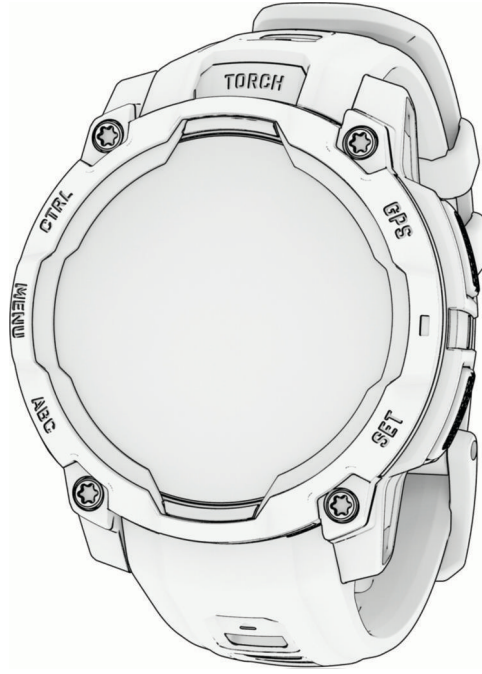


GARMIN®



# INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

---

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](http://www.garmin.com) للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

إن Garmin® وشعار Garmin® وInstinct® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® 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 AutoShot™ وGarmin Connect™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وHRM-Pro™ وIndex™ وPacePro™ وRally™ وSatIQ™ وtempe™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وiPhone® هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. وهما مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Applied Ballistics® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Applied Ballistics, LLC. وعلامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. هي علامة تجارية لشركة Iridium Satellite LLC. Overwolf™ هي علامة تجارية لشركة Iridium Satellite LLC. Overwolf™ (TSS) Training Stress Score™ وOverwolf Ltd.. (NP) وIntensity Factor™ (IF) وNormalized Power™ هي علامات تجارية لشركة Peaksware, LLC. USB-C® هي علامة تجارية مسجلة لشركة USB Implementers Forum. Vectronix® هي علامة تجارية مسجلة في الولايات المتحدة وتملكها Safran Vectronix AG Corporation. إن Wi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

## جدول المحتويات

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 13 | مصطلحات السباحة.....                                             |
| 13 | أنواع الحركات.....                                               |
| 14 | تلميحات لأنشطة السباحة.....                                      |
| 14 | تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا.....                        |
| 14 | التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....                          |
| 14 | الرياضات المتعددة.....                                           |
| 15 | تدريب ترياتلون.....                                              |
| 15 | إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....                                   |
| 15 | الأنشطة في الصالات الرياضية.....                                 |
| 16 | تسجيل نشاط تدريب القوة.....                                      |
| 16 | تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT).....                    |
| 16 | تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق.....                         |
| 17 | رياضات خاصة بفصل الشتاء.....                                     |
| 17 | عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....                                |
| 17 | تسجيل نشاط تزلج باكونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكونتري..... |
| 18 | الرياضات المائية.....                                            |
| 18 | ركوب الأمواج.....                                                |
| 18 | عرض جولات الرياضات المائية.....                                  |
| 19 | تطبيقات وأنشطة أخرى.....                                         |
| 19 | Applied Ballistics®.....                                         |
| 19 | تطبيق Applied Ballistics Quantum.....                            |
| 19 | خيارات Applied Ballistics.....                                   |
| 20 | التحرير السريع لظروف إطلاق النار.....                            |
| 20 | بطاقة النطاق.....                                                |
| 20 | تخصيص حقول بطاقة النطاق.....                                     |
| 20 | تحرير زيادة النطاق.....                                          |
| 20 | تعيين النطاق الأساسي.....                                        |
| 20 | بطاقة الهدف.....                                                 |
| 20 | إضافة هدف.....                                                   |
| 20 | تحرير الهدف.....                                                 |
| 21 | تغيير الهدف.....                                                 |
| 21 | حذف كل الأهداف.....                                              |
| 21 | تعيين الموقع الهدف باستخدام GPS.....                             |
| 21 | البيئة.....                                                      |
| 21 | تحرير معلومات البيئة.....                                        |
| 21 | تمكين Auto Update.....                                           |
| 21 | وضع.....                                                         |
| 21 | إضافة ملف تعريف.....                                             |
| 22 | اختيار ملف تعريف مختلف.....                                      |
| 22 | تخصيص شاشة بيانات ملف التعريف.....                               |
| 22 | مسرد المصطلحات الخاص بميزة Applied Ballistics.....               |

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 1  | مقدمة.....                                                |
| 1  | بدء الاستخدام.....                                        |
| 1  | الأزرار.....                                              |
| 2  | مسح بيانات المستخدم باستخدام ميزة مفتاح القتل.....        |
| 2  | تخصيص وجه الساعة.....                                     |
| 3  | الأنشطة والتطبيقات.....                                   |
| 3  | قائمة الأنشطة والتطبيقات.....                             |
| 4  | بدء النشاط.....                                           |
| 4  | تلميحات لتسجيل الأنشطة.....                               |
| 4  | التوقف عن إجراء النشاط.....                               |
| 5  | الأنشطة الخارجية.....                                     |
| 5  | حولف.....                                                 |
| 5  | لعب الجولف.....                                           |
| 6  | عرض المخاطر.....                                          |
| 6  | قائمة الجولف.....                                         |
| 6  | نقل العلم.....                                            |
| 7  | تغيير الحفر.....                                          |
| 7  | عرض التسديدات التي تم قياسها.....                         |
| 7  | قياس التسديدة يدويًا.....                                 |
| 7  | تسجيل مجموع النقاط.....                                   |
| 8  | تسجيل الإحصائيات.....                                     |
| 8  | تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الجبال أو الحزام..... |
| 8  | بدء رحلة استكشافية.....                                   |
| 8  | تسجيل نقطة مسار يدويًا.....                               |
| 9  | عرض نقاط التعقب.....                                      |
| 9  | الذهاب إلى صيد السمك.....                                 |
| 9  | الذهاب إلى الصيد.....                                     |
| 10 | ركض.....                                                  |
| 10 | الانطلاق في حولة ركض على المسار.....                      |
| 10 | تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار.....                   |
| 10 | الانطلاق في حولة ركض افتراضية.....                        |
| 10 | معايرة المسافة على جهاز المشي.....                        |
| 11 | تسجيل نشاط سباق العقبات.....                              |
| 11 | تدريب PacePro™.....                                       |
| 11 | تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect.....                  |
| 12 | بدء خطة PacePro.....                                      |
| 13 | ركوب الدراجة الهوائية.....                                |
| 13 | استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة.....              |
| 13 | السباحة.....                                              |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| إضافة تنبيه الفاصل الزمني إلى مؤقت العد | 39 |
| التنازلي                                | 39 |
| حذف مؤقت العد التنازلي                  | 40 |
| استخدام ساعة الإيقاف                    | 40 |
| مزامنة الوقت مع GPS                     | 40 |
| إضافة مناطق زمنية بديلة                 | 41 |
| تحرير منطقة زمنية بديلة                 | 41 |
| تعيين تنبيهات الوقت                     | 41 |

## 41 ..... محفوظات

|                              |    |
|------------------------------|----|
| استخدام المحفوظات            | 41 |
| محفوظات الرياضات المتعددة    | 41 |
| حذف المحفوظات                | 41 |
| الأرقام القياسية الشخصية     | 42 |
| عرض الأرقام القياسية الشخصية | 42 |
| استعادة رقم قياسي شخصي       | 42 |
| مسح الأرقام القياسية الشخصية | 42 |
| عرض إحصائيات البيانات        | 42 |
| استخدام عداد المسافات        | 42 |

## 43 ..... إعدادات الإشعارات والتنبيهات

## 43 ..... مظهر

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| اللمحات                               | 43 |
| عرض اللمحات                           | 46 |
| تخصيص حلقة اللمحات                    | 46 |
| إنشاء مجلدات اللمحات                  | 46 |
| Body Battery                          | 47 |
| تلميحات لبيانات Body Battery          | 47 |
| المحسنة                               | 47 |
| قياسات الأداء                         | 47 |
| معلومات عن تقديرات الحد الأقصى        | 47 |
| لاستهلاك الأكسجين                     | 48 |
| الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك | 48 |
| الأكسجين عند الركض                    | 48 |
| الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك | 48 |
| الأكسجين عند ركوب الدراجة             | 48 |
| عرض أوقات السباقات المتوقعة           | 48 |
| حالة تغير معدل نبضات القلب            | 48 |
| حالة الأداء                           | 49 |
| عرض حالة الأداء                       | 49 |
| الحصول على تقدير طاقة المدخل          | 50 |
| الوظيفي (FTP) الخاص بك                | 50 |
| عتبة اللاكتيت                         | 50 |
| حالة التدريب                          | 51 |
| مستويات حالة التدريب                  | 51 |
| تلميحات للحصول على حالة التدريب       | 52 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| الألعاب                                                         | 25 |
| استخدام تطبيق Garmin                                            | 25 |
| GameOn™                                                         | 25 |
| تسجيل نشاط ألعاب يدويًا                                         | 26 |
| محترف القفز                                                     | 26 |
| أنواع القفزات                                                   | 26 |
| إدخال معلومات القفز                                             | 26 |
| إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع                            | 26 |
| شاهق وفتح المضلة مباشرة والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع | 26 |
| منخفض                                                           | 27 |
| إعادة ضبط معلومات الرياح                                        | 27 |
| إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام                             | 27 |
| جبل ثابت                                                        | 27 |
| الإعدادات الثابتة                                               | 27 |
| التمارين                                                        | 27 |
| بدء تمرين                                                       | 28 |
| متابعة تمرين من Garmin Connect                                  | 28 |
| اتباع تمرين مقترح يوميًا                                        | 28 |
| بدء تمرين ذي فاصل زمني                                          | 29 |
| تخصيص تمرين ذي فاصل زمني                                        | 29 |
| استخدام Virtual Partner®                                        | 29 |
| إعداد هدف التدريب                                               | 30 |
| التسابق في نشاط سابق                                            | 30 |
| نبذة عن تقويم التدريب                                           | 30 |
| ميزة Adaptive Training Plans                                    | 30 |
| استخدام التطبيق المحفوظ                                         | 31 |
| احتساب حجم النطاق                                               | 31 |
| عرض معلومات المد                                                | 32 |
| إعداد تنبيه للمد                                                | 32 |
| تخصيص الأنشطة والتطبيقات                                        | 32 |
| إضافة نشاط مفضل أو إزالته                                       | 33 |
| تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة                                | 33 |
| التطبيقات                                                       | 33 |
| تخصيص شاشات البيانات                                            | 33 |
| إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة                                     | 33 |
| إنشاء نشاط مخصص                                                 | 34 |
| إعدادات الأنشطة والتطبيقات                                      | 34 |
| تنبيهات النشاط                                                  | 36 |
| تعيين تنبيه                                                     | 36 |
| تمكين التسليق التلقائي                                          | 37 |
| إعدادات الأقمار الصناعية                                        | 37 |

## 37 ..... الساعات

|                        |    |
|------------------------|----|
| تعيين منبه             | 37 |
| تحرير المنبه           | 38 |
| استخدام مؤقت عد تنازلي | 38 |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 63 | تعيين مرجع الشمال                      |
| 63 | مقياس الارتفاع والبارومتر              |
| 63 | إعداد مقياس الارتفاع                   |
| 64 | معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط        |
| 64 | الهوائي                                |
| 64 | إعدادات البارومتر                      |
| 64 | معايرة البارومتر                       |
| 64 | إعداد تنبيه العواصف                    |
| 65 | المستشعرات اللاسلكية                   |
| 66 | إقران المستشعرات اللاسلكية             |
| 66 | ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاف الركض |
| 66 | ومسافته                                |
| 66 | نصائح لتسجيل إيقاف الركض               |
| 66 | ومسافته                                |
| 66 | ديناميكيات الركض                       |
| 67 | تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض   |
| 67 | غير المتوفرة                           |
| 67 | طاقة الركض                             |
| 67 | إعدادات طاقة الركض                     |
| 68 | جهاز التحكم عن بُعد في inReach         |
| 68 | استخدام جهاز التحكم عن بُعد            |
| 68 | inReach                                |
| 68 | جهاز التحكم عن بُعد في VIRB            |
| 68 | التحكم بكاميرا الحركة VIRB             |
| 68 | التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء     |
| 69 | النشاط                                 |
| 69 | إعدادات موقع ليزر Xero                 |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 69 | <b>خريطة</b>                      |
| 69 | تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها |
| 70 | إعدادات الخريطة                   |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| 70 | <b>ميزات اتصال الهاتف</b>                    |
| 70 | إقران هاتفك                                  |
| 70 | تمكين إشعارات Bluetooth                      |
| 70 | عرض الإشعارات                                |
| 71 | تلقي مكالمات هاتفية واردة                    |
| 71 | الرد على رسالة نصية                          |
| 71 | إدارة الإشعارات                              |
| 71 | تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها    |
| 71 | إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف          |
| 71 | تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب              |
| 72 | Garmin Connect                               |
| 72 | الاشتراك في Garmin Connect                   |
| 72 | استخدام تطبيق Garmin Connect                 |
| 72 | تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect |
| 73 | Connect                                      |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 52 | تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع   |
| 52 | الشدة الحادة                        |
| 52 | معلومات عن تأثير التدريب            |
| 53 | وقت استعادة النشاط                  |
| 53 | معدل نبضات القلب عند استعادة        |
| 53 | النشاط                              |
| 53 | إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً |
| 53 | واستئنافها                          |
| 54 | الجهوزية للتدريب                    |
| 54 | التدرب للمشاركة في حدث سباق         |
| 54 | السباقات في التقويم والسباقات       |
| 54 | الرئيسية                            |
| 55 | إضافة موقع أحوال الطقس              |
| 55 | عناصر تحكم                          |
| 58 | تخصيص قائمة عناصر التحكم            |
| 58 | استخدام المصباح                     |
| 58 | تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله |
| 58 | ثم إيقاف تشغيله فيتابع سريع         |
| 58 | Garmin Pay                          |
| 58 | إعداد محفظة Garmin Pay              |
| 59 | دفع ثمن مشترياتك باستخدام           |
| 59 | ساعتك                               |
| 59 | إضافة بطاقة إلى محفظة               |
| 59 | Garmin Pay                          |
| 59 | إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك   |
| 59 | تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع    |
| 59 | لك                                  |
| 59 | التقرير الصباحي                     |
| 60 | تخصيص تقريرك الصباحي                |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 60 | <b>المستشعرات والملحقات</b>              |
| 60 | معدل نبضات القلب على المعصم              |
| 60 | وضع الساعة                               |
| 60 | تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير |
| 61 | المنتظمة                                 |
| 61 | إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب     |
| 61 | المستندة إلى المعصم                      |
| 61 | إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير         |
| 61 | العادي                                   |
| 61 | بث بيانات معدل نبضات القلب               |
| 62 | مقياس التأكسج                            |
| 62 | الحصول على قراءات مقياس التأكسج          |
| 62 | إعداد وضع مقياس التأكسج                  |
| 62 | تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير    |
| 62 | المنتظمة                                 |
| 62 | البوصلة                                  |
| 63 | إعدادات البوصلة                          |
| 63 | معايرة البوصلة يدوياً                    |

## 82 .....ملاحة

- 82 .....عرض المواقع المحفوظة وتحريرها
- 82 .....حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة
- 82 .....تعيين نقطة مرجعية
- 82 .....الملاحة إلى الأهداف المختلفة
- 83 .....الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط
- 83 .....الملاحة مع التوجيه والذهاب
- 83 .....وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها
- 83 .....إيقاف الملاحة
- 83 .....المسارات
- 84 .....إنشاء مسار واتباعه على جهازك
- 84 .....إنشاء مسار في Garmin Connect
- 84 .....إرسال مسار إلى جهازك
- 84 .....عرض تفاصيل المسار أو تحريرها
- 85 .....عرض إحداثية
- 85 .....إعدادات الملاحة
- 85 .....تخصيص شاشات بيانات الملاحة
- 85 .....إعدادات التوجه
- 85 .....تعيين تنبيهات الملاحة

## 86 .....إعدادات إدارة الطاقة

- 86 .....تخصيص ميزة توفير شحن البطارية
- 86 .....تغيير وضع الطاقة
- 86 .....تخصيص أوضاع الطاقة
- 87 .....استعادة وضع الطاقة

## 87 .....إعدادات النظام

- 87 .....تعيين رمز المرور الخاص بساعتك
- 88 .....تغيير رمز مرور ساعتك
- 88 .....إعدادات الوقت
- 88 .....تغيير إعدادات الشاشة
- 88 .....تخصيص وضع النوم
- 89 .....تخصيص مفاتيح التشغيل السريع
- 89 .....تغيير وحدات القياس
- 89 .....عرض معلومات الجهاز
- 89 .....عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

## 90 .....معلومات الجهاز

- 90 .....شحن الساعة
- 90 .....الشحن بواسطة الطاقة الشمسية
- 90 .....تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية
- 91 .....المواصفات
- 91 .....معلومات فترة استخدام البطارية
- 91 .....العناية بالجهاز

## 73 .....حالة التدريب الموحد

- 73 .....مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء
- 73 .....استخدام Garmin Connect على الحاسوب
- 73 .....تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
- 73 .....مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect
- 74 .....مميزات Connect IQ
- 74 .....تنزيل مميزات Connect IQ
- 74 .....تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
- 74 .....Garmin Explore™
- 74 .....تطبيق Garmin Messenger
- 75 .....استخدام ميزة Messenger
- 75 .....تطبيق Garmin Golf™
- 75 .....Garmin Share
- 76 .....مشاركة البيانات مع Garmin Share
- 76 .....تلقي البيانات باستخدام Garmin Share

## 76 .....ملف تعريف

- 76 .....إعداد ملف تعريف المستخدم
- 76 .....إعدادات الجنس
- 77 .....عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
- 77 .....حول مناطق معدل نبضات القلب
- 77 .....أهداف اللياقة البدنية
- 77 .....تعيين مناطق معدل نبضات القلب
- 77 .....السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
- 78 .....احتساب مناطق معدل نبضات القلب
- 78 .....تعيين مناطق الطاقة
- 78 .....الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

## 79 .....مميزات التعقب والسلامة

- 79 .....إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
- 79 .....إضافة جهات اتصال
- 80 .....تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
- 80 .....طلب المساعدة

## 80 .....إعدادات الصحة واللياقة البدنية

- 81 .....الهدف التلقائي
- 81 .....استخدام تنبيه الحركة
- 81 .....دقائق الحدة
- 81 .....الحصول على دقائق الحدة
- 81 .....تعقب النوم
- 81 .....استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
- 81 .....تغييرات التنفس

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| تنظيف الساعة.....                        | 92 |
| تغيير القضيب المعدني الرفيع للأساور..... | 93 |

## 94 .....استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| تحديثات المنتج.....                                                 | 94 |
| الحصول على مزيد من المعلومات.....                                   | 94 |
| لغة الجهاز غير صحيحة.....                                           | 94 |
| هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....                                     | 94 |
| يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....                                | 94 |
| لا تعرض ساعتني الوقت الصحيح.....                                    | 95 |
| هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟.....         | 95 |
| إعادة تشغيل ساعتك.....                                              | 95 |
| إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية.....                              | 95 |
| تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى.....           | 96 |
| التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....                                 | 96 |
| تحسين استقبال أقمار GPS.....                                        | 96 |
| قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة.....                     | 96 |
| تعقب النشاط.....                                                    | 96 |
| إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر.....                                  | 96 |
| لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....                                      | 97 |
| عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect..... | 97 |
| لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً.....                      | 97 |

## 98 .....ملحق.....

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| حقول البيانات.....                                   | 98  |
| المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....      | 110 |
| بيانات توازن وقت ملامسة الأرض.....                   | 111 |
| بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية.....         | 111 |
| المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين..... | 112 |
| تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي.....                     | 112 |
| حجم العجلة والمحيط.....                              | 113 |
| تعريفات الرموز.....                                  | 113 |





## مقدمة

### ⚠ تحذير

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

## بدء الاستخدام

- 1 عند استخدام ساعتك للمرة الأولى، عليك إتمام هذه المهام لإعداد الساعة والتعرف على الميزات الأساسية.
- 1 اضغط باستمرار على **CTRL** لتشغيل الساعة (الأزرار، الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
- أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة أنشطتك والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك، الصفحة 70).
- 3 اشحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 90).
- 4 تحقق من توفر تحديثات للبرنامج (إعدادات النظام، الصفحة 87).
- للحصول على أفضل تجربة، يجب إبقاء البرنامج على ساعتك محدثًا. توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية.
- 5 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 4).

## الأزرار



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>• اضغط على الزر لتشغيل الجهاز.<br/>• اضغط على الزر لإضاءة الشاشة.<br/>• اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش أو إيقاف تشغيله (استخدام المصباح, الصفحة 58).<br/>• اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر تحكم, الصفحة 55).<br/>• اضغط باستمرار على الزر لمدة خمس ثوانٍ لطلب المساعدة (طلب المساعدة, الصفحة 80).</p>                                      | <p>①<br/>LIGHT<br/>CTRL</p> |
| <p>• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم.<br/>• من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى القائمة الرئيسية.<br/>• اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى قائمة سياقية، إذا كانت متوفرة في هذا الجزء من واجهة المستخدم.</p>                                                                                                                                                       | <p>②<br/>UP<br/>MENU</p>    |
| <p>• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم (عرض اللوحات, الصفحة 46).<br/>• اضغط باستمرار لعرض شاشة مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة (ABC).</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>③<br/>DOWN<br/>ABC</p>   |
| <p>• اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة.<br/>• من وجه الساعة، اضغط على الزر لفتح قائمة التطبيقات والأنشطة (الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 3).<br/>• اضغط على الزر لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه (بدء النشاط, الصفحة 4).<br/>• اضغط باستمرار لعرض إحداثيات GPS وحفظ موقعك.<br/><b>ملاحظة:</b> على طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition، اضغط باستمرار لحفظ موقع ذي شبكة مزدوجة.</p> | <p>④<br/>GPS</p>            |
| <p>• اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة.<br/>• أثناء النشاط، اضغط على الزر لتسجيل دورة أو استراحة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين.<br/>• اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة الساعة (الساعات, الصفحة 37).</p>                                                                                                                                                                    | <p>⑤<br/>BACK<br/>SET</p>   |

## مسح بيانات المستخدم باستخدام ميزة مفتاح القتل

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

تقوم ميزة مفتاح القتل بإزالة كل بيانات المستخدم المحفوظة بسرعة وإعادة ضبط كل الإعدادات إلى قيم المصنع الافتراضية.

اضغط باستمرار على **BACK** و **CTRL**.

**تلميح:** يمكنك الضغط على أي زر لإلغاء ميزة مفتاح القتل أثناء عد تنازلي يبدأ من 10 ثوانٍ.

تحذف الساعة كل البيانات التي أدخلها المستخدم بعد 10 ثوانٍ.

## تخصيص وجه الساعة

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تنشيط وجه الساعة Connect IQ™ المُثبت (مميزات Connect IQ, الصفحة 74).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر وجه الساعة.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لاستعراض خيارات وجه الساعة.

4 اختر إضافة لإنشاء وجه ساعة مخصص.

5 انتقل إلى وجه الساعة، واضغط على **GPS**.

6 حدد خيارًا:

• لتنشيط وجه الساعة، اختر تطبيق.

• لتخصيص البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر البيانات.

• لتخصيص لون خلفية وجه الساعة، اضغط على اللون.

مقدمة

2

## الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطًا، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استنادًا إلى الأنشطة الافتراضية (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 34). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect™.

يمكنك أيضًا إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ (مميزات Connect IQ، الصفحة 74). للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعبّ النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## قائمة الأنشطة والتطبيقات

من وجه الساعة، اضغط على GPS واضغط على DOWN للتنقل في قائمة الأنشطة والتطبيقات. تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).

**ملاحظة:** تظهر بعض الأنشطة في أكثر من فئة. تتوفر بعض الأنشطة فقط في ساعة Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

| الفئة             | الأنشطة                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| في الخارج         | ركوب الخيل وبولدرنق والتسلق ورياضة الجولف القرصية واستكشاف وصيد السمك والغولف وتنزه وركوب الخيل وصيد والتزلج الخطي والمشي مع حمل الأوزان والمشي                                                                                                                                                               |
| الركض             | مسار داخلي والركض والركض على المسار وركض طويل وجهاز الركض وسباق العقبات وركض افتراضي                                                                                                                                                                                                                          |
| دراجة             | دراجة هوائية والتنقل بالدراجة ودراجة داخلية وحولة بالدراجة وBMX وسباق دراج طريق وعر وeBike ودراجة إلكترونية ودراجة طغ معبد ودراجة في حبل وركوب الدراجة على الطريق                                                                                                                                             |
| السباحة           | سباحة بحرية وسباحة داخلية وسباحة وركض وتراياتلون                                                                                                                                                                                                                                                              |
| صالة رياضية       | ملاكمة وكارديو وتسليق داخل صالة وآلة بيضاوية وصعود الطوابق وتمارين HIIT وقفز الحبل ومزيج من الفنون القتالية والبيلاتس وتجديف داخلي وصعود الدرج والقوة ومشي داخلي ويوغا                                                                                                                                        |
| الرياضات الشتوية  | تزلج بككونتري والتزلج بألواح الثلج باككونتري وتزلج على الجليد والتزلج ولوح الثلج ونشاط بحذاء السير على الثلج والتزلج الريفي الكلاسيكي والتزلج الريفي بالملزجة                                                                                                                                                 |
| الرياضات المائية  | المركب وكاياك وتزلج شراعي وتجديف وأنبوب التنفس وتجديف وقوفا وركوب الأمواج وتزلج بعوامة وتزلج على لوح والتزلج على الأمواج وركوبها والتزلج على المياه وقوارب شلالات نهريّة ولوح شراعي                                                                                                                           |
| الرياضات الجماعية | كرة القدم الأمريكية وبيسبول وكرة السلة والكريكت وهوكي الحقل وهوكي الجليد واللاكروس والرغبي وكرة القدم وكرة لينة والكرة الطائرة ورياضة القرص الطائر                                                                                                                                                            |
| رياضات الراح      | تنس الريشة والبادل وبيكل بول وتنس المنصة وكرة الراح والإسكواش وتنس الطاولة وتنس                                                                                                                                                                                                                               |
| سباقات السيارات   | الدراجة الرباعية الدفع وسباق الدراجات النارية موتوكروس والدراجة البخارية ورحلة بدون وجهة وزلاقة الجليد الآلية                                                                                                                                                                                                 |
| غير ذلك           | نشاط التنفس والألعاب ومحترف القفز والملاحة وغير ذلك وتكتيكي وتعقبي                                                                                                                                                                                                                                            |
| تطبيقات           | ABC وApplied Ballistics واحتساب المنطقة وبث معدل نبضات القلب وتقويم وGarmin Share وHealth Snapshot™ والمحفوظات وMessenger وطور القمر وتحكم بالموسيقى وإشعارات وإسقاط الإحداثيات ومقياس الأكسج والنقطة المرجعية وتم الحفظ والإعدادات ومؤقت المرحلة والشروق والغروب وحركات المد والمحفظة وأحوال الطقس والتمارين |

## بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر **تم**.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر نشاطًا من المفضلات.
  - اختر  واختر نشاطًا 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 **GPS** لتشغيل مؤقت النشاط. لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

## تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (**شحن الساعة**, الصفحة 90).
- اضغط على **SET** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد **وضع الطاقة** لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (**تخصيص أوضاع الطاقة**, الصفحة 86).

## التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **GPS**.
  - 2 حدد خيارًا:
    - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
    - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ** واضغط على **GPS**، وحدد خيارًا.
    - لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
    - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
    - يمكنك اختيار  لتجاهل دورة أنشطة معينة.
    - للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
    - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
    - للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < خط مستقيم**.
    - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
    - لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبضات استبعاد**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي (**معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط**, الصفحة 53).
    - لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
- ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظ الساعة تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

## الأنشطة الخارجية

### حولف

#### لعب الجولف

لنتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، عليك تنزيله من تطبيق Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 72). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها من تطبيق Garmin Connect تلقائيًا.

لنتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (*شحن الساعة*, الصفحة 90).

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر الغولف.

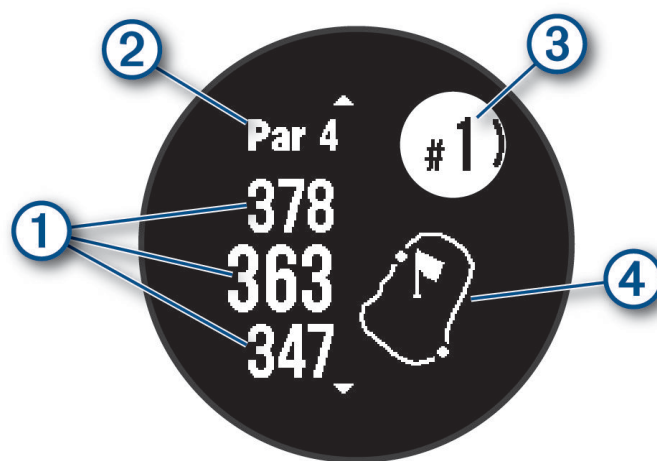
3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

4 اختر ملعبًا من قائمة الملاعب المتوفرة.

5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 اختر منطقة الانطلاق.

ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



|   |                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------|
| 1 | المسافة إلى الجهة الأمامية والمتوسطة والخلفية من المساحة الخضراء |
| 2 | بار الحفرة                                                       |
| 3 | رقم الحفرة الحالية                                               |
| 4 | خريطة المنطقة الخضراء                                            |

**ملاحظة:** بسبب تغيّر مواقع الدبوس، تحتسب الساعة المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء، ولكن ليس موقع الدبوس الحالي.

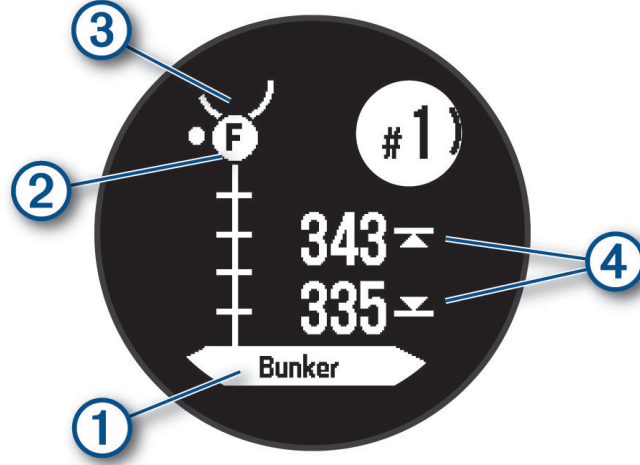
7 حدد خيارًا:

- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض الموقع والمسافة إلى منطقة التهديد أو إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من الخطر.
- اضغط على **GPS** لفتح قائمة الجولف (*قائمة الجولف*, الصفحة 6).

## عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و 5. 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 UP أو DOWN لعرض معلومات الخطر.



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

## قائمة الجولف

يمكنك الضغط على GPS لفتح ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء حولة.

**إنهاء الجولة:** لإنهاء الجولة الحالية.

**إيقاف حولة مؤقتًا:** لإيقاف الجولة الحالية مؤقتًا. يمكنك استئناف الجولة في أي وقت من خلال بدء نشاط الغولف.

**تغيير الحفرة:** لتغيير الحفرة يدويًا.

**نقل العلم:** لتغيير موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (نقل العلم، الصفحة 6).

**قياس التسديدة:** لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (عرض التسديدات التي تم قياسها، الصفحة 7). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (قياس التسديدة يدويًا، الصفحة 7).

**ب تسجيل الأهداف:** لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 7).

**عداد المسافات:** لعرض الوقت المسجل والمسافة المسجلة والخطوات المسجلة التي تم قطعها. يتم تشغيل عداد المسافات وإيقاف تشغيله تلقائيًا عندما تبدأ حولة أو تنهيتها. يمكنك إعادة ضبط عداد المسافات خلال حولة.

**إحصائيات المضرب:** لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب حولف، مثل معلومات المسافة والدقة. يظهر هذا الخيار عند إقران مستشعرات Approach® CT10.

**الإعدادات:** لتمكينك من تخصيص إعدادات نشاط الجولف (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

## نقل العلم

يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على GPS.

2 اختر نقل العلم.

3 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع مؤشر التحديد.

4 اضغط على GPS.

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

## تغيير الحفر

يمكنك تغيير الحفر يدويًا من شاشة عرض الحفرات.

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على GPS.
- 2 اختر تغيير الحفرة.
- 3 اختر حفرة.

## عرض التسديدات التي تم قياسها

ليتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائيًا، عليك تمكين تسجيل مجموع النقاط.

يتميز جهازك بإمكانية اكتشاف التسديدات تلقائيًا وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتسنى لك عرضها في وقت لاحق.

**تلميح:** تعمل ميزة اكتشاف التسديدات تلقائيًا على نحو أفضل عندما تضع الجهاز على معصمك وعندما يلامس المضرب الكرة بشكلٍ جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 1 أثناء لعب الجولف، اضغط على GPS.
- 2 اختر قياس التسديدة.

تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

**ملاحظة:** تتم إعادة ضبط المسافة تلقائيًا عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

- 3 اضغط على DOWN.
- 4 اختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

## قياس التسديدة يدويًا

يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم تكتشفها الساعة. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

- 1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.
  - 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على GPS.
  - 3 اختر قياس التسديدة.
  - 4 اضغط على DOWN.
  - 5 اختر إضافة تسديدة > ✓.
  - 6 أدخل المضرب الذي استخدمته للتسديدة إذا لزم الأمر.
  - 7 اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالمركبة.
- في المرة التالية التي تسدد فيها ضربة، ستسجل الساعة تلقائيًا مسافة التسديدة الأخيرة. يمكنك إضافة تسديدة أخرى يدويًا إذا لزم الأمر.

## تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر ب تسجيل الأهداف.
  - 3 تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
  - 4 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفرات.
  - 5 اضغط على UP أو DOWN لتعيين مجموع النقاط.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

## تسجيل الإحصائيات

لنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 أدخل العدد الإجمالي للضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واضغط على GPS.
- 3 عَيِّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على GPS.
- ملاحظة:** يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.
- 4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:  
**ملاحظة:** إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.
  - إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر **في الممر**.
  - إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر **الضربة الفائزة للمم** أو **الضربة الفائزة للمم**.
- 5 أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

## تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام. إنّ مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول صخرة أو تكوين صخري صغير.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **بولدرنق**.
- 3 اختر نظام تصنيف.
- ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.
- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 5 اضغط على GPS لبدء مؤقت مسار الرحلة.
- 6 ابدأ مسار الرحلة الأول.
- 7 اضغط على SET لإنهاء مسار الرحلة.
- 8 حدد خيارًا:
  - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
  - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
  - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
- 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على SET لبدء مسار الرحلة التالي.
- 10 كرّر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على GPS لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- 12 اختر **حفظ**.

## بدء رحلة استكشافية

يمكنك استخدام نشاط **استكشاف** لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء تسجيل نشاط تجريبه على مدار أيام متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر **استكشاف**.
  - 3 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- يدخل الجهاز في وضع الطاقة المنخفضة ويجمع نقاط تعقب GPS مرة كل ساعة. لإطالة فترة استخدام البطارية إلى أقصى حد، يوقف الجهاز تشغيل كل المستشعرات والملحقات، بما في ذلك الاتصال بهاتفك الذكي.

## تسجيل نقطة مسار يدويًا

أثناء إحدى الرحلات الاستكشافية، يتم تسجيل نقاط المسار تلقائيًا استنادًا إلى الفاصل الزمني المحدد للتسجيل. يمكنك تسجيل نقطة مسار يدويًا في أي وقت.

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على GPS.
- 2 اختر **إضافة نقطة**.



## عرض نقاط التعقّب

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على GPS.
- 2 اختر **عرض النقاط**.
- 3 اختر نقطة تعقّب من القائمة.
- 4 حدد خيارًا:
  - لبدء الملاحه إلى نقطة التعقّب، اختر **انتقال إلى**.
  - لعرض معلومات مفصّلة حول نقطة التعقّب، اختر **التفاصيل**.

## الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **صيد السمك**.
- 3 اختر **GPS < بدء صيد السمك**.
- 4 اضغط على GPS، وحدد خيارًا:
  - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر **وقت تصيد وموقعه**.
  - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
  - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر **مؤقتات صيد سمك**.
  - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
  - لعرض المواقع المحفوظة، اختر **المواقع المحفوظة**.
  - للملاحه إلى الوجهة، اختر **الملاحه** وحدد خيارًا.
  - لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات** وحدد خيارًا (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 34).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر **إنهاء صيد السمك**.

## الذهاب إلى الصيد

يمكنك حفظ المواقع ذات الصلة بالصيد وعرض خريطة للمواقع المحفوظة. يستخدم الجهاز وضع GNSS الذي يحافظ على عمر البطارية أثناء نشاط صيد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **صيد**.
- 3 اضغط على GPS، واختر **بدء الصيد**.
- 4 اضغط على GPS، وحدد خيارًا:
  - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
  - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
  - لعرض المواقع المحفوظة أثناء نشاط الصيد هذا، اختر **مواقع الصيد**.
  - لعرض كل المواقع المحفوظة مسبقًا، اختر **المواقع المحفوظة**.
  - للملاحه إلى الوجهة، اختر **الملاحه** وحدد خيارًا.
  - لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات** وحدد خيارًا (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 34).
- 5 بعد الانتهاء من الصيد، اضغط على GPS، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

## ركض

### الانطلاق في حولة ركض على المسار

قبل الانطلاق في حولة ركض على المسار، تأكد من أنك تركض على مسار يتمتع بشكل قياسي وبطول 400 متر. يمكنك استخدام نشاط الركض على المسار لتسجيل بيانات المسار الخارجي، بما في ذلك المسافة بالأمتار ومقاطع الدورة.

- 1 قف على المسار الخارجي.
- 2 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 3 اختر **الركض على المسار**.
- 4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 11.
- 6 اضغط على MENU.
- 7 اختر إعدادات النشاط.
- 8 اختر **رقم الحارة**.
- 9 اختر رقم مسار.
- 10 اضغط على BACK مرتين للعودة إلى مؤقت النشاط.
- 11 اضغط على GPS.
- 12 اركض حول المسار.
- 13 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر **حفظ**.

### تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

- انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.
- أثناء حولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض أربع دورات لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- **ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو أربع دورات حول المسار.
- إذا كنت تركض في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

### الانطلاق في حولة ركض افتراضية

يمكنك إقران ساعتك بتطبيق متوافق تابع لجهة خارجية لإرسال بيانات الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الوتيرة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **ركض افتراضي**.
- 3 على الجهاز اللوحي أو الحاسوب المحمول أو الهاتف، افتح تطبيق Zwift™ أو تطبيق تدريب افتراضي آخر.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لبدء نشاط ركض وإقران الأجهزة.
- 5 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر **حفظ**.

### 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 يدوياً على كل جهاز مشي أو بعد كل حولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**بدء النشاط**، الصفحة 4).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على GPS لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خياراً:
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
  - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** ✓.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتيازاها وأدخل المسافة على ساعتك.

## تسجيل نشاط سباق العقبات

عندما تشارك في سباق مسار العقبات، يمكنك استخدام نشاط سباق العقبات لتسجيل وقتك في كل عقبة ووقتك عند الركض بين العقبات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر سباق العقبات.
  - 3 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 4 اضغط على SET لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدويًا.
- ملاحظة:** يمكنك تكوين إعداد **تعقب العقبات** لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر حفظ.

## تدريب PacePro™

يفضّل الكثير من العدائين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. تتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استنادًا إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضًا إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهود الإيقاع استنادًا إلى تغيرات الارتفاع. يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

## تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لن تتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 72).

- 1 حدد خيارًا:
  - افتح تطبيق Garmin Connect، واختر...
  - انتقل إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 اختر التدريب والتخطيط > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء خطة PacePro وحفظها.
- 4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

## بدء خطة PacePro

لبدء خطة PacePro، عليك تنزيل خطة من حسابك على Garmin Connect.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > خطة PacePro.

5 اختر خطة.

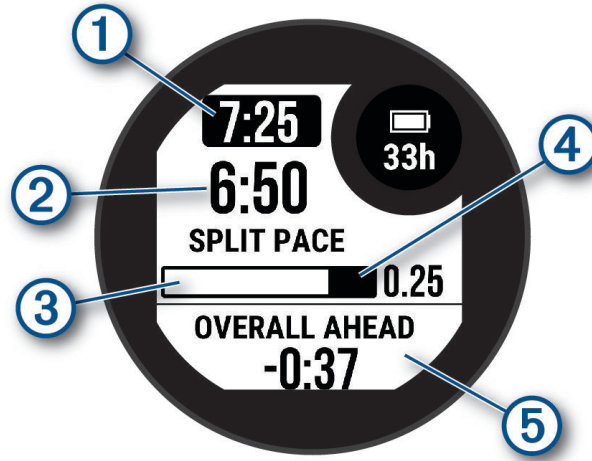
6 اضغط على GPS.

**تلميح:** يمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع والخريطة قبل قبول خطة PacePro.

7 اختر قبول الخطة لبدء الخطة.

8 عند الضرورة، اختر ✓ لتمكين الملاحة في المسار.

9 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.



|   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| ① | الإيقاع الهدف للمقطع                                          |
| ② | الإيقاع الحالي للمقطع                                         |
| ③ | التقدم نحو إكمال المقطع                                       |
| ④ | المسافة المتبقية في المقطع                                    |
| ⑤ | الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الوقت الهدف أو تأخرت به عنه |

**تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار إيقاف PacePro < ✓ لإيقاف خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

## ركوب الدراجة الهوائية

### استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لن تتمكن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية ANT+® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66).

يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق لمحاكاة مستوى صعوبة دفع الدواسة أثناء اتباع مسار أو حولة ركوب دراجة أو تمرين. أثناء استخدام جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق، يتم إيقاف تشغيل GPS تلقائيًا.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر **دراجة داخلية**.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر **خيارات جهاز التدريب الذكي**.
  - 5 حدد خيارًا:
    - اختر **حولة حرة لركوب** للانطلاق في حولة.
    - اختر **متابعة التمرين** لاتباع تمرين محفوظ (التمارين، الصفحة 27).
    - اختر **اتباع المسار** لاتباع مسار محفوظ (المسارات، الصفحة 83).
    - اختر **تعيين الطاقة** لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
    - اختر **تعيين الانحدار** لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
    - اختر **تعيين مستوى المقاومة** لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
  - 6 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استنادًا إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

## السباحة

### ملاحظة

إن الجهاز مصمم للاستخدام أثناء السباحة السطحية. بالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى إلحاق أضرار بالمنتج وإبطال الضمان.

**ملاحظة:** تم تمكين معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم في الساعة لأنشطة السباحة.

### مصطلحات السباحة

**الطول:** حولة واحدة في حوض السباحة.

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

**حركة:** تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الساعة 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. عند ممارسة السباحة البحرية، يتم احتساب swolf على مسافة 25 مترًا. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماثلًا كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

### أنواع الحركات

إنَّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).

| حرة     | السباحة الحرة                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| خلفية   | سباحة الظهر                                                                                     |
| على صدر | سباحة الصدر                                                                                     |
| الفراشة | سباحة الفراشة                                                                                   |
| مختلطة  | أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد                                                   |
| تمرين   | تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 14) |

## تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على **SET** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحًا لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار **حجم حوض السباحة** لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند الاستراحة.
- اختر **SET** لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا**، الصفحة 14).
- تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتًا أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (**التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة**، الصفحة 14).

## تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا

- ملاحظة:** لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN.
- تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائيًا الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا جديدًا للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 34).
- تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.
- أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على SET.

## التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة

- تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركب أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.
- 1 أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
  - 2 اضغط على **SET** لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
  - 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على **SET**.
  - 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
  - 4 حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
  - تتعمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
  - 5 حدد خيارًا:
- لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على **SET**.
  - لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

## الرياضات المتعددة

- يمكن للاعبين الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل ترياثلون أو سباحة وركض. أثناء أنشطة الرياضات المتعددة، يمكنك الانتقال بين الأنشطة والاستمرار في عرض الوقت الإجمالي. على سبيل المثال، يمكنك التحول من ركوب الدراجة إلى الركض وعرض الوقت الإجمالي لركوب الدراجة والركض خلال النشاط متعدد الرياضات.
- يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعداد نشاط ترياثلون الافتراضي لترياثلون قياسي.

## تدريب ترياتلون

عند مشاركتك في سباق ترياتلون، يمكنك استخدام نشاط ترياتلون للانتقال بسرعة إلى كل مقاطع رياضي وتحديد وقت كل مقطع وحفظ النشاط.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر ترياتلون.

3 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

4 اضغط على SET في بداية كل انتقال ونهايته.

يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياتلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على SET لتغيير الرياضات.

5 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر حفظ.

## إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر إضافة > رياضات متعددة.

3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسمًا مخصصًا.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلًا، ترياتلون(2).

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارًا:

• حدد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.

• اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

6 اختر ✓ لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

## الأنشطة في الصالات الرياضية

يمكن استخدام الساعة 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 الداخلية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. لتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة 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 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
  - 2 اختر **القوة**.
  - 3 اختر تمريناً (متابعة تمرين من *Garmin Connect*، الصفحة 28).
  - 4 اختر **التفاصيل** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).
  - 5 اختر ✓.
  - 6 اضغط على **GPS**، واختر **بدء التمرين** لتشغيل المؤقت المعين.
  - 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 8 اضغط على **SET** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.
  - تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
  - 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.
  - تلميح:** يمكنك أيضاً إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
  - 10 عند الانتهاء من الراحة، اضغط على **SET** لبدء مجموعتك التالية.
  - 11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
  - 12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **GPS**، واختر **إيقاف التمرين** لإيقاف المؤقت المعين.
  - 13 اختر **حفظ**.

## تسجيل نشاط تدريبي مرتفع الشدة (HIIT)

يمكنك استخدام مؤقتات متخصصة لتسجيل نشاط تدريبي مرتفع الشدة (HIIT).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **تمرين HIIT**.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر **حر** لتسجيل نشاط تدريبي مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
  - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < أكبر عدد ممكن من التكرارات لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.
  - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
  - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < تابا تا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
  - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
  - اختر **التمارين** لاتباع تمرين محفوظ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.
- 5 اختر **GPS** لبدء الجولة الأولى.
- تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.
- 6 اضغط على **SET** للانتقال يدوياً إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية، إذا لزم الأمر.
- 7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **GPS** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 اختر **حفظ**.



## تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء إجراء نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق. مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول حدار صخري في مكان مغلق.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **تسلق داخل صالة**.
- 3 اختر ✓ لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.
- 4 اختر نظام تصنيف.
- ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.
- 5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 6 اضغط على **GPS**.
- 7 ابدأ مسار الرحلة الأول.
- ملاحظة:** عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائيًا بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.
- 8 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.
- يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عندما تكون على الأرض.
- ملاحظة:** يمكنك الضغط على **SET** لإنهاء مسار الرحلة إذا لزم الأمر.
- 9 حدد خيارًا:
  - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
  - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
  - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
- 10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.
- 11 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **SET** وابدأ مسار الرحلة التالي.
- 12 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 13 اضغط على **GPS**.
- 14 اختر **حفظ**.

## رياضات خاصة بفصل الشتاء

### عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجل ساعتك تفاصيل كل حولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالوواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضيًا مع التزلج على المنحدرات والتزلج بالوواح الثلج. إنها تسجل تلقائيًا جولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل التل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو تزلج بالوواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل حولتك الأخيرة وحولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

## تسجيل نشاط تزلج باكونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكونتري

يسمح لك نشاط التزلج باكونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باكونتري بالتبديل يدويًا بين وضعي تعقب التسلق والنزول لتتمكن من تعقب إحصائياتك بدقة. يمكنك تخصيص إعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقب تلقائيًا أو يدويًا (*إعدادات الأنشطة والتطبيقات*, الصفحة 34).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 حدد خيارًا:
  - اختر تزلج بكونتري.
  - اختر التزلج بألواح الثلج باكونتري.
- 3 حدد خيارًا:
  - إذا أردت بدء نشاطك صعودًا، فاختر **يتم التسلق**.
  - إذا أردت بدء نشاطك نزولًا، فاختر **يتم النزول**.
- 4 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على SET للتبديل بين وضعي تعقب التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر **حفظ**.

## الرياضات المائية

### ركوب الأمواج

يمكنك استخدام نشاط ركوب الأمواج لتسجيل جلسات ركوب الأمواج. بعد الجلسة، يمكنك عرض عدد الموحات والموجة الأطول والسرعة القصوى.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **ركوب الأمواج**.
- 3 انتظر على الشاطئ حتى تلتقط ساعتك إشارات GPS.
- 4 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS لإيقاف مؤقت النشاط.
- 6 اختر **حفظ** لمراجعة ملخص جلسة ركوب الأمواج.

### عرض جولات الرياضات المائية

تسجل ساعتك تفاصيل كل حولة من جولات الرياضات المائية باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تسجل هذه الميزة تلقائيًا الجولات الجديدة بالاستناد إلى حركتك. يتوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند التوقف عن الحركة. يبدأ مؤقت النشاط تلقائيًا عندما تزداد سرعة حركتك. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

**ملاحظة:** لا تتوفر هذه الميزة لكل أنواع الأنشطة الرياضية المائية.

- 1 ابدأ نشاطًا رياضيًا مائيًا.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على UP وDOWN لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة.

### ⚠ تحذير

تهدف ميزة Applied Ballistics إلى توفير حلول دقيقة للارتفاع وانحراف الطلقة بفعل الهواء استنادًا إلى ملف تعريف المسدس والرصاصة وقياسات الظروف الحالية فقط. قد تتغير الظروف بسرعة وفقًا لبيئتك. إن التغيرات في الظروف البيئية، مثل هبوب الرياح أو سرعة الرياح واتجاهها من موقع التصويب، قد تؤثر في دقة الطلقة النارية. إن حلول الارتفاع وانحراف الطلقة بفعل الهواء هي اقتراحات تستند فقط إلى المعلومات التي تدخلها في الميزة. اطلع على القراءات بإمعان وبشكل متكرر، وانتظر ريثما تثبت القراءات بعد حدوث تغييرات حذرية في الظروف البيئية. يجب دائمًا وضع هامش سلامة تحسبًا لأي تغييرات في الظروف أو أخطاء في القراءات.

يجب دائمًا فهم هدفك والنتائج المترتبة عليه قبل إطلاق النار. قد يؤدي عدم مراعاة بيئة إطلاق النار إلى إلحاق أضرار مادية أو التعرض لإصابة أو الوفاة.

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

توفر ميزة Applied Ballistics حلولاً مخصصة للتصويب لإطلاق النار على المدى البعيد استنادًا إلى خصائص البندقية وخصائص الرصاصة والظروف البيئية المختلفة. يمكنك إدخال معلمات بما في ذلك الرياح ودرجة الحرارة والرطوبة والنطاق واتجاه إطلاق النار.

توفر هذه الميزة المعلومات التي تحتاج إليها لإطلاق مقذوفات بعيدة المدى، بما في ذلك ارتفاع التصويب وانحراف الطلقة بفعل الهواء ووقت الرصاصة في الهواء. تتضمن أيضًا نماذج مقاومة الهواء مخصصة لنوع الرصاصة التي تستخدمها. انتقل إلى [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com) للحصول على مزيد من التفاصيل حول هذه الميزة. راجع **مسرد المصطلحات الخاص بميزة Applied Ballistics**، الصفحة 23 للاطلاع على وصف للمصطلحات وحقوق البيانات.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى الترقية إلى الحاسبة الباليستية في تطبيق Applied Ballistics Quantum لإلغاء تأمين كل ميزات Applied Ballistics (تطبيق *Applied Ballistics Quantum*، الصفحة 19).

### تطبيق Applied Ballistics Quantum

يتيح لك تطبيق Applied Ballistics Quantum إدارة ملفات التعريف الباليستية على ساعة Instinct 3 Solar - Tactical Edition أو ترقية الحاسبة الباليستية إذا لزم الأمر. يمكنك تنزيل تطبيق Applied Ballistics Quantum من متجر التطبيقات على هاتفك.

### خيارات Applied Ballistics

من وجه الساعة، اضغط على **GPS**. واختر **Applied Ballistics** واضغط على **GPS**.

**Quick Edit:** لتعيين النطاق واتجاه إطلاق النار ومعلومات الرياح بسرعة (**التحرير السريع لظروف إطلاق النار**، الصفحة 20).

**Range Card:** لعرض بيانات النطاقات المختلفة استنادًا إلى معلمات إدخال المستخدم. يمكنك أيضًا تغيير الحقول (تخصيص حقول بطاقة النطاق، الصفحة 20)، وتحرير زيادة النطاق (**تحرير زيادة النطاق**، الصفحة 20)، وتعيين النطاق الأساسي (تعيين النطاق الأساسي، الصفحة 20).

**Target Card:** لتعيين ظروف إطلاق النار بعيد المدى للهدف الحالي، بما في ذلك النطاق والارتفاع وانحراف الطلقة بفعل الهواء (**تحرير الهدف**، الصفحة 20). يمكنك أيضًا تغيير الهدف الذي تم اختياره وتخصيص الظروف لما يصل إلى 26 هدفًا (**تغيير الهدف**، الصفحة 21).

**Environment:** لضبط الظروف الجوية لبيئتك الحالية. يمكنك إدخال قيم مخصصة أو استخدام قيم الضغط وخطوط العرض من المستشعر الداخلي للجهاز أو القيم من مستشعر لاسلكي متصل (**البيئة**، الصفحة 21).

**Profile:** لتعيين خصائص النطاق والمسدس والرصاصة لملف التعريف الحالي (**تحرير ملف تعريف**، الصفحة 21). يمكنك تغيير ملف التعريف الذي تم اختياره (**اختيار ملف تعريف مختلف**، الصفحة 22) وإضافة المزيد من ملفات التعريف (**إضافة ملف تعريف**، الصفحة 21).

**Change Fields:** لتخصيص حقول البيانات على شاشة بيانات ملف التعريف (تخصيص شاشة بيانات ملف التعريف، الصفحة 22).

**Settings:** لتعيين وحدات القياس ودقة الخانة العشرية والعلامات المستهدفة وخيارات التحكم في إطلاق النار لانحراف الطلقة بفعل الهواء والارتفاع.

## التحرير السريع لظروف إطلاق النار

يمكنك تحرير النطاق واتجاه إطلاق النار ومعلومات الرياح.

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Quick Edit**.

**تلميح:** يمكنك اختيار **DOWN** أو **UP** لتحرير كل قيمة، ومن ثم اختيار **GPS** للانتقال إلى الحقل التالي.

3 عَيِّن قيمة **RNG** إلى مسافة الهدف.

4 عَيِّن قيمة **DOF** إلى اتجاه إطلاق النار الفعلي (يدويًا أو باستخدام البوصلة).

5 عَيِّن قيمة **W 1** إلى سرعة الرياح المنخفضة.

6 عَيِّن قيمة **W 2** إلى سرعة الرياح المرتفعة.

7 عَيِّن قيمة **DIR** إلى اتجاه هبوب الرياح.

8 اضغط على **SET** لحفظ إعداداتك.

## بطاقة النطاق

*تخصيص حقول بطاقة النطاق*

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Range Card**.

**تلميح:** يمكنك الضغط على **GPS** لعرض حقول البيانات المختلفة للعمود الثالث بسرعة.

3 اضغط باستمرار على **GPS**.

4 اختر **Change Fields**.

5 اضغط على **GPS** للانتقال إلى حقل.

6 اضغط على **DOWN** أو **UP** لتغيير الحقل.

7 اضغط على **SET** لحفظ تغييراتك.

*تحرير زيادة النطاق*

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Range Card**.

3 اضغط باستمرار على **GPS**.

4 اختر **Range Increment**.

5 أدخل قيمة.

*تعيين النطاق الأساسي*

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Range Card**.

3 اضغط باستمرار على **GPS**.

4 اختر **Base Range**.

5 أدخل قيمة.

## بطاقة الهدف

*إضافة هدف*

يمكنك إضافة ما يصل إلى 26 هدفًا.

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Target Card > Add**.

يظهر الهدف الجديد في أسفل القائمة.

*تحرير الهدف*

1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.

2 اختر **Target Card**.

3 اختر هدفًا.

4 حدد خيارًا لتحريره.

## تغيير الهدف

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Target Card**.
- 3 اختر هدفًا.
- 4 اختر **Set as current**.

## حذف كل الأهداف

- يمكنك حذف كل أهدافك المحفوظة دفعة واحدة.
- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
  - 2 اختر **Target Card**.
  - 3 اضغط باستمرار على **GPS**.
  - 4 اختر **Delete All Targets**.

## تعيين الموقع الهدف باستخدام GPS

- 1 أثناء تواجدك في الموقع الهدف، اضغط باستمرار على **CTRL** واختر **حفظ الموقع**.
- 2 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 3 احفظ الموقع الهدف.
- 4 اذهب إلى موقع إطلاق النار.
- 5 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 6 اختر **Target Card**.
- 7 اختر هدفًا.
- 8 اختر **Use Saved Location Data**.
- 9 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 10 اختر الموقع الهدف.

## البيئة

### تحرير معلومات البيئة

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Environment**.
- 3 حدد خيارًا لتحريره.

### تمكين Auto Update

يمكنك استخدام ميزة التحديث التلقائي لتحديث قيم خطوط العرض والضغط تلقائيًا. عند الاتصال بمستشعر لاسلكي، مثل مستشعر درجة الحرارة أو مقياس أحوال الطقس، يتم تحديث حقول البيئة الأخرى أيضًا ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66](#)). يتم تحديث القيم كل دقيقة.

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Environment > Auto Update > On**.

## وضع

### إضافة ملف تعريف

يمكنك إضافة ملف **pro**. يحتوي على معلومات ملف التعريف من خلال إنشائه باستخدام تطبيق Applied Ballistics Quantum ونقل الملف إلى مجلد **AB** على الجهاز. يمكنك أيضًا إنشاء ملف تعريف باستخدام جهاز **Garmin®** الخاص بك.

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Profile > Profile**.
- 3 حدد خيارًا:

- لإنشاء ملف تعريف جديد، اختر **Profile +**.
  - لإنشاء ملف تعريف جديد يستند إلى ملف تعريف موجود، اختر ملف التعريف، واختر **Copy** وأدخل اسمًا.
- تحرير ملف تعريف

لنتمكن من تحرير ملف تعريف، عليك أولاً جعل ملف التعريف ملف التعريف الحالي الخاص بك (*اختيار ملف تعريف مختلف*, الصفحة 22).

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختيار **Profile**.
- 3 اختر **Profile** إذا لزم الأمر، واختر ملف تعريف ثم اختر **Edit Name** وأدخل اسمًا جديدًا.
- 4 اختر **Bullet Data**، ثم أدخل خصائص الرصاصة.
- تلميح:** يمكنك اختيار **Bullet Library** لإدخال خصائص الرصاصة تلقائيًا من قاعدة بيانات الرصاص Applied Ballistics. إذا أدخلت خصائص الرصاصة يدويًا، فيمكنك العثور على المعلومات على الموقع الإلكتروني للشركة المصنعة للرصاصة.
- 5 اختر **Gun Data**، وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** لا تظهر بعض الخيارات إلا عند تمكين خيار **Sight in Condition**.
- 6 اختر **Gun Data > Advanced Settings**، إذا لزم الأمر وحدد خيارًا:
  - لمعايرة سرعة الفوهة من أجل توفير حل أكثر دقة ضمن مدى السرعات فوق الصوتية لسلحك الناري، اختر **Calibrate Muzzle Velocity**، وحدد خيارًا.
  - لمعايرة عامل مقاومة الهواء المخصص، اختر **Calibrate Custom Drag Factor**، وحدد خيارًا.
  - لمعايرة DSF من أجل توفير حل أكثر دقة ضمن مدى السرعات حول الصوتية أو خارجه لسلحك الناري، اختر **Calibrate DSF**، وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** تنصحك Garmin بمعايرة سرعة الفوهة قبل DSF. بعد معايرة DSF، يمكنك اختيار **View DSF Table** لعرض جدول DSF. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **Clear DSF Table** لإعادة ضبط جدول DSF إلى القيم الافتراضية.
- لتحرير جدول سرعة الفوهة وفقًا لدرجة الحرارة، اختر **MV Temp Table** واضغط باستمرار على **MENU** واختر **تعديل**، ثم اختر قيمة لتحريرها واضغط على **GPS** وأدخل القيمة.
- ملاحظة:** يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **Clear MV-Temp** لإعادة ضبط جدول سرعة الفوهة وفقًا لدرجة الحرارة مجددًا إلى القيم الافتراضية إذا لزم الأمر.

7 اختر **Output Units**، واختر وحدات القياس.

حذف ملف تعريف

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Profile > Profile**.
- 3 اختر ملف تعريف.
- 4 اختر **Delete Profile**.

*اختيار ملف تعريف مختلف*

- 1 من تطبيق Applied Ballistics، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **Profile > Profile**.
- 3 اختر ملف تعريف.
- 4 اختر **Change Profile**.

*تخصيص شاشة بيانات ملف التعريف*

- 1 خلال نشاط Applied Ballistics، اضغط على **DOWN** للتنقل في شاشة بيانات ملف التعريف.
- 2 اضغط على **GPS**، واختر **Change Fields**.
- 3 اضغط على **DOWN** أو **UP** للانتقال إلى حقل.
- 4 اضغط على **GPS** لاختيار الحقل المراد تغييره.
- 5 اضغط على **DOWN** أو **UP** للتنقل بين الحقول.
- 6 اختر حقلًا.
- 7 اضغط على **BACK** لحفظ التغييرات.

## مسرد المصطلحات الخاص بميزة Applied Ballistics

**ملاحظة:** تتوفر ميزة Applied Ballistics فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

### حقول التحرير السريع

**DIR:** الاتجاه الذي تهبّ منه الرياح. على سبيل المثال، تهبّ الرياح 9:00 من يسارك إلى يمينك. حقل إدخال.

**DOF:** اتجاه إطلاق النار بـ 0 درجة شمالاً و90 درجة شرقاً. حقل إدخال.

**Elevation:** الجزء العمودي من حل التصويب، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

**RNG:** المسافة إلى الهدف باليارات أو الأمتار. حقل إدخال.

**W 1:** سرعة الرياح المستخدمة في حل إطلاق النار، معروضة بالأميال في الساعة (mph) أو بالكيلومترات في الساعة (km/h) أو بالأمتار في الثانية (m/s). حقل إدخال.

**W 2:** سرعة الرياح الاختيارية الإضافية المستخدمة في حل إطلاق النار، معروضة بالأميال في الساعة (mph) أو بالكيلومترات في الساعة (km/h) أو بالأمتار في الثانية (m/s). حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك استخدام سرعتي رياح لاحتساب حل انحراف الطلقة بفعل الهواء والحصول على قيمة مرتفعة وأخرى منخفضة. ويجب أن يقع انحراف الطلقة بفعل الهواء اللازم تطبيقه على الطلقة ضمن هذا النطاق. لا يُعد استخدام سرعة الرياح 1 وسرعة الرياح 2 معًا فعالاً لاحتساب سرعات الرياح المختلفة على مسافات مختلفة بينك وبين الهدف.

**Windage 1:** الجزء الأفقي من حل التصويب استنادًا إلى سرعة الرياح 1 واتجاهها، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

**Windage 2:** الجزء الأفقي من حل التصويب استنادًا إلى سرعة الرياح 2 واتجاهها، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

### حقول بطاقة النطاق

**Bullet Drop:** المسافة الإحتمالية التي تقطعها الرصاصة في مسارها، معروضة بالبوصات أو السنتيمترات أو المليمترات.

**Elevation:** الجزء العمودي من حل التصويب، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

**H. Cor. Effect:** تأثير كوريوليس الأفقي. إن تأثير كوريوليس الأفقي هو مقدار حل انحراف الطلقة بفعل الهواء المُعزى إلى تأثير كوريوليس. يتم دائمًا احتسابه بواسطة الجهاز، حتى لو كان الاصطدام طفيفًا في حال لم يتم إطلاق النار ضمن نطاق واسع.

**Lead:** التصحيح الأفقي اللازم لإصابة هدف يتحرك يمينًا أو يسارًا في سرعة محددة.

**تلميح:** عند إدخال سرعة هدفيك، يقوم الجهاز بإدراج قيمة انحراف الطلقة بفعل الهواء اللازم في القيمة الإحتمالية لانحراف الطلقة بفعل الهواء.

**Remaining Energy:** الطاقة المتبقية للرصاصة عند الاصطدام بالهدف، ويتم عرضها بالرطل لكل قدم أو بالبول.

**Spin Drift:** مقدار حل انحراف الطلقة بفعل الهواء المُعزى إلى الانحراف بفعل الدوران (الانحراف الجيروسكوبي). في نصف الكرة الشمالي مثلًا، دائمًا ما تنحرف الرصاصة قليلًا لجهة اليمين في حال انطلاقها من السبطانة اليمنى.

**Time of Flight:** يشير وقت الرصاصة في الهواء إلى الوقت الذي تحتاجه الرصاصة للوصول إلى هدفها ضمن نطاق محدد.

**V. Cor. Effect:** تأثير كوريوليس العمودي. إن تأثير كوريوليس العمودي هو مقدار حل الارتفاع المُعزى إلى تأثير كوريوليس. يتم دائمًا احتسابه بواسطة الجهاز، حتى لو كان الاصطدام طفيفًا في حال لم يتم إطلاق النار ضمن نطاق واسع.

**Velocity:** السرعة التقديرية للرصاصة عند اصطدامها بالهدف.

**Velocity Mach:** السرعة التقديرية للرصاصة عند اصطدامها بالهدف، ويتم عرضها كعامل لسرعة ماخ.

**Windage 1:** الجزء الأفقي من حل التصويب استنادًا إلى سرعة الرياح 1 واتجاهها، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

**Windage 2:** الجزء الأفقي من حل التصويب استنادًا إلى سرعة الرياح 2 واتجاهها، معروض بالبوصات أو بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA).

### حقول البيئة

**Direction:** الاتجاه الذي تهبّ منه الرياح. على سبيل المثال، تهبّ الرياح 9:00 من يسارك إلى يمينك. حقل إدخال.

**Humidity:** نسبة الرطوبة في الجو. حقل إدخال.

**Latitude:** الموقع الأفقي على سطح الكرة الأرضية. تكون القيم السلبية تحت خط الاستواء. وتكون القيم الإيجابية فوق خط الاستواء. يتم استخدام هذه القيمة لاحتساب انحراف تأثير كوريوليس العمودي والأفقي. حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك تحديد خيار Use Current Position لاستخدام إحداثيات GPS من جهازك.

**ملاحظة:** يتم استخدام Latitude فقط لاحتساب تأثير كوريوليس. إذا كنت تطلق النار على هدف موحود على مسافة أقل من 1000 ياردة، فسيكون حقل الإدخال هذا اختياريًا.

**Pressure:** الضغط المحيطي (المركزي). لا يتم ضبط هذا الضغط لتوفير الضغط الجوي (البارومتري). يُعد الضغط المحيطي ضروريًا لحل بالسيتات إطلاق النار. حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك إدخال هذه القيمة يدويًا أو تحديد خيار Use Current Pressure لاستخدام قيمة الضغط من المستشعر الداخلي للجهاز.

**Temperature:** درجة الحرارة في موقعك الحالي. حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك إدخال قراءة درجة الحرارة يدويًا من مستشعر "tempe" متصل أو من مصدر آخر لدرجات الحرارة. لا يتم تحديث هذا الحقل تلقائيًا عند الاتصال بمستشعر "tempe".

**Wind Mode:** للسماح بتعيين إعداد Direction بالنسبة إلى Direction of Fire (DOF) أو بالنسبة إلى الشمال الحقيقي (True Wind Dir).



**ملاحظة:** عند الاشتباك مع أهداف متعددة في اتجاهات إطلاق نار مختلفة، يُعد خيار True Wind Dir مفيداً، إذ يتعين عليك فقط ضبط DOF فيما يبقى Direction كما هو.

**Wind Speed 1:** سرعة الرياح المستخدمة في حل إطلاق النار، معروضة بالأميال في الساعة (mph) أو بالكيلومترات في الساعة (km/h) أو بالأمتار في الثانية (m/s). حقل إدخال.

**Wind Speed 2:** سرعة الرياح الاختيارية الإضافية المستخدمة في حل إطلاق النار، معروضة بالأميال في الساعة (mph) أو بالكيلومترات في الساعة (km/h) أو بالأمتار في الثانية (m/s). حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك استخدام سرعتي رياح لاحتساب حل انحراف الطلقة بفعل الهواء والحصول على قيمة مرتفعة وأخرى منخفضة. ويجب أن يقع انحراف الطلقة بفعل الهواء اللازم تطبيقه على الطلقة ضمن هذا النطاق.

#### حقل بطاقة الهدف

**Direction of Fire:** اتجاه إطلاق النار بـ 0 درجة شمالاً و90 درجة شرقاً. حقل إدخال.

**ملاحظة:** يتم استخدام Direction of Fire فقط لاحتساب تأثير كوريوليس. إذا كنت تطلق النار على هدف موحود على مسافة أقل من 1000 ياردة، فسيكون حقل الإدخال هذا اختياريًا.

**Inclination:** زاوية انحراف الطلقة. تشير القيمة السلبية إلى طلقة سفلية. وتشير القيمة الإيجابية إلى طلقة علوية. يقوم حل إطلاق النار بضرب الجزء العمودي من الحل بجيب التمام انحراف الزاوية لاحتساب الحل المضبوط للطلقة السفلية أو الطلقة العلوية. حقل إدخال.

**Range:** المسافة إلى الهدف بالياردات أو الأمتار. حقل إدخال.

**Speed:** سرعة الهدف المتحرك بالأميال في الساعة أو بالكيلومترات في الساعة. تشير القيمة السلبية إلى هدف يتحرك يساراً. وتشير القيمة الإيجابية إلى هدف يتحرك يميناً. حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات الرصاصة

**Ballistic Coefficient:** المعامل الباليستي الخاص بالشركة المصنعة للرصاص. حقل إدخال.

**تلميح:** عند استخدامك لأحد منحنيات مقاومة الهواء Applied Ballistics المخصصة، فسيعرض المعامل الباليستي القيمة 1000.

**Diameter:** قطر الرصاصة بالبوصات. حقل إدخال.

**ملاحظة:** قد يختلف قطر الرصاصة عن اسم الرصاصة المتعارف عليه. على سبيل المثال، 300 Win Mag هي رصاصة بقطر 308 بوصة في الحقيقة.

**Drag Curve:** منحني مقاومة الهواء Applied Ballistics المخصص، أو طراز المقذوفات القياسية G1 أو G7. حقل إدخال.

**ملاحظة:** تكون معظم رصاصات البندقيات بعيدة المدى أقرب إلى معيار G7.

**Length:** يتم قياس طول الرصاصة بالبوصات. حقل إدخال.

**Weight:** وزن الرصاصة بالجيبات. حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات المسدس

**Muzzle Velocity:** سرعة الرصاصة عند خروجها من الفوهة، معروضة بالأقدام في الثانية (f/s) أو بالأمتار في الثانية (m/s). حقل إدخال.

**ملاحظة:** إن هذا الحقل مطلوب ليتمكن حل إطلاق النار من إجراء حساباته بدقة. إذا قمت بمعايرة سرعة الفوهة، فقد يتم تحديث هذا الحقل تلقائياً لتوفير حل إطلاق نار أكثر دقة.

**Sight Height:** المسافة من محور السبطانة المركزي إلى محور المهداف المركزي، معروضة بالبوصات أو السنتيمترات. حقل إدخال.

**تلميح:** يمكنك تحديد هذه القيمة بسهولة من خلال قياس المسافة من أعلى الترابس إلى وسط برج انحراف الطلقة، ومن ثم إضافة نصف قطر الترابس.

**SSF Elevation:** مضاعف خطي يحتسب القياس العمودي. لا تتعقّب كل المهاديف بصورة مثالية، لذا يستلزم حل الباليستيات تصحيحاً للقياس بحسب مهداف البندقية المعين. على سبيل المثال، إذ انتقل البرج مسافة 10 ملي راديان وكانت نقطة الاصطدام 9 ملي كادران، فسيبلغ القياس البصري 0,9. حقل إدخال.

**SSF Windage:** مضاعف خطي يحتسب القياس الأفقي. لا تتعقّب كل المهاديف بصورة مثالية، لذا يستلزم حل الباليستيات تصحيحاً للقياس بحسب مهداف البندقية المعين. على سبيل المثال، إذ انتقل البرج مسافة 10 ملي راديان وكانت نقطة الاصطدام 9 ملي كادران، فسيبلغ القياس البصري 0,9. حقل إدخال.

**Twist Direction:** اتجاه لولبية حلزنة السبطانة. معظم البنادق تنحرف قليلاً جهة اليمين. حقل إدخال.

**Twist Rate:** المسافة التي تحتاجها حلزنة السبطانة للقيام بحركة دوران كاملة واحدة. غالباً ما يتم توفير الحلزنة الدورانية من قبل الشركة المصنعة للمسدس أو السبطانة. حقل إدخال.

**Zero Height:** تعديل اختياري لارتفاع الاصطدام في النطاق صفر. غالباً ما يتم استخدامه عند إضافة كاتم الصوت أو استخدام ذخيرة ما تحت صوتية. على سبيل المثال، إذا أضفت كاتمًا للصوت واصطدمت رصاصتك بالهدف على ارتفاع بوصة واحدة أكثر من المتوقع، فسيبلغ Zero Height بوصة واحدة. يجب تعيين هذه القيمة إلى صفر بعد إزالة كاتم الصوت. حقل إدخال.

**Zero Offset:** تعديل اختياري لانحراف الطلقة بفعل الهواء الطلق في النطاق صفر. غالباً ما يتم استخدامه عند إضافة كاتم الصوت أو استخدام ذخيرة ما تحت صوتية. على سبيل المثال، إذا أضفت كاتمًا للصوت واصطدمت رصاصتك بالهدف على بُعد بوصة واحدة إلى يسار النقطة المتوقعة، فستبلغ Zero Offset -1 بوصة. يجب تعيين هذه القيمة إلى صفر بعد إزالة كاتم الصوت. حقل إدخال.



**Zero Range:** النطاق الذي تم فيه تصفير البندقية، معروض بالياردات أو الأمتار. حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات المسدس - ظروف الرؤية في المسدس

**Sight in Condition:** الظروف البيئية أثناء الرؤية في المسدس. هذه تعديلات اختيارية موصى بها عند الرؤية في مسدسك لمسافة 300 ياردة أو أكثر. حقل تبديل.

**Zero Humidity:** الرطوبة أثناء الرؤية في المسدس. هذا تعديل اختياري موصى به عند الرؤية في مسدسك لمسافة 300 ياردة أو أكثر. حقل إدخال.

**Zero Pressure:** الضغط المحيط أثناء الرؤية في المسدس. هذا تعديل اختياري موصى به عند الرؤية في مسدسك لمسافة 300 ياردة أو أكثر. حقل إدخال.

**Zero Temperature:** درجة الحرارة أثناء الرؤية في المسدس. هذا تعديل اختياري موصى به عند الرؤية في مسدسك لمسافة 300 ياردة أو أكثر. حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات المسدس - الإعدادات المتقدمة - معايرة سرعة الفوهة

**Range:** المسافة من الفوهة إلى الهدف، معروضة بالياردات أو الأمتار. حقل إدخال.

**تلميح:** عليك إدخال قيمة أقرب ما يكون إلى النطاق المقترح في حل إطلاق النار. هذا هو النطاق الذي تنخفض فيه سرعة الرصاصة إلى 1,2 ماخ وتبدأ بالدخول إلى النطاق حول الصوتي.

**True Drop:** المسافة الفعلية التي تقطعها الرصاصة في طريقها إلى الهدف، معروضة بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA). حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات المسدس - الإعدادات المتقدمة - معايرة عامل مقاومة الهواء المخصص

**Range:** النطاق الذي تطلق منه النار. حقل إدخال.

**تلميح:** في معظم الحالات، يجب ألا يتجاوز عامل مقاومة الهواء المخصص تصحيح 10%.

**True Drop:** المسافة الفعلية التي تقطعها الرصاصة عند إطلاقها ضمن نطاق معين، معروضة بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA). حقل إدخال.

#### حقل ملف التعريف - بيانات المسدس - الإعدادات المتقدمة - معايرة DSF

**Range:** النطاق الذي تطلق منه النار. حقل إدخال.

**تلميح:** يجب أن يكون هذا النطاق ضمن 90% من النطاق الموصى به المقترح في حل إطلاق النار. إن القيم التي تقل عن 80% من النطاق الموصى به لن توفر عملية ضبط صالحة.

**True Drop:** المسافة الفعلية التي تقطعها الرصاصة عند إطلاقها ضمن نطاق معين، معروضة بالملي راديان أو بدقيقة الزاوية (MOA). حقل إدخال.

#### حقل وحدات الإخراج

**Output Units:** وحدات قياس الإخراج. يساوي الملي راديان (mrad/mil) الواحد 3,438 بوصة على مسافة 100 ياردة. أما دقيقة الزاوية (MOA)، فتساوي 1,047 بوصة على مسافة 100 ياردة.

## الألعاب

### استخدام تطبيق Garmin GameOn™

عند إقران ساعتك بالحاسوب الخاص بك، يمكنك تسجيل نشاط ألعاب على ساعتك وعرض مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي على الحاسوب.

1 انتقل إلى [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) على الحاسوب وقم بتنزيل تطبيق Garmin GameOn.

2 اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية التثبيت.

3 قم بتشغيل تطبيق Garmin GameOn.

4 عندما يطلب منك تطبيق Garmin GameOn إقران ساعتك، اضغط على **GPS**، واختر **الألعاب** على ساعتك.

**ملاحظة:** عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق Garmin GameOn، يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات Bluetooth® الأخرى على الساعة.

5 اختر **الإقران الآن**.

6 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

**تلميح:** يمكنك النقر فوق  < **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 66).

7 حدد خيارًا:

• ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.

• ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا**، الصفحة 26).

يعرض تطبيق Garmin GameOn مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي. عند إكمال نشاطك، يعرض تطبيق Garmin GameOn ملخص نشاط الألعاب ومعلومات حول المباراة.

## تسجيل نشاط ألعاب يدويًا

يمكنك تسجيل نشاط ألعاب على ساعتك وإدخال الإحصاءات يدويًا لكل مباراة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر الألعاب.
- 3 اضغط على DOWN، واختر نوع لعبة.
- 4 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على SET في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو ترتيبها.
- 6 اضغط على SET لبدء مباراة جديدة.
- 7 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر حفظ.

## محترف القفز

### ⚠ تحذير

تستخدم ميزة محترف القفز من قبل القافزين بالمظلات المحترفين فقط. يجب عدم استخدام ميزة محترف القفز كمقياس ارتفاع أساسي للقفز بالمظلات. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة المتعلقة بالقفز في حدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

تتبع ميزة محترف القفز الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP). تتعرّف الساعة تلقائيًا عندما تقفز لبدء الملاحظة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

### أنواع القفزات

تسمح لك ميزة محترف القفز بتعيين نوع القفز على أحد الأنواع الثلاثة: القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة أو القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض أو القفز باستخدام جبل ثابت. يحدد نوع القفز الذي تم اختياره معلومات الإعداد الإضافية المطلوبة. يتم قياس ارتفاع الإسقاط وارتفاع فتح المظلة بالأقدام فوق مستوى الأرض (AGL) في كل أنواع القفزات.

**HAHO:** القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع عالٍ. يجب تعيين نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) وارتفاع الهبوط على 1000 قدم على الأقل. ومن المفترض أن يكون ارتفاع الإسقاط مماثلًا للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. تتراوح القيم الشائعة لارتفاع الهبوط ما بين 12000 و24000 قدم فوق مستوى الأرض.

**HALO:** القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع منخفض. تكون المعلومات المطلوبة مماثلة لتلك المطلوبة لنوع القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة، بالإضافة إلى الارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. يجب ألا يكون الارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة أكبر من ارتفاع الإسقاط. تتراوح القيم الشائعة للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة ما بين 2000 و6000 قدم فوق مستوى الأرض.

**القفز باستخدام جبل ثابت:** من المفترض أن تكون سرعة الرياح واتجاهها ثابتين طوال مدة القفزة. يجب أن يكون ارتفاع الهبوط 1000 قدم على الأقل.

### إدخال معلومات القفز

- 1 اضغط على GPS.
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر نوع قفز (أنواع القفزات، الصفحة 26).
- 4 أكمل إجراء واحد أو أكثر لإدخال معلومات القفز الخاصة بك:
  - اختر DIP لتعيين إحداثية لموقع الهبوط المرغوب فيه.
  - اختر ارتفاع الإسقاط لتعيين ارتفاع الإسقاط فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يخرج محترف القفز من المركبة الجوية.
  - اختر ارتفاع فتح المظلة لتعيين ارتفاع فتح المظلة فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يفتح محترف القفز المظلة.
  - اختر المسافة الأفقية عند القفز لتعيين المسافة الأفقية المقطوعة (بالمتر) بسبب سرعة المركبة الجوية.
  - اختر المسار إلى HARP لتعيين اتجاه المسار (بالدرجات) بسبب سرعة المركبة الجوية.
  - اختر رياح لتعيين سرعة الرياح (بالعقد) والاتجاه (بالدرجات).
  - اختر ثابت لضبط بعض المعلومات عن القفز المخطط له. بناءً على نوع القفز، يمكنك اختيار النسبة المئوية القصوى أو عامل الأمان أو K-المظلة مفتوحة أو K-السقوط الحر أو K-القفز باستخدام جبل ثابت وإضافة المزيد من المعلومات (الإعدادات الثابتة، الصفحة 27).
  - اختر من تلقائي إلى DIP لتمكين الملاحظة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائيًا بعد القفز.
  - اختر الانتقال إلى HARP لبدء الملاحظة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

## إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض

- 1 اضغط على GPS.
  - 2 اختر **محترف القفز**.
  - 3 اختر نوع قفز (أنواع القفزات, الصفحة 26).
  - 4 اختر **رياح < إضافة**.
  - 5 اختر ارتفاعًا.
  - 6 أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر **تم**.
  - 7 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر **تم**.
- تتم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمنة في القائمة فقط في الحسابات.
- 8 كرر الخطوتين 5 و7 لكل ارتفاع متاح.

## إعادة ضبط معلومات الرياح

- 1 اضغط على GPS.
  - 2 اختر **محترف القفز**.
  - 3 اختر **HAHO أو HALO**.
  - 4 اختر **رياح < إعادة ضبط**.
- تمت إزالة كل قيم الرياح من القائمة.

## إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام جبل ثابت

- 1 اضغط على GPS.
- 2 اختر **محترف القفز < القفز باستخدام جبل ثابت < رياح**.
- 3 أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر **تم**.
- 4 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر **تم**.

## الإعدادات الثابتة

اختر محترف القفز، واختر نوع القفز، ثم اختر ثابت.

**النسبة المئوية القصوى:** لتعيين نطاق القفز لكل أنواع القفزات. يؤدي الإعداد الذي يقل عن 100% إلى خفض مسافة الانحراف نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP)، ويؤدي الإعداد الذي يزيد عن 100% إلى ارتفاع مسافة الانحراف. قد يرغب محترفو القفز الأكثر خبرة في استخدام أرقام أصغر، وقد يرغب القافزون بالمظلات الأقل خبرة في استخدام أرقام أكبر.

**عامل الأمان:** لتعيين هامش الخطأ للقفز (HAHO فقط). تكون عوامل الأمان عادةً عبارة عن قيم صحيحة مؤلفة من رقمين أو أكثر يحددها محترف القفز استنادًا إلى مواصفات القفز.

**K-السقوط الحر:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء السقوط الحر استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (HALO فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

**K-المظلة مفتوحة:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة المفتوحة استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (HAHO و HALO). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

**K-القفز باستخدام جبل ثابت:** لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء القفز باستخدام جبل ثابت استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (القفز باستخدام جبل ثابت فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

## التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافًا لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. أثناء النشاط، يمكنك عرض شاشات البيانات الخاصة بالتمرين والتي تحتوي على معلومات عن خطوات التمرين، مثل مسافة خطوات التمرين أو الإيقاع الحالي.

**على ساعتك:** يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حاليًا على ساعتك (الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 3). يمكنك أيضًا عرض سجل التمارين.

**على التطبيق:** يمكنك إنشاء تمارين والعثور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (متابعة تمارين من Garmin Connect, الصفحة 28).

يمكنك جدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

## بدء تمرين

لنتمكن من بدء تمرين، يجب تنزيل تمرين من حسابك على Garmin Connect.

1 من وجه الساعة، اختر GPS.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > التمارين.

5 اختر تمرينًا.

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

6 اختر عرض لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

7 اختر تنفيذ التمرين.

8 اختر GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد أن تبدأ التمرين، سيعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات على الخطوات (اختياري) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.

## متابعة تمرين من Garmin Connect

لنتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 72).

1 حدد خيارًا:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر...

- انتقل إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## اتباع تمرين مقترح يوميًا

لنتمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن تتوفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([حالة التدريب](#), الصفحة 51).

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر الركض أو دراجة هوائية.

يظهر التمرين اليومي المقترح.

3 اختر GPS، وحدد خيارًا:

- لممارسة التمرين، اختر تنفيذ التمرين.

- لتجاهل التمرين، اختر استبعاد.

- لمعاينة خطوات التمرين، اختر الخطوات.

- لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر نوع الحدة.

- لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر إلغاء تمكين المطالبة.

يتم تحديث التمرين المقترح تلقائيًا وفقًا للتغيرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

## بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية.
  - 5 حدد خيارًا:
  - اختر **تكرارات غير محددة** لتحديد الفواصل الزمنية وفترات الاستراحة يدويًا من خلال الضغط على SET.
  - اختر **تكرارات منظمة** < تنفيذ التمرين لاستخدام تمرين ذي فاصل زمني استنادًا إلى المسافة أو الوقت.
  - 6 اختر ✓ لتضمين إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.
  - 7 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 8 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على SET لبدء الفاصل الزمني الأول.
  - 9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 10 في أي وقت، اضغط على SET لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الاستراحة والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الاستراحة التالية (اختياري).
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

## تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر النشاطات واختر نشاطًا.
  - 3 اضغط على DOWN.
  - 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية < تكرارات منظمة.
  - 5 اضغط على GPS واختر تعديل.
  - 6 حدد خيارًا أو أكثر:
  - لتعيين مدة الفاصل الزمني ونوعه، اختر **الفاصل الزمني**.
  - لتعيين مدة الاستراحة ونوعها، اختر **الراحة**.
  - لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
  - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء** < On.
  - 7 اضغط على BACK.
- تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

## استخدام Virtual Partner®

- إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها.
- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
  - 3 اختر نشاطًا.
  - 4 اختر إعدادات النشاط.
  - 5 اختر **شاشات البيانات** < إضافة < الشريك الافتراضي.
  - 6 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.
  - 7 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع شاشة Virtual Partner (اختياري).
  - 8 ابدأ نشاطك (بدء النشاط، الصفحة 4).
  - 9 اضغط على UP أو DOWN للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

## إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. أثناء ممارسة نشاط التدريب، توفر لك الساعة ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < تعيين هدف.

5 حدد خيارًا:

• اختر المسافة فقط لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.

• اختر المسافة والوقت لاختيار هدف المسافة والوقت.

• اختر المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.

تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. يستند وقت الانتهاء المقدّر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.

6 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إلغاء الهدف < ✓ لإلغاء هدف التدريب.

## التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله أو تنزيله مسبقًا. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوّك أو تأخرك أثناء النشاط.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < التسابق في نشاط.

5 حدد خيارًا:

• اختر من المحفوظات لاختيار نشاط مسجل مسبقًا من جهازك.

• اختر تم التنزيل لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.

6 اختر النشاط.

تظهر شاشة Virtual Partner مُشيّرة إلى الوقت المقدّر لانتهاء.

7 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

8 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، ثم اختر حفظ.

## نبذة عن تقويم التدريب

إن تقويم التدريب المتوفر على ساعتك هو عبارة عن ملحق لتقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في حسابك على Garmin Connect. بعد أن تضيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلّة إلى الجهاز في لمحة التقويم. وعندما تختار يومًا في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على ساعتك سواء أقمته بإكماله أو تخطّيه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

## ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّفية ومدرب 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 تفضّلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرب Garmin إلى قائمة اللوحات على ساعة Instinct 3 الخاصة بك.

## استخدام التطبيق المحفوظ

يمكنك استخدام التطبيق المحفوظ لعرض المسارات ومواقع الأنشطة والمواقع المحفوظة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **تم الحفظ**.
- 3 اختر عنصرًا محفوظًا.
- 4 حدد خيارًا:
  - للملاحة إلى الموقع، اختر **انتقال إلى**.
  - للملاحة في المسار، اختر **إجراء المسار**.
  - للملاحة في المسار في الوضع المعاكس، اختر **إجراء المسار في الوضع المعاكس**.
  - للملاحة إلى بداية النشاط، اختر **العودة إلى نقطة البدء**.
  - لعرض تفاصيل الموقع، اختر **التفاصيل**.
  - لتحرير اسم الموقع أو المسار، اختر **الاسم**.
  - لتحرير رمز الموقع، اختر **رمز**.
  - لتحرير إحداثيات الموقع، اختر **موقع**.
  - لتحرير ارتفاع الموقع، اختر **الارتفاع**.
  - لعرض رسم بياني لمستوى الارتفاع، اختر **تخطيط الارتفاع**.
  - لتحرير المسار، اختر **تعديل**.
  - لإظهار المسار أو موقع النشاط على الخريطة، حتى عند عدم الملاحة، اختر **خريطة**.
  - لحذف الموقع أو المسار، اختر **حذف**.

## احتساب حجم النطاق

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **احتساب المنطقة**.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 امش حول محيط المنطقة.
- 5 **تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **تحريك/تكبير/تصغير** لضبط الخريطة (**تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها**, الصفحة 69).
- 6 اضغط على **GPS** لاحتساب المنطقة.
- حدد خيارًا:
  - اختر **تم** للتجاهل من دون الحفظ.
  - لتحويل قياسات المنطقة إلى وحدة قياس مختلفة، اختر **تغيير الوحدات**.
  - للحفاظ، اختر **حفظ نشاط**.



## عرض معلومات المد

### ⚠ تحذير

إن معلومات المد مخصصة لتوفير المعلومات فقط. تقع على عاتقك مسؤولية الانتباه إلى كل الإرشادات المنشورة المتعلقة بالمياه للبقاء على علم بما يحيط بك وللاعتناء على أفضل تقدير بطريقة آمنة عندما تبحر في المياه وفي محيطها طوال الوقت. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

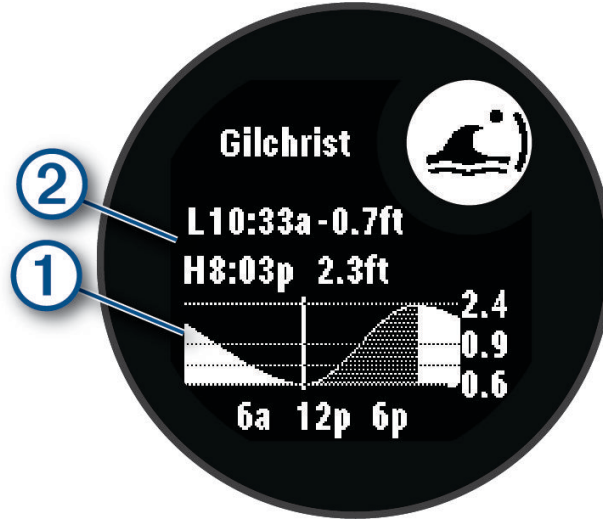
عند إقران ساعتك بهاتف متوافق، يمكنك عرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر حركات المد.

3 حدد خيارًا:

- اختر محطة مد مفضلة أو مستخدمة مؤخرًا.
  - لاستخدام موقعك الحالي عندما تكون بالقرب من محطة مد، اختر إضافة < الموقع الحالي.
  - لاختيار موقع محفوظ، اختر إضافة < تم الحفظ.
  - لإدخال إحداثيات لموقع، اختر إضافة < إحداثيات.
- يظهر مخطط مد لفترة 24 ساعة للتاريخ الحالي موضحة ارتفاع المد الحالي ① وموفرًا معلومات عن المد التالي ②.



4 اضغط على DOWN للاطلاع على معلومات المد للأيام المقبلة.

5 اضغط على GPS، واختر تعيين كمفضلة لتعيين هذا الموقع كمحطة المد المفضلة لديك.

تظهر محطة المد المفضلة لديك في أعلى القائمة في التطبيق وفي اللوحة.

### إعداد تنبيه للمد

- 1 من تطبيق حركات المد، اختر محطة مد محفوظة.
  - 2 اضغط على GPS، واختر تعيين التنبيهات.
  - 3 حدد خيارًا:
- لتعيين تنبيه يصدر صوتًا قبل ارتفاع المد إلى أقصى حد، اختر الوقت المتبقي لارتفاع المد.
  - لتعيين تنبيه يصدر صوتًا قبل انخفاض المد، اختر الوقت المتبقي لانخفاض المد.

## تخصيص الأنشطة والتطبيقات

يمكنك تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات وشاشات البيانات وحقول البيانات والإعدادات الأخرى.



## إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة بالأنشطة المفضلة لديك عند الضغط على GPS من وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بشكل متكرر. في المرة الأولى التي تضغط فيها على GPS لبدء نشاط، ستتلقى مطالبة من الساعة لاختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة.
- 3 حدد خيارًا:
  - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعيين كمفضلة.
  - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

## تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعادة ترتيب.
- 5 اضغط على UP أو DOWN لتعديل موقع النشاط في قائمة التطبيقات.

## تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر النشاط لتخصيصه.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات.
- 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.
- 7 حدد خيارًا:
  - اختر تخطيط لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
  - اختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
  - اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
  - اختر إزالة لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
- 8 وعند الضرورة، اختر إضافة لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة. يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

## إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر النشاط لتخصيصه.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات > إضافة > خريطة.

## إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر إضافة.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد أنشطتك المحفوظة.
  - اختر غير ذلك > غير ذلك لإنشاء نشاط مخصص جديد.
- 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
- 5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- 6 تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).  
حدد خيارًا:
  - حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
  - اختر تم لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر ✓ لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

## إعدادات الأنشطة والتطبيقات

- تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU** واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا واختر إعدادات النشاط.
- مسافة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- إضافة نشاط:** لإضافة نوع نشاط إلى نشاط متعدد الرياضات.
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحه للنشاط (**تنبيهات النشاط**, الصفحة 36).
- تسلق تلقائي:** لاكتشاف تغييرات الارتفاع باستخدام مقياس الارتفاع المدمج وعرض بيانات التسلق ذات الصلة تلقائيًا (**تمكين التسلق التلقائي**, الصفحة 37).
- Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائيًا. يحدد الخيار مسافة تلقائية الدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار موقع تلقائي الدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقًا على SET. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.
- Auto Pause:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Pause لإيقاف تسجيل البيانات عند التوقف عن التحرك أو عند انخفاض سرعتك عن حدٍّ معيّن. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.
- الراحة التلقائية:** لإنشاء فاصل زمني للراحة تلقائيًا عند التوقف عن الحركة أثناء ممارسة نشاط السباحة الداخلية (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا**, الصفحة 14).
- حولة تلقائية:** لاكتشاف حولات التزلج أو ركوب القوارب الشراعية تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج. بالنسبة إلى نشاط ركوب القوارب الشراعية، يمكنك تعيين حدود السرعة والمسافة لبدء حولة تلقائيًا.
- مجموعة تلقائية:** لبدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.
- تمرير تلقائي:** للتنقل تلقائيًا بين كل شاشات بيانات النشاط عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- تغيير الرياضة تلقائيًا:** لاكتشاف الانتقال إلى الرياضة التالية تلقائيًا في نشاط متعدد الرياضات، مثل الترايثلون.
- بدء تلقائي:** لبدء نشاط سباق الدراجات النارية موتوركروس أو BMX تلقائيًا عند البدء بالحركة.
- لون الخلفية:** لتعيين لون خلفية كل نشاط على الأسود أو الأبيض.
- أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام على شاشات بيانات الأنشطة.
- بث معدل نبضات القلب:** لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (**بث بيانات معدل نبضات القلب**, الصفحة 61).
- البث إلى GameOn:** لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب (**استخدام تطبيق Garmin GameOn**, الصفحة 25).
- بدء العد التنازلي:** لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.
- شاشات البيانات:** لتخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (**تخصيص شاشات البيانات**, الصفحة 33).
- تحرير الوزن:** لمطابقتك بإضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.
- مسافة خاصة بالجولف:** لتعيين وحدة القياس المستخدمة للمسافة أثناء ممارسة الجولف.
- نظام التصنيف:** لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لنشاط تسلق الصخور.

**وضع القفز:** لتعيين هدف نشاط القفز بالجبل إلى وقت محدد أو عدد التكرارات أو وقت غير محدد.

**رقم الحارة:** لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

**مفتاح الدورة:** لتمكين الزر SET لتسجيل دورة أو مجموعة أو استراحة أثناء النشاط.

**تأمين الجهاز:** لتأمين الأزرار أثناء نشاط متعدد الرياضات لمنع الضغط على الأزرار بدون قصد.

**بندول الإيقاع:** لتشغيل النغمات أو للاهتزاز بإيقاع منتظم ليساعدك في تحسين أدائك من خلال التدريب بوتيرة أسرع أو أبطأ أو أكثر ثباتًا. يمكنك تعيين النبضات في الدقيقة (bpm) للوتيرة التي تريد المحافظة عليها وتردد النبضات وإعدادات الصوت.

**تعقب الأوضاع:** لتعيين وضع تعقب الصعود والنزول إلى تلقائي أو يدوي لنشاط التزلج باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري.

**تعقب العقبات:** لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (تسجيل نشاط سابق العقبات، الصفحة 11).

**وزن الحزمة:** لتعيين وزن الحزمة التي تحملها.

**العقوبات:** لتمكين تعقب ضربات الجزاء أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات، الصفحة 8).

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

**متوسط القدرة:** للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيمًا صفيرية لبيانات الطاقة أثناء عدم استخدام الدواسة.

**وضع الطاقة:** لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

**انتهاء مهلة توفير الطاقة:** لتعيين مهلة بقاء الساعة في وضع النشاط أثناء انتظارك لبدء النشاط، على سبيل المثال، عندما تنتظر بدء السباق. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط باستخدام الخيار عادي. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 25 دقيقة من عدم النشاط باستخدام الخيار ممتد. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير فترة استخدام البطارية بين عمليات الشحن.

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

**التسجيل بعد الغروب:** لتعيين الساعة لتسجيل نقاط التعقب بعد غروب الشمس خلال رحلة استكشافية.

**تسجيل درجة الحرارة:** لتسجيل درجة الحرارة المحيطة للموقع الذي تستخدم فيه الساعة أثناء نشاط معين.

**تسجيل حد أقصى استهلاك أكسجين:** لتمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل.

**الفاصل الزمني للتسجيل:** لتعيين التردد لتسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية. بشكل افتراضي، يتم تسجيل نقاط مسار GPS مرة واحدة في الساعة، ولا يتم تسجيلها بعد غروب الشمس. يساعد تسجيل نقاط التعقب بمعدل أقل في إطالة فترة استخدام البطارية.

**إعادة التسمية:** لتعيين اسم النشاط.

**عداد التكرارات:** لتمكين عد التكرارات أثناء تمرين. يؤدي خيار التمارين فقط إلى تمكين عدد التكرارات أثناء التمارين الموجهة فقط.

**تكرار:** يتيح خيار تكرار للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار لأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

**استعادة الافتراضيات:** لإعادة ضبط إعدادات النشاط.

**إحصائيات مسار الرحلة:** لتمكين تعقب إحصائيات مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.

**طاقة الركض:** لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات (إعدادات طاقة الركض، الصفحة 67).

**الأقمار الصناعية:** لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 37).

**التسجيل:** لتمكين تسجيل النقاط تلقائيًا عندما تبدأ حولة حول.

**SpeedPro:** لتمكين مقاييس السرعة المتقدمة لجولات نشاط ركوب القوارب الشراعية.

**تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى الغرين وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف (تسجيل الإحصائيات، الصفحة 8).

**وميض:** لتعيين وضع ضوء فلاش بتقنية LED الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع والسرعة واللون أثناء النشاط.

**اكتشاف الحركات:** لاكتشاف نوع الحركات تلقائيًا لنشاط السباحة في الحوض.

**انتقالات:** لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

**تنبيهات الاهتزاز:** لإعلامك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

## تنبيهات النشاط

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق وتنبيهات 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.                                                                                                                                                                   |
| المسافة          | الحدث، متكرر  | يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.                                                                                                                                                                  |
| الارتفاع         | النطاق        | يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.                                                                                                                                                            |
| معدل نبضات القلب | النطاق        | يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع <a href="#">حول مناطق معدل نبضات القلب</a> ، الصفحة 77 و <a href="#">احتساب مناطق معدل نبضات القلب</a> ، الصفحة 78. |
| الإيقاع          | النطاق        | يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.                                                                                                                                                             |
| الطاقة           | النطاق        | يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.                                                                                                                                                          |
| التقارب          | حدث           | يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.                                                                                                                                                                      |
| الركض/المشي      | متكرر         | يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.                                                                                                                                     |
| طاقة الركض       | الحدث، النطاق | يمكنك تعيين قيم الدنيا والقصوى لمنطقة الطاقة.                                                                                                                                                       |
| 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.                                                                                                                                                                              |
| مؤقت المسار      | متكرر         | يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.                                                                                                                                                         |

## تعيين تنبيه

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تنبيهات.

6 حدد خيارًا:

- 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 والقصوى 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 والقصوى) أو تنخفض دونه.

## تمكين التسلق التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التسلق التلقائي لكشف تغيرات الارتفاع تلقائيًا. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التسلق أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.

3 اختر نشاطًا.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **تسلق تلقائي > الحالة**.

6 اختر **دوماً أو عند عدم التنقل**.

7 حدد خيارًا:

- اختر **شاشة الركض** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
- اختر **شاشة التسلق** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
- اختر **عكس الألوان** لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
- اختر **السرعة العمودية** لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
- اختر **تبدل الوضع** لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.

**ملاحظة:** يسمح خيار الشاشة الحالية لك بالتبديل التلقائي إلى آخر شاشة عرضتها قبل حدوث الانتقال إلى التسلق التلقائي.

## إعدادات الأقمار الصناعية

يمكنك تغيير إعدادات الأقمار الصناعية لتخصيص أنظمة الأقمار الصناعية المستخدمة لكل نشاط. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنظمة الأقمار الصناعية، انتقل إلى [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **الأقمار الصناعية**.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**إيقاف التشغيل:** لإلغاء تمكين أنظمة الأقمار الصناعية للنشاط.

**إفترضني:** لتمكين الساعة من استخدام إعداد النظام الافتراضي للأقمار الصناعية (**إعدادات النظام، الصفحة 87**).

**GPS فقط:** لتمكين نظام GPS للأقمار الصناعية.

**كل الأنظمة:** لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة. يؤدي استخدام أنظمة أقمار صناعية متعددة إلى تحسين الأداء 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.

**كل + نطاقات متعددة:** لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة على نطاقات تردد متعددة. تستخدم الأنظمة المتعددة النطاقات نطاقات تردد متعددة وتتيح الحصول على سجلات تعقب أكثر انتظامًا وتحسين تحديد المواقع وتحسين الأخطاء متعددة المسارات وتقليل الأخطاء الجوية عند استخدام الساعة في البيئات الصعبة.

**الاختيار التلقائي:** لتمكين الساعة من استخدام تقنية **SatIQ™** لتحديد أفضل نظام متعدد النطاقات ديناميكيًا استنادًا إلى بيئتك. يوفر الإعداد الاختيار التلقائي أفضل دقة لتحديد الموقع مع إعطاء الأولوية لعمر البطارية.

**UltraTrac:** لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعر بشكل أقل تكرارًا. إنَّ تمكين ميزة **UltraTrac** يزيد عمر البطارية لكنه يقلل جودة الأنشطة المسجلة. يجب عليك استخدام ميزة **UltraTrac** للأنشطة التي تتطلب عمر بطارية أطول والتي تكون تحديثات بيانات المستشعر المتكررة أقل أهمية بالنسبة إليها.

## الساعات

### تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. ويمكنك تعيين أن يعمل كل منبه مرة واحدة أو يتكرر بانتظام.

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.

2 اختر **منبهات**.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين منبه وحفظه لأول مرة، أدخل وقت المنبه.
- لتعيين منبهات إضافية وحفظها لأول مرة، اختر **إضافة منبه** وأدخل وقت المنبه.

## تحرير المنبه

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر منبهات < تعديل.
- 3 اختر منبهًا.
- 4 حدد خيارًا:
  - لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر الحالة.
  - لتغيير وقت المنبه، اختر الوقت.
  - لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر تكرار، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
  - لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر صوت واهتزاز.
  - لتشغيل الإضاءة الخلفية أو إيقاف تشغيلها باستخدام المنبه، اختر الإضاءة الخلفية.
  - لاختيار وصف للمنبه، اختر ملصق.
  - لحذف المنبه، اختر حذف.

## استخدام مؤقت عد تنازلي

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر المؤقتات.
- 3 حدد خيارًا:
  - لتعيين مؤقت عد تنازلي للمرة الأولى، أدخل الوقت باستخدام الزرين UP و DOWN.
  - لإعداد مؤقت عد تنازلي محفوظ، اختر المؤقت المحفوظ.
  - لتعيين مؤقت عد تنازلي جديد من دون حفظه، اختر مؤقت سريع وأدخل الوقت.
  - لإعداد مؤقت عد تنازلي جديد وحفظه، اختر إضافة مؤقت، وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على MENU، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
  - لحفظ المؤقت، اختر حفظ.
  - لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه، اختر إعادة بدء التشغيل تلقائيًا.
  - لتخصيص إشعار المؤقت، اختر صوت واهتزاز.
  - لتخصيص تنبيهات الفاصل الزمني للمؤقت، اختر تنبيهات الفاصل الزمني (إضافة تنبيه الفاصل الزمني إلى مؤقت العد التنازلي، الصفحة 39).
- 5 اضغط على GPS لتشغيل المؤقت.
- 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
  - لإيقاف المؤقت، اضغط على GPS.
  - لإعادة تشغيل المؤقت، اضغط على ABC.

## إضافة تنبيه الفاصل الزمني إلى مؤقت العد التنازلي

يمكنك إضافة تنبيهات الفاصل الزمني مؤقت المرحلة في التدريب أثناء ممارسة رياضات إطلاق النار.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.
- 2 اختر **المؤقتات**.
- 3 حدد خيارًا:
  - لتعيين مؤقت عد تنازلي للمرة الأولى، أدخل الوقت باستخدام الزرين **UP** و **DOWN** واضغط على **MENU**.
  - لإضافة تنبيه فاصل زمني إلى مؤقت عد تنازلي جديد، اختر **إضافة مؤقت** وأدخل الوقت واضغط على **MENU**.
  - لإضافة تنبيه فاصل زمني إلى مؤقت عد تنازلي حالي، اختر **تحرير المؤقت** واختر المؤقت.
- 4 اختر **تنبيهات الفاصل الزمني**.
- 5 اختر **العد التنازلي** لتنبيهك كل ثانية بعدد الثواني المحدد قبل انتهاء المؤقت، إذا لزم الأمر.
- 6 اختر **إضافة المنبه**.
- 7 حدد خيارًا:
  - اختر **نوع الفاصل الزمني** لتعيين تردد إشعار الفاصل الزمني استنادًا إلى وقت محدد أو نسبة مئوية من إجمالي الوقت.
  - اختر **اختيار نوع التنبيه** لتعيين تردد إشعار التنبيه.
  - اختر **حذف** لحذف تنبيه الفاصل الزمني.
- 8 اضغط على **BACK**.
- 9 عند الضرورة، كرر الخطوات 6 و7.
- 10 اختر **تحرير التنبيه** لتعديل أي من تنبيهات الفاصل الزمني، إذا لزم الأمر.

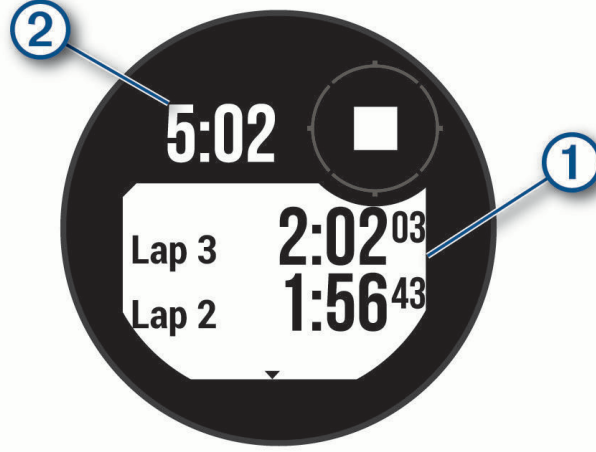
## حذف مؤقت العد التنازلي

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.
- 2 اختر **المؤقتات**.
- 3 اختر مؤقتًا.
- 4 اضغط على **MENU**.
- 5 اختر **حذف**.



## استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على GPS لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على SET لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على GPS لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خيارًا:

  - لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على DOWN.
  - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على MENU، واختر حفظ نشاط.
  - لإعادة ضبط المؤقتات والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على MENU، واختر تم.
  - لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على MENU، واختر مراجعة.

**ملاحظة:** يظهر الخيار **مراجعة** في حال وجود دورات متعددة فقط.

  - للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على MENU، واختر الانتقال إلى وجه الساعة.
  - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على MENU، واختر مفتاح الدورة.

## مزامنة الوقت مع GPS

يكشف الجهاز تلقائيًا مناطقك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الجهاز والتقاط الأقمار الصناعية. يمكنك مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر مزامنة الوقت.
- 3 انتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 96).

## إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية. يمكنك إضافة ما يصل إلى ثلاث مناطق زمنية بديلة. يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 46).

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لتمييز منطقة، واضغط على GPS لاختيارها.
- 4 اختر منطقة زمنية.



## تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- تلميح: يمكنك أيضاً عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللحات (نخصيص حلقة اللحات، الصفحة 46).
- 2 اختر مناطق زمنية بديلة < تعديل.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 حدد خياراً:
  - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة تسمية منطقة زمنية.
  - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
  - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف منطقة زمنية.

## تعيين تنبيهات الوقت

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر تنبيهات.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب < الحالة < On، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتاً قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق < الحالة < On، واختر الوقت، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتاً كل ساعة، اختر كل ساعة < On.

## محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية. **ملاحظة:** عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات بيانات النشاط المحفوظة والأرقام القياسية والإجماليات. تتضمن الساعة لمحة للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط الخاصة بك (اللحات، الصفحة 43).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 حدد خياراً:
  - لعرض محفوظات النشاط، اضغط على النشاطات، واختر نشاطاً.
  - لرض الأرقام القياسية الشخصية حسب الرياضة، اختر أرقام قياسية (الأرقام القياسية الشخصية، الصفحة 42).
  - لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية، اختر الإجماليات (عرض إجماليات البيانات، الصفحة 42).
  - لحذف البيانات السابقة، اختر خيارات (حذف المحفوظات، الصفحة 41).

## محفوظات الرياضات المتعددة

يخزن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإجمالي للنشاط، بما في ذلك إجمالي المسافة والوقت والسرعات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أن جهازك يفصل بيانات النشاط لكل مقطع رياضي وانتقال حتى يتسنى لك المقارنة بين أنشطة التدريب المتشابهة وتعقب مدى سرعة حركتك في الانتقالات. تتضمن محفوظات الانتقالات المسافة والوقت ومتوسط السرعة والسرعات الحرارية.

## حذف المحفوظات

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات < خيارات.
  - 3 حدد خياراً:
    - اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
    - اختر إعادة ضبط الإجماليات لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

## الأرقام القياسية الشخصية

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

**ملاحظة:** بالنسبة إلى نشاط ركوب الدراجة الهوائية، تشمل الأرقام القياسية الشخصية أيضًا أعلى معدل صعود وأفضل طاقة (يجب توفر جهاز قياس الطاقة).

### عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 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 MENU.
  - 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 الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
  - 3 اختر رياضة.
  - 4 حدد خيارًا:
- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسيًّا، ثم اختر مسح السجل > ✓.
  - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > ✓.
- ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

### عرض إحصائيات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > الإحصائيات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 حدد أحد الخيارات لعرض الإحصائيات الأسبوعية أو الشهرية.

### استخدام عداد المسافات

يسجل عداد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورة تلقائية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > الإحصائيات > عداد المسافات.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض إحصائيات عداد المسافات.

## إعدادات الإشعارات والتنبيهات

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإشعارات والتنبيهات.

**إشعارات ذكية:** لتخصيص الإشعارات الذكية التي تظهر على ساعتك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 70).

**تنبيهات النظام:** لتعيين الوقت (تعيين تنبيهات الوقت، الصفحة 41) والبارومتر (إعداد تنبيه العواصف، الصفحة 64) واتصال الهاتف (تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها، الصفحة 71) والصحة واللياقة البدنية (إعدادات الصحة واللياقة البدنية، الصفحة 80) ومعدل نبضات القلب غير العادي (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 61) وتنبيهات البطارية (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 86).

## مظهر

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة وميزات الوصول السريع في حلقة اللمحات وقائمة عناصر تحكم.

## اللمحات

تأتي الساعة محملة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة (عرض اللمحات، الصفحة 46). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدويًا (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 46).

| الاسم                                                                | الوصف                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع                                   | لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معًا.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| المناطق الزمنية البديلة                                              | لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 40).                                                                                                                                                                                                                |
| التأقلم مع الارتفاع                                                  | لعرض الرسوم البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متوسط مقياس التأكسج ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تتجاوز 800 متر (2625 قدمًا).                                                                                                    |
| مقياس الارتفاع                                                       | لعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| البارومتر                                                            | لعرض بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Body Battery™                                                        | لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery، الصفحة 47).                                                                                                                        |
| التقويم                                                              | لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| السرعات الحرارية                                                     | لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| البوصلة                                                              | لعرض بوصلة إلكترونية.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| تعبّ الكلب                                                           | لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترنًا بساعة 3 Instinct الخاصة بك.                                                                                                                                                                                                     |
| الطوابق التي تم صعودها                                               | لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.                                                                                                                                                                                                                                            |
| مدرب Garmin                                                          | لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.                                                                                                |
| Health Snapshot                                                      | لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقاءك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها. |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| حالة تغير معدل نبضات القلب                                           | لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 48).                                                                                                                                                                                                      |
| دقائق الحدة                                                          | لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.                                                                                                                                                                   |
| عناصر تحكم inReach®                                                  | لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 68).                                                                                                                                                                                                     |
| النشاط الأخير                                                        | لعرض ملخص موحز عن آخر نشاط مسجل.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| نشاط ركوب الدراجة الأخير<br>نشاط الركض الأخير<br>نشاط السباحة الأخير | لعرض ملخص موحز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Messenger                                                            | لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (تطبيق Garmin Messenger، الصفحة 74).                                                                                                                                                                                       |
| طور القمر                                                            | لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.                                                                                                                                                                                                                          |

| الاسم                | الوصف                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الموسيقى             | لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك.                                                                                                                                                             |
| القيولات             | لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك (تخصيص وضع النوم، الصفحة 88).                                                        |
| الإشعارات            | لتنبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 70).                                         |
| الأداء               | لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها (قياسات الأداء، الصفحة 47).                                                                                |
| السباق الرئيسي       | لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية، الصفحة 54).                                                                                  |
| مقياس التأكسج        | لتمكنك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 62). إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.          |
| السباقات في التقويم  | لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية، الصفحة 54).                                                                             |
| التنفس               | معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.                                                                                 |
| نتيجة النوم          | لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.                                                                                                                      |
| مدرب النوم           | لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استناداً إلى محفوظات النشاط والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.                                                                                         |
| كثافة الطاقة الشمسية | لعرض رسم بياني لكثافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في الساعات الست الماضية، ومتوسط الأسبوع السابق.                                                                                                    |
| 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. إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر. |
| الشروق والغروب       | لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.                                                                                                                                                             |
| درجة الحرارة         | لعرض بيانات درجة الحرارة من مستشعر درجة الحرارة الداخلي.                                                                                                                                             |
| حركات المد           | لعرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، مثل ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية (عرض معلومات المد، الصفحة 32).                                                                     |
| الجهوزية للتدريب     | لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (الجهوزية للتدريب، الصفحة 54).                                                                                                  |
| حالة التدريب         | لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، ما يوضح لك طريقة تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (حالة التدريب، الصفحة 51).                                                                             |
| عناصر تحكم VIRB®     | لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترناً بساعة Instinct 3 الخاصة بك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 68).                                                                      |
| أحوال الطقس          | لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.                                                                                                                                                       |
| جهاز Xero®           | لعرض معلومات موقع الليزر عندما يكون جهاز Xero المتوافق مقترناً بساعة Instinct 3 الخاصة بك (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 69).                                                                       |

## عرض اللمحات

توفر اللمحات إمكانية وصول سريع إلى بيانات الصحة ومعلومات النشاط والمستشعرات المضمنة وغيرها. عندما تقوم بإقران ساعتك، يمكنك عرض البيانات من هاتفك، مثل معلومات الصحة وأحوال الطقس وأحداث التقويم.

1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين حلقة اللمحات.



2 اضغط على **GPS** لعرض مزيد من المعلومات.

3 حدد خيارًا:

- اضغط على **DOWN** لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.
- اضغط على **GPS** لعرض خيارات ووظائف إضافية للوحة.

## تخصيص حلقة اللمحات

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **مظهر < لمحات**.

3 حدد خيارًا:

- لتغيير موقع اللوحة في الحلقة، اختر لوحة واضغط على **UP** أو **DOWN**.
- لإزالة اللوحة من الحلقة، اختر لوحة واختر .
- لإضافة لوحة إلى الحلقة، اختر **إضافة** واختر لوحة.

**تلميح:** يمكنك اختيار **إنشاء مجلد** لإنشاء مجلدات تتضمن لمحات متعددة (**إنشاء مجلدات اللمحات**, الصفحة 46).

## إنشاء مجلدات اللمحات

يمكنك تخصيص حلقة اللمحات لإنشاء المجلدات لللمحات ذات الصلة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **مظهر < لمحات < إضافة < إنشاء مجلد**.

3 اختر اللمحات التي تريد تضمينها في المجلد، واختر **تم**.

**ملاحظة:** في حال كانت اللمحات موجودة في حلقة اللمحات، يمكنك نقلها إلى المجلد أو نسخها فيه.

4 اختر اسمًا للمجلد أو أدخل اسمًا له.

5 اختر رمزًا للمجلد.

6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:

- لتحرير المجلد، انتقل إلى المجلد في حلقة اللمحات واضغط باستمرار على **MENU**.
- لتحرير اللمحات في المجلد، افتح المجلد واختر **تعديل (تخصيص حلقة اللمحات**, الصفحة 46).

## Body Battery

تحلل الساعة تعيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ووجود 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 (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 47).

### 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 المجهد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

### قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقّب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة.

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics™. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتتعرف على أدائك.

**الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:** إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47).

**أوقات السباق المتوقعة:** تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استنادًا إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 48).

**حالة تغير معدل نبضات القلب:** تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استنادًا إلى متوسطات تغير معدل نبضات القلب الشخصية الطويلة الأجل (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 48).

**حالة الأداء:** حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط لللياقة البدنية (حالة الأداء، الصفحة 49).

**طاقة المدخل الوظيفي (FTP):** تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك (الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، الصفحة 50).

**عتبة اللاكتيت:** تتطلب عتبة اللاكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (عتبة اللاكتيت، الصفحة 50).

### معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) 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 تحسّن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Instinct 3 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك. تشتمل الساعة على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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 112). ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](https://www.CooperInstitute.org).



## الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66](#)).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 76](#))، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 77](#)). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34](#)).

- 1 ابدأ بنشاط الركض.
- 2 اركض في الخارج بحدّة متوسطة أو عالية، لتصل إلى 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- 3 بعد 10 دقائق على الأقل، اختر **حفظ**.
- 4 اختر **UP** أو **DOWN** للتنقل بين مقاييس الأداء.

## الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازًا لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. يجب إقران جهاز قياس الطاقة بساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66](#)). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 76](#)) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 77](#)). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببضع جولات للتعرف على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدّة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد إكمال نشاط ركوب الدراجة، اختر **حفظ**.
- 4 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين مقاييس الأداء.

## عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 76](#))، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 77](#)).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47](#)). تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

- 1 من وحه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الأداء.
  - 2 اضغط على **GPS**.
  - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض وقت السباق المتوقع.
  - 4 اضغط على **GPS** لعرض توقعات المسافات الأخرى.
- ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

## حالة تغير معدل نبضات القلب

تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV). ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير استنادًا إلى الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية. قد تشير حالة تغير معدل نبضات القلب المتوازنة إلى علامات إيجابية عن الصحة، مثل التوازن الجيد بين التدريب واستعادة النشاط وصحة قلب وأوعية دموية أفضل ومرونة لتحمل التوتر. قد تكون الحالة غير المتوازنة أو السيئة دليلًا على التعب أو على حاجة أكبر لاستعادة النشاط أو على ارتفاع مستوى التوتر. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم. يجب أن تتوفر بيانات النوم المنتظم لمدة ثلاثة أسابيع لتمكين الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



| الحالة                  | الوصف                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوازنة                 | متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.                                                                                |
| غير متوازن              | متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.                                                                |
| جهوزية منخفضة           | متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.                                                                       |
| سيء<br>لا تتوفر أي حالة | متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمر. إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام. |

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض حالة تغير معدل نبضات القلب الحالية واتجاهاتها والملاحظات التعليمية ذات الصلة.

## حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، سيتحلل ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغير معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على تقديم أداء معين مقارنة بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك تقريبًا نسبة الانحراف عن تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20- و20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة +5 أنك مسترخٍ ومنتعش وقادر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضًا مؤشرًا لمستوى التعب، خاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

**ملاحظة:** يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47).

## عرض حالة الأداء

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا.

- 1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.  
بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

## الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك

لنتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 48).

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك. ستقوم الساعة تلقائيًا باكتشاف طاقة المدخل الوظيفي لديك أثناء أنشطة ركوب الدراجة بدرجة عالية وثابتة باستخدام جهاز قياس الطاقة. للحصول على أفضل النتائج، عليك أيضًا ركوب الدراجة مع استخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الأداء.

2 اضغط على **GPS**.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك.

يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوغرام، وإخراج طاقته بالواط. يتم عرض طاقة المدخل الوظيفي أيضًا على مقياس ملون في تطبيق Garmin Connect.

|         |           |
|---------|-----------|
| أرجواني | ممتازة    |
| أزرق    | حيّد حدًا |
| أخضر    | حيّد      |
| برتقالي | مقبول     |
| أحمر    | غير مؤهلة |

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 112).

## عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. يتم تقدير مستوى حدة التمرين هذا من حيث الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الطاقة أثناء الركض. عندما يتجاوز العداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريبًا من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف الماراثون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالبًا ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 77). يمكنك تشغيل ميزة **الكشف التلقائي** لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط.

## حالة التدريب

إنّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقّب أنشطتك التدريبية وفهمها. تتطلب هذه القياسات إكمال الأنشطة لمدة أسبوعين باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة. قد تبدو القياسات غير دقيقة في البداية عندما تكون الساعة لا تزال تتعرّف على أداك.

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**حالة التدريب:** توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أداك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة.

**الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:** إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو أقصى كمية أكسجين (بالمليتر) يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47). تعرض ساعتك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية (تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع، الصفحة 52).

**تغير معدل نبضات القلب:** إن تغير معدل نبضات القلب هو حالة تغير معدل نبضات القلب على مدار آخر سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 48).

**الشدة الحادة:** إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (الشدة الحادة، الصفحة 52).

**وقت استعادة النشاط:** يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (وقت استعادة النشاط، الصفحة 53).

## مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أداك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة. ويمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تخطيط التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

**لا تتوفر أي حالة:** يجب تسجيل أنشطة متعددة على مدى أسبوعين على الساعة، مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء الركض أو ركوب الدراجة لتتمكن من تحديد حالة تدريبك.

**التوقف عن ممارسة التمارين:** لديك استراحة في الروتين التدريبي أو أنك تتدرب أقل بكثير من المعتاد لمدة أسبوع أو أكثر. يعني التوقف عن ممارسة التمارين أنك غير قادر على الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أداك.

**استعادة النشاط:** تسمح شدة التدريب الأخف لجسمك باستعادة النشاط، الأمر الذي يُعد أساسيًا خلال فترات زمنية مطوّلة من التدريب الشاق. يمكنك متابعة التدريب بشدة أعلى مجددًا تصبح جاهزًا.

**ثابت:** إن شدة تدريبك الحالية كافية للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. لتحسين أداك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

**فعال:** إن شدة التدريب تضع مستوى لياقتك البدنية وأداك على المسار الصحيح. احرص على التخطيط لفترات تعافٍ في التدريب للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية.

**الذروة:** أنت في حالة مثالية للسباق. يتّيح خفض شدة التدريب الذي أحريته مؤخرًا لجسمك استعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقًا، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

**تجاوز:** إن شدة التدريب مرتفعة حدًا وذات نتائج عكسية. يحتاج جسمك إلى الراحة. احرص على أن تخصص لنفسك الوقت لاستعادة النشاط عبر إضافة تدريب أخف إلى الجدول.

**غير فعال:** تبلغ شدة التدريب مستوى جيدًا، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. حاول التركيز على الراحة والتغذية والتحكم بالتوتر.

**مرهق:** ثمة عدم توازن بين وقت استعادة النشاط وشدة التدريب. إنها نتيجة طبيعية بعد إجراء تدريب شاق أو المشاركة في حدث رئيسي. قد يواجه جسمك صعوبة في استعادة النشاط، لذا يجب الانتباه إلى صحتك العامة.

## تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرب هذه التلميحات.

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح لساعتك التعرّف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 73).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدّثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

## تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجابًا في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضًا مؤقتًا في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عاليًا جدًا. توفر ساعة Instinct 3 إشعارات التأقلم وتصحّيات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدمًا). يمكنك تعقّب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في لحظة حالة التدريب.

**ملاحظة:** تتوفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتتطلب بيانات أحوال الطقس من هاتف المتصل.

## الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لاستهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) في الأيام القليلة الماضية. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أو مثالية أو مرتفعة أو مرتفعة جدًا. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشده.

## معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية والهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب. إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل نشاط Garmin Connect.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين الهوائية معدل نبضات القلب لقياس تأثير حدة التمارين التراكمية في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية، ويشير إلى ما إذا كان التمرين يحافظ على مستوى لياقتك البدنية أو يحسّنه. ويتم تمثيل استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) المتراكم أثناء التدريب على شكل نطاق من القيم تأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. تؤثر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع بذل جهد متوسط أو تلك التي تمتد لوقت أطول (أكثر من 180 ثانية) إيجابًا في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصًا بالتمارين الهوائية محسّنًا.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدّة عالية جدًا. تحصل على قيمة بناءً على مساهمة التمارين اللاهوائية في استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) ونوع النشاط. تؤثر الفواصل الزمنية المتكررة العالية الحدة التي تتراوح بين 10 و120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين اللاهوائية وتؤدي إلى تحسين تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية.

يمكنك إضافة تأثير تدريب الايروبيك وتأثير تدريب الايروبيك كحقل بيانات إلى شاشة من شاشات التدريب لمراقبة الأرقام أثناء النشاط.

| تأثير التدريب  | فوائد التمارين الهوائية                          | فوائد التمارين اللاهوائية                          |
|----------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| من 0.0 إلى 9.0 | ما من فوائد.                                     | ما من فوائد.                                       |
| من 0.1 إلى 9.1 | فائدة ثانوية.                                    | فائدة ثانوية.                                      |
| من 0.2 إلى 9.2 | الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.    | الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.    |
| من 0.3 إلى 9.3 | تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.      | تأثير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.      |
| من 0.4 إلى 9.4 | تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية. | تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية. |
| 0.5            | مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.    | مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ لاستعادة النشاط.      |

تقنية تأثير التدريب مقدّمة ومتاحة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## وقت استعادة النشاط

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي.

**ملاحظة:** تستخدم توصية وقت استعادة النشاط تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك وقد تبدو غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرّف على أدائك.

يظهر وقت استعادة النشاط فورًا عقب أي نشاط. ويبدأ الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثاليًا بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر. يقوم الجهاز بتحديث وقت استعادة النشاط خلال اليوم استنادًا إلى التغيرات في النوم والتوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

## معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الاطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا أوقفت تشغيل المؤقت بعد تدريب ركض نموذجي. يبلغ معدل نبضات قلبك 140 نبضة في الدقيقة. بعد دقيقتين من الراحة أو غياب أي نشاط، يصبح معدل نبضات قلبك 90 نبضة في الدقيقة. يبلغ معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوبٍ تتمتع بصحةٍ أفضل.

**تلميح:** للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط.

**ملاحظة:** لا يتم احتساب معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط للأنشطة منخفضة التأثير، مثل اليوغا.

## إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا واستئنافها

يمكنك إيقاف حالة التدريب مؤقتًا إذا كنت مريضًا أو تعرضت لإصابة. يمكنك متابعة تسجيل أنشطة اللياقة البدنية، ولكن تم مؤقتًا إلغاء تمكين حالة التدريب وتركيز شدة التدريب وملاحظات استعادة النشاط وتوصيات التمرين.

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزًا لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياس واحد على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كل أسبوع (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47*).

1 عندما تريد إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا، حدد خيارًا:

- من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خيارات < إيقاف حالة التدريب مؤقتًا.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر **إحصائيات الأداء** < **حالة التدريب** < **إيقاف حالة التدريب مؤقتًا**.

2 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

3 عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خيارًا:

- من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خيارات < استئناف حالة التدريب.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر **إحصائيات الأداء** < **حالة التدريب** < **استئناف حالة التدريب**.

4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

## الجهوزية للتدريب

تعرض بيانات الجهوزية للتدريب نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم. ويتم احتساب النتيجة وتحديثها باستمرار على مدار اليوم باستخدام العوامل التالية:

- نتيجة النوم (في الليلة الماضية)
- وقت استعادة النشاط
- حالة تغير معدل نبضات القلب
- الشدة الحادة
- محفوظات النوم (في الليالي الثلاث الماضية)
- محفوظات التوتر (في الأيام الثلاثة الماضية)

| الوصف                                  | النتيجة     |
|----------------------------------------|-------------|
| جهوزية تامة<br>أفضل أداء ممكن          | بين 95 و100 |
| مرتفعة<br>جهوزية لمواجهة التحديات      | بين 75 و94  |
| جهوزية متوسطة<br>جهوزية للانطلاق       | بين 50 و74  |
| جهوزية منخفضة<br>حان وقت تقليل التدريب | بين 25 و49  |
| سيء<br>امنح جسمك فرصة لاستعادة النشاط  | بين 1 و24   |

للإطلاع على اتجاهات الجهوزية للتدريب بمرور الوقت، انتقل إلى حسابك على Garmin Connect.

## التدرب للمشاركة في حدث سباق

يمكن أن تقترح ساعتك تدريبات يومية لمساعدتك على التدرب على حدث الركض أو ركوب الدراجة، إذا كان لديك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 47).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، ...
  - 2 اختر التدريب والتخطيط > السباقات والأنشطة > البحث عن حدث.
  - 3 ابحث عن حدث في منطقتك.
  - 4 يمكنك أيضًا اختيار إنشاء حدث لإنشاء حدثك الخاص.
  - 4 اختر إضافة إلى التقويم.
  - 5 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.
  - 6 على ساعتك، انتقل إلى لمحة السباق الرئيسي لرؤية عد تنازلي لحدث السباق الرئيسي.
  - 7 من وجه الساعة، اضغط على GPS واختار نشاط ركض أو ركوب الدراجة.
- ملاحظة:** إذا كنت قد أكملت على الأقل حولة ركض واحدة في الخارج مع بيانات معدل نبضات القلب أو حولة واحدة لركوب الدراجة مع بيانات معدل نبضات القلب والطاقة، فستظهر التمارين اليومية المقترحة على ساعتك.

## السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية

عند إضافة حدث سباق إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك عرض الحدث على ساعتك عن طريق إضافة لمحة السباق الرئيسي (المحات، الصفحة 43). يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (لأحداث الركض فقط) ومعلومات أحوال الطقس.

**ملاحظة:** تتوفر معلومات أحوال الطقس السابقة للموقع والتاريخ على الفور. وتظهر بيانات التوقعات المحلية للطقس قبل 14 يومًا تقريبًا من الحدث.

إذا أضفت أكثر من حدث سباق واحد، فسيطلب منك اختيار حدث رئيسي.

استنادًا إلى بيانات المسار المتوفرة للحدث، يمكنك عرض بيانات الارتفاع وخريطة المسار وإضافة خطة PacePro (تدريب PacePro، الصفحة 11).

## إضافة موقع أحوال الطقس

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة أحوال الطقس.
- 2 اضغط على GPS.
- 3 على شاشة اللوحة الأولى، اضغط على GPS.
- 4 اختر **إضافة موقع**، وابحث عن موقع.
- 5 كرر الخطوات 3 و4 لإضافة المزيد من المواقع إذا لزم الأمر.
- 6 اضغط على GPS، واختر موقعًا لإظهار أحوال الطقس لهذا الموقع.

## عناصر تحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نصوص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 58).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على CTRL.





| الرمز                                                                                 | الاسم               | الوصف                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                 | حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.                                                                                                               |
|    | ساعة المنبه         | حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 37).                                                                                                               |
|    | مقياس الارتفاع      | حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.                                                                                                                                    |
|    | مناطق زمنية بديلة   | حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 40).                                                                       |
|    | Applied Ballistics  | اختر لفتح تطبيق Applied Ballistics® (Applied Ballistics، الصفحة 19).<br><b>ملاحظة:</b> تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.                  |
|    | المساعدة            | حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 80).                                                                                                                 |
|    | بارومتر             | حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.                                                                                                                                         |
|    | توفير شحن البطارية  | حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 86).                                                                                   |
|    | الإضاءة الخلفية     | حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 88).                                                                                                          |
|    | بث معدل نبضات القلب | حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 61).                                                                           |
|   | تقويم               | حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.                                                                                                                   |
|  | الساعات             | حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (الساعات، الصفحة 37).                                                   |
|  | بوصلة               | حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.                                                                                                                                           |
|  | عدم الإزعاج         | حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيت الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.                          |
|  | بحث عن هاتف         | حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Instinct، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك. |
|  | Garmin Share        | حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (Garmin Share، الصفحة 75).                                                                                                           |
|  | المحفوظات           | حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحصائيات.                                                                                                                    |
|  | تأمين المفاتيح      | حدد هذا الخيار لقفل الأزرار لمنع الضغط على الأزرار بدون قصد.                                                                                                                |
|  | Messenger           | حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Messenger (استخدام ميزة Messenger، الصفحة 75).                                                                                                    |
|  | طور القمر           | حدد هذا الخيار لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.                                                                            |
|  | تحكم بالموسيقى      | حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.                                                                                                                            |
|  | الرؤية الليلية      | حدد هذا الخيار لضبط الشاشة للتوافق مع نظارات الرؤية الليلية وإلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.                                                  |

| الرمز                                                                                 | الاسم           | الوصف                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                 | <b>ملاحظة:</b> هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.                                                                                                                                                                                 |
|    | إشعارات         | حدد هذا الخيار لعرض المكالمة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 70).                                                                              |
|    | هاتف            | حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن.                                                                                                                                                                    |
|    | إيقاف التشغيل   | حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.                                                                                                                                                                                                     |
|    | مقياس التأكسج   | حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس التأكسج (مقياس التأكسج، الصفحة 62).                                                                                                                                                                     |
|    | النقطة المرجعية | حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (تعيين نقطة مرجعية، الصفحة 82).                                                                                                                                                               |
|    | حفظ الموقع      | حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً (استخدام التطبيق المحفوظ، الصفحة 31).                                                                                                                                     |
|    | الإعدادات       | حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.                                                                                                                                                                                                    |
|    | وضع النوم       | حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه (تخصيص وضع النوم، الصفحة 88).                                                                                                                                                           |
|    | وضع التخفي      | حدد هذا الخيار لتمكين وضع التخفي لإيقاف تشغيل الاتصالات اللاسلكية ومنع تخزين موقعك على GPS ومشاركته.<br><b>ملاحظة:</b> هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.                                                                         |
|    | ساعة إيقاف      | حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة إيقاف (استخدام ساعة إيقاف، الصفحة 40).                                                                                                                                                                       |
|  | وميض            | حدد هذا الخيار لتشغيل ضوء فلاش بتقنية LED الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع. يمكنك إنشاء وضع مخصص لتشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع (تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع، الصفحة 58). |
|  | الشروق والغروب  | حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.                                                                                                                                                                                        |
|  | مزمنة           | حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.                                                                                                                                                                                          |
|  | مزامنة الوقت    | حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.                                                                                                                                                           |
|  | المؤقتات        | حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (استخدام مؤقت عد تنازلي، الصفحة 38).                                                                                                                                                               |
|  | المصباح         | حدد هذا الخيار لتشغيل ضوء فلاش LED (استخدام المصباح، الصفحة 58).                                                                                                                                                                        |
|  | المحفظة         | حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 58).                                                                                                                                    |
|  | أحوال الطقس     | حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.                                                                                                                                                                         |

## تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر تحكم، الصفحة 55).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **مظهر < عناصر تحكم**.
- 3 اختر اختصاراً لتخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
  - اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
  - اختر **إزالة** لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
- 5 عند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

## استخدام المصباح

### ⚠ تحذير

قد يتضمن هذا الجهاز ضوء فلاش يمكن برمجته ليومض في فواصل زمنية مختلفة. استشر طبيبك في حال كنت تعاني داء الصرع أو الحساسية تجاه الأضواء الساطعة أو الوامضة.

يمكن أن يؤدي استخدام المصباح (ضوء الفلاش) إلى خفض فترة استخدام البطارية. يمكنك خفض السطوع لإطالة فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على **CTRL**.
  - 2 اختر .
  - 3 اضغط على **GPS** لتشغيل المصباح إذا لزم الأمر.
  - 4 حدد خياراً:
    - لضبط سطوع المصباح أو لونه، اضغط على **UP** أو **DOWN**.
- تلميح:** من أي شاشة، يمكنك الضغط بسرعة على **CTRL** مرتين لتشغيل المصباح. في الثواني الثلاث الأولى، يمكنك الضغط على **UP** أو **DOWN** لضبط سطوع المصباح أو لونه.
- لبرمجة المصباح ليومض في نمط محدد، اضغط باستمرار على **MENU**، اختر **وميض**، ثم اختر وضعاً، واضغط على **GPS**.
  - لعرض معلومات جهة الاتصال لحالة الطوارئ وبرمجة المصباح ليومض في نمط الاستغاثة، اضغط باستمرار على **MENU**، اختر **نمط الاستغاثة** واضغط على **GPS**.

### ⚠ تنبيه

لن تؤدي برمجة المصباح ليومض في نمط الاستغاثة إلى التواصل مع جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك أو خدمات الطوارئ نيابة عنك. ستظهر معلومات جهة الاتصال لحالة الطوارئ فقط إذا تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect.

## تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع

- 1 اضغط باستمرار على **CTRL**.
- 2 اختر  < **مخصص**.
- 3 اضغط على **GPS** لتشغيل الفلاش الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع (اختياري).
- 4 اختر .
- 5 اضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى إعدادات تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع.
- 6 اضغط على **GPS** للتنقل بين خيارات الإعدادات.
- 7 اضغط على **BACK** للحفظ.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.

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

## دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لن تتمكن 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 **CTRL**.
  - 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، فاختر **DOWN** 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 نزعت 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 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
  - 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 تقيد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
  - 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 3 Instinct 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 3 Instinct وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقةك.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
  - 2 اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة 3 Instinct، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

## التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على **DOWN** لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 60).

## تخصيص تقريرك الصباحي

**ملاحظة:** يمكنك تخصيص هذه الإعدادات على ساعتك أو في حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **مظهر > التقرير الصباحي**.

3 حدد خيارًا:

- اختر **إظهار التقرير** لتمكين التقرير الصباحي أو إلغاء تمكينه.
- اختر **تحرير التقرير** لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير الصباحي ونوعها.

## المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة Instinct 3 مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

## معدل نبضات القلب على المعصم

تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (عرض اللحات، الصفحة 46).

تتوافق الساعة أيضًا مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

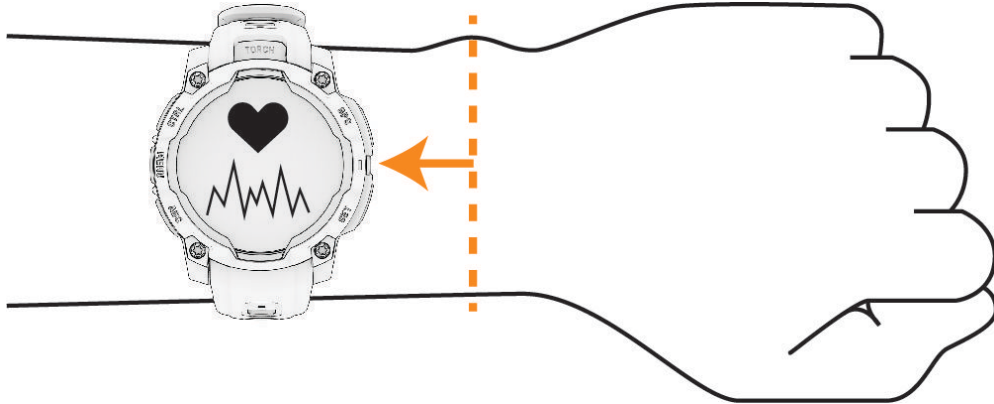
## وضع الساعة

### ⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا 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 وحافة ولا تشدّها كثيرًا على معصمك. للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى [garmin.com/fitandcare](https://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 ثابتًا للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



**ملاحظة:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موحود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 61 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 62 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى [garmin.com/fitandcare](https://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 وحففها 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 ❤️ ثابتًا 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 تمارين.

## إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < معدل نبضات القلب على المعصم.

**الحالة:** لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه. إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم تلقائيًا ما لم تقم بإقران جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب.

**ملاحظة:** يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم أيضًا. يمكنك إجراء قراءة يدوية من لحظة مقياس التأكسج.

**أثناء السباحة:** لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه أثناء أنشطة السباحة.

**تنبيهات معدل نبضات غير عادي:** لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد/تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 61).

**بث معدل نبضات القلب:** لبدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 61).

## إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

### ⚠ تنبيه

تنبيهك 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 ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا عندما ينخفض معدل نبضات قلبك عن العتبة التي تم اختيارها خلال فترة النوم المختارة التي تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect. ولا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا 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.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المستشعرات والملحقات < معدل نبضات القلب على المعصم < تنبيهات معدل نبضات غير عادي.
  - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
  - 4 عَيِّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

## بث بيانات معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة. يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

**تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خيارًا:

- اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < معدل نبضات القلب على المعصم < بث معدل نبضات القلب.
- اضغط باستمرار على CTRL لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر ❤️.

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 58).

2 اضغط على GPS.

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

**ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.

4 اضغط على GPS لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

## مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Instinct 3 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 تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار 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 (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 62). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج. تعرض اللوحة أحدث نسبة لتشبع الأكسجين في دمك.

- 1 عندما تكون حاليًا أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة مقياس التأكسج.
  - 2 انتظر حتى تبدأ الساعة بقراءة مقياس التأكسج.
  - 3 ابقَ ثابتًا لمدة تصل إلى 30 ثانية.
- ملاحظة:** إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، ابقَ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

## إعداد وضع مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر **المستشعرات والملحقات > مقياس التأكسج > وضع قياس التأكسج**.
  - 3 حدد خيارًا:
    - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **التحقق اليدوي**.
    - لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.
- ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- ملاحظة:** يؤدي تشغيل الوضع **كل اليوم** إلى خفض فترة استخدام البطارية.

## 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 حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وحفها 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.

## البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحظة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (إعدادات البوصلة، الصفحة 63).



## إعدادات البوصلة

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < بوصة.

**معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدويًا (معايرة البوصلة يدويًا، الصفحة 63).

**شاشة العرض:** لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.

**مرجع الشمال:** لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 63).

**وضع:** لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (On)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

## معايرة البوصلة يدويًا

### ملاحظة

يجب أن تعابر 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 حذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدويًا.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بوصة < معايرة < بدء.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

**تلميح:** حرك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

## تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بوصة < مرجع الشمال.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر صحيح.
- لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائيًا، اختر مغناطيسي.
- لتعيين الشمال التريبي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر شبكة.
- لتعيين قيمة الموّجه المغناطيسي يدويًا، اختر المستخدم < التباين المغناطيسي وأدخل التباين المغناطيسي، واختر تم.

## مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنَّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (إعداد مقياس الارتفاع، الصفحة 63).

## إعداد مقياس الارتفاع

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع.

**معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

**معايرة تلقائية:** للسماح لمقياس الارتفاع بالمعايرة الذاتية في كل مرة تستخدم فيها أنظمة الأقمار الصناعية.

**وضع المستشعر:** لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقًا لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع.

**الارتفاع:** لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

## معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتري يدويًا إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع.

3 حدد خيارًا:

- للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر معايرة تلقائية.
- لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر معايرة < إدخال يدوي.
- لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر معايرة < استخدام DEM.
- ملاحظة: يجب أن يتوفر اتصال هاتفي في بعض الساعات لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإدخال الارتفاع الحالي من موقعك المحدد بواسطة GPS، اختر معايرة < استخدام GPS.

## إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < بارومتر.

معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في لمحة البارومتر.

تنبيه العواصف: لتعيين معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العاصفة.

وضع المستشعر: لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع.

الضغط: لتعيين طريقة عرض الساعة لبيانات الضغط.

## معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدويًا إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بارومتر < معايرة.

3 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر إدخال يدوي.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.
- ملاحظة: يجب أن يتوفر اتصال هاتفي في بعض الساعات لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

## إعداد تنبيه العواصف

### ⚠ تحذير

هذا التنبيه هو ميزة لتوفير المعلومات وليس المقصود منه أن يكون المصدر الرئيسي لتعقب التغيرات في أحوال الطقس. تقع على عاتقك مسؤولية مراجعة تقارير أحوال الطقس وظروفه والانتباه إلى ما يحيط بك والاعتماد على أفضل تقدير، خاصة حين تكون أحوال الطقس قاسية. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإشعارات والتنبيهات < تنبيهات النظام < بارومتر < تنبيه العواصف.

3 حدد خيارًا:

- اختر الحالة لتشغيل التنبيه أو إيقاف تشغيله.
- اختر المعدل لتحديث معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العواصف.

## المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فيمكنك إقرانها مع أجهزة Garmin معيّنة أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) الخاص بهذا المستشعر.

| نوع المستشعر               | الوصف                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics         | يمكنك استخدام أجهزة Applied Ballistics، مثل مستشعرات الرياح أو محددات المسافات وعرض معلومات إضافية عن البالسيتيات على ساعتك.                                                                                                                                                               |
| مستشعرات المضارب           | يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتتّعب تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.                                                                                                                                                                   |
| DogTrack                   | يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التتّعب المحمول المتوافق الخاص بالكلاب.                                                                                                                                                                                                            |
| eBike                      | يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات النطاق، أثناء ركوب الدراجة.                                                                                                                                                                          |
| الشاشة الممتدة             | يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة على حاسوب دراجة Edge متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.                                                                                                                                                    |
| معدل نبضات القلب الخارجي   | يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل سلسلة HRM-Pro™ أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب HRM-Fit™ لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك.                                                                                                                                                          |
| حساس سرعة القدم            | يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.                                                                                                                                               |
| inReach                    | تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في inReach التحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Instinct الخاصة بك (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 68).                                                                                                      |
| الأضواء                    | يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia™ لتحسين الوعي الظرفي.                                                                                                                                                                                                                             |
| الحاسوب الشخصي             | يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 25).                                                                                                                                               |
| الطاقة                     | يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 78)، أو استخدام تنبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تنبيه، الصفحة 36). |
| الرادار                    | يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك.                                                                                                                                                                          |
| جهاز قياس ديناميكيات الركض | يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 66).                                                                                                                                                                          |
| جهاز التدريب الذكي         | يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة مستوى مقاومة الدواسة أثناء اتباع مسار أو حولة ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 13).                                                                                             |
| سرعة/وتيرة                 | يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 113).                                                                                                                                  |
| Tempe                      | يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضًا للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.                                                                                                                                      |
| Vectronix                  | يمكنك استخدام محددات المسافات Vectronix® وعرض معلومات إضافية عن البالسيتيات على ساعتك.                                                                                                                                                                                                     |
| VIRB                       | تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام ساعتك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 68).                                                                                                                                                                 |
| مواقع ليزر XERO            | يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 69).                                                                                                                                                                                                  |

## إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

1 ضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو قم بتثبيت المستشعر أو اضغط على الزر لتنشيط المستشعر.

**ملاحظة:** راجع دليل مالك المستشعر اللاسلكي للحصول على معلومات عن الإقران.

2 ضع الساعة على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.

**ملاحظة:** ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر **المستشعرات والملحقات > إضافة جديد**.

5 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (**تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33**).

## ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

تحتسب الملحقات من سلسلات HRM 600 وHRM-Fit وHRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Instinct 3 المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+ أو تقنية Bluetooth الآمنة. يمكنك أيضًا عرضه على تطبيقات تدريب متوافقة تابعة لجهاز خارجية.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

**المعايرة التلقائية:** إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو **المعايرة التلقائية**. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايرة في كل مرة تركض فيها في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Instinct 3 المتوافقة.

**ملاحظة:** لا تعمل المعايرة التلقائية لنشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (**نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 66**).

**المعايرة اليدوية:** يمكنك اختيار **المعايرة & الحفظ** بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (**معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 10**).

## نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Instinct 3 (**تحديث المنتج، الصفحة 94**).
  - أكمل جولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وملحقات سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro المتصلة. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
  - إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل **المعايرة التلقائية**.
  - إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى **إيقاف التشغيل**، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
  - أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (**معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 10**).
  - إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **مسافة وإيقاع على جهاز > إعادة ضبط بيانات المعايرة**.
- ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعايرة التلقائية**، ثم إعادة المعايرة يدويًا (**معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 10**).

## ديناميكيات الركض

تعتبر ديناميكيات الركض ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض الخاص بك. تتميز ساعة Instinct 3 الخاصة بك بمقياس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركض الخمسة. بالنسبة إلى مقاييس أنماط الركض الستة، يجب إقران ساعة Instinct 3 بملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit أو أي ملحق آخر لديناميكيات الركض يقيس حركة الجزء العلوي من جسمك. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| متري                     | نوع المستشعر          | الوصف                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الوتيرة                  | الساعة أو ملحق متوافق | تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معًا).                                                                                   |
| التذبذب العمودي          | الساعة أو ملحق متوافق | يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالملي ثانية.                                                       |
| وقت ملامسة الأرض         | الساعة أو ملحق متوافق | يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالملي ثانية.<br><b>ملاحظة:</b> وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.  |
| التوازن وقت ملامسة الأرض | ملحق متوافق فقط       | يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين. |
| طول الخطوة الواسعة       | الساعة أو ملحق متوافق | إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتري.                                                    |
| النسبة العمودية          | الساعة أو ملحق متوافق | النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.                                          |

## تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

يقدم هذا الموضوع تلميحات حول استخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض. إذا لم يكن الملحق متصلًا بساعتك، فسيتم التبديل تلقائيًا إلى ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم على الساعة.

- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل HRM-Fit أو ملحق سلسلة HRM-Pro.
- قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
- إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+ بدلاً من تقنية Bluetooth.
- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أنَّ الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

**ملاحظة:** يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

**تذكير:** لا يتم احتساب توازن وقت ملامسة الأرض مع ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم.

## طاقة الركض

يتم احتساب طاقة الركض على Garmin باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركض وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أجهزة الاستشعار الأخرى. يقدر قياس القدرة مقدار الطاقة التي يبذلها العداء على سطح الطريق، ويتم عرضه بالواط. قد يكون استخدام طاقة الركض كمقياس للجهد أفضل لبعض العدائين مقارنة باستخدام السرعة أو معدل نبضات القلب. يمكن أن تكون طاقة الركض أكثر استجابة من معدل نبضات القلب للإشارة إلى مستوى الجهد، ويمكن أن تأخذ في الاعتبار الارتفاعات والانحدارات والرياح، الأمر الذي لا يقوم به قياس السرعة. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

يمكن قياس طاقة الركض باستخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض أو مستشعرات الساعة. يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركض لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (**حقول البيانات، الصفحة 98**). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (**تنبيهات النشاط، الصفحة 36**).

إن مناطق طاقة الركض مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. إن قيم المناطق هي قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect (**تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 78**).

## إعدادات طاقة الركض

اضغط باستمرار على MENU، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاط ركض، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **طاقة الركض**.

**الحالة:** لتمكين تسجيل بيانات طاقة الركض من Garmin أو إلغاء تمكينها. يمكنك استخدام هذا الإعداد إذا كنت تفضل استخدام بيانات طاقة الركض التابعة لجهة خارجية.

**المصدر:** لتمكينك من اختيار الجهاز الذي تريد استخدامه لتسجيل بيانات طاقة الركض. يكتشف خيار الوضع الذي تلقائياً ملحق ديناميكيات الركض ويستخدمه، عند توفره. تستخدم الساعة بيانات طاقة الركض المستندة إلى المعصم عند عدم توصيل أحد الملحقات.

**احتساب الرياح:** لتمكين استخدام بيانات الرياح أو إلغاء تمكينه عند احتساب طاقة الركض لديك. إن بيانات الرياح عبارة عن مجموع بيانات السرعة والوجهة والبارومتر من ساعتك وبيانات الرياح المتوفرة من هاتفك.

## جهاز التحكم عن بُعد في inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في inReach التحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Instinct الخاصة بك. انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) للحصول على مزيد من المعلومات عن الأجهزة المتوافقة.

### استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach

للتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إضافة لمحة inReach إلى قائمة اللوحات (نصوص حلقية اللوحات، الصفحة 46).

- 1 قم بتشغيل جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 2 على ساعة Instinct، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض لمحة inReach.
- 3 اضغط على **GPS** للبحث عن جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على **GPS** لإقران جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 5 اضغط على **GPS**، وحدد خيارًا:
  - لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **بدء إرسال نداء النجدة**.
  - **ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.
  - لإرسال رسالة نصية، اختر **الرسائل > رسالة جديدة**، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
  - لإرسال رسالة معينة مسبقًا، اختر **إرسال رسالة معينة مسبقًا**، واختر رسالة من القائمة.
  - لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاط معين، اختر **التعقب**.

## جهاز التحكم عن بُعد في VIRB

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام جهازك.

### التحكم بكاميرا الحركة VIRB

للتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بُعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66).
- 3 تمت إضافة اللوحة الخاصة بـ VIRB تلقائيًا إلى حلقة اللوحات.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض اللوحة الخاصة بـ VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 حدد خيارًا:
  - لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.
  - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
  - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
  - لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **GPS**.
  - لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
  - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
  - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
  - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
  - لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.



## التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

لن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
  - 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66).  
بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.
  - 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
  - 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
  - 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 6 اختر **VIRB**.
  - 7 حدد خيارًا:
- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات** > **وضع التسجيل** > **إيقاف/تشغيل المؤقت**.  
**ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهي.
  - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات** > **وضع التسجيل** > **يدوي**.
  - لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.  
يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
  - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
  - لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على **GPS**.
  - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
  - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
  - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

## إعدادات موقع ليزر Xero

- لن تتمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 66).  
اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات** > **مواقع ليزر XERO** > **مواقع الليزر**.  
**خلال النشاط:** لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط.  
**وضع المشاركة:** لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علنًا أو بثها بشكل خاص.

## خريطة

- يمثل ▲ موقعك على الخريطة. تظهر أسماء المواقع ورموزها على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.
- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 69)
  - إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 70)

## تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

- 1 أثناء الملاحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض الخريطة.
  - 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 3 اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.
  - 4 حدد خيارًا:
- للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على **GPS**.
  - لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اضغط على **UP** و **DOWN**.
  - للإنهاء، اضغط على **BACK**.



## إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيفية ظهور الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خريطة**.

**اتجاه:** لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

**مواقع المستخدم:** لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة.

**مدن:** لإظهار أسماء المدن على الخريطة.

**خطوط الشبكة:** لإظهار خطوط الشبكة على الخريطة.

**تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائيًا. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدويًا.

## ميزات اتصال الهاتف

تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة Instinct عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (**إقران هاتفك**, الصفحة 70).

- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (**تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب**, الصفحة 71)
- اللوحات (**اللمحات**, الصفحة 43)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (**عناصر تحكم**, الصفحة 55)
- ميزتي التعقب والسلامة (**ميزات التعقب والسلامة**, الصفحة 79)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (**تمكين إشعارات Bluetooth**, الصفحة 70)

## إقران هاتفك

لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، عليك إقرانها مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

- 1 أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
- 2 **ملاحظة:** إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار **الاتصال > هاتف > إقران الهاتف**. امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

## تمكين إشعارات Bluetooth

لتنتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (**إقران هاتفك**, الصفحة 70).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الاتصال > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > On**.
- 3 اختر **الاستخدام العام أو خلال النشاط**.
- 4 اختر نوع إشعار.
- 5 اختر الإعدادات المفضلة للاهتزاز والنغمة والحالة.
- 6 اضغط على **BACK**.
- 7 اختر الإعدادات المفضلة للمهلة والخصوصية.
- 8 اضغط على **BACK**.
- 9 اختر **التوقيع** لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

## عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
- 2 اضغط على **GPS**.
- 3 اختر إشعارًا.
- 4 اضغط على **GPS** للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

## تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Instinct 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 **إجابة** ثم اختر رسالة من القائمة.
- **ملاحظة:** لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android™ متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

## الرد على رسالة نصية

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف المتوافقة التي تعمل بنظام التشغيل Android.

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على الساعة، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة رسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

**ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد يتم تطبيق الحدود والرسوم العادية للرسائل النصية من مزود الخدمة وخطة الهاتف. اتصل بمزود خدمة هاتفك للحصول على مزيد من المعلومات عن الرسوم أو الحدود التابعة للرسائل النصية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
  - 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
  - 3 اضغط على **GPS**.
  - 4 اختر **إجابة**.
  - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Instinct 3.

حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® واختر الإشعارات التي تريد إظهارها على الهاتف والساعة.
- **ملاحظة:** تظهر كل الإشعارات التي تقوم بتمكينها على iPhone على ساعتك أيضًا.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect، فاختر **•••** > **الإعدادات** > **الإشعارات** > **إشعارات التطبيق**، واختر الإشعارات التي تريد عرضها على ساعتك.

## تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة Instinct 3 لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

**ملاحظة:** تكون تنبيهات اتصال الهاتف متوقفة عن التشغيل بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الاتصال** > **هاتف** > **تنبيهات**.

## 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 58).

- 1 اضغط باستمرار على **CTRL** لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر **إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف** على ساعة Instinct.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

## تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

يمكنك توصيل ساعتك بتطبيقات الحاسوب المتعددة وتطبيقات Garmin متعددة للهاتف باستخدام حساب Garmin نفسه.

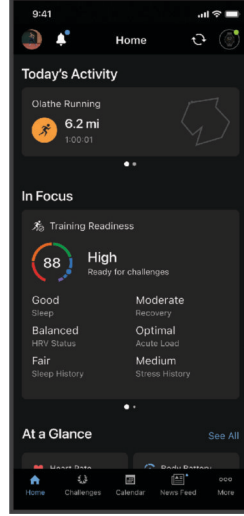
## Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك على Garmin Connect. يمكنك Garmin Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك المرات التي قمت بها بالركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة والمشاركة بالتراياتلون وغيرها. للاشتراك للحصول على حساب مجاني، يمكنك تنزيل التطبيق من متجر التطبيقات على هاتفك ([connect.garmin.com](https://connect.garmin.com))، أو الانتقال إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**تخزين أنشطتك:** بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

**تحليل بياناتك:** يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والوتيرة وديناميكيات الركض وعرض من الأعلى للخريطة ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص.

**ملاحظة:** تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحقاً إضافياً شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



**خطط لتدريبك:** يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يومًا بعد يوم.

**تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يوميًا 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.

### الاشتراك في Garmin Connect+

يمكنك تحسين البيانات والاتصالات والتدريب المتوفرة على حسابك على Garmin Connect باستخدام اشتراك Garmin Connect+. للاشتراك، يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك، أو الانتقال إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** تلقى معلومات مفصلة تستند إلى الذكاء الاصطناعي عن بياناتك وأنشطتك.

**+LiveTrack:** أرسل رسائل نصية من LiveTrack واحصل على صفحة ملف تعريف مخصصة واعرض جلسات LiveTrack السابقة.

**متابعة Garmin Trails:** يمكنك الوصول إلى الطرق والمسارات الخارجية الموصى بها من قبل قواعد بيانات Garmin ومستخدمي Garmin آخرين، من خلال الصور والتصنيفات وتقارير الرحلة وغير ذلك.

**تعقب الأنشطة في الأماكن المغلقة:** اعرض بيانات الأنشطة في الأماكن المغلقة والتمارين في الوقت الحقيقي، ما يتيح لك ضبط أداك أثناء النشاط.

**إرشادات التدريب:** احصل على دعم إضافي وإرشادات إضافية من الخبراء لخطط التدريب الخاصة بمدرب Garmin.

**لوحة معلومات الأداء:** اعرض بيانات التدريب بطريقتك من خلال المخططات والرسوم البيانية المخصصة.

**ميزات اجتماعية:** يمكنك الوصول إلى الشارات الحصرية وشارات التحدي والنقاط المزدوجة للتحديات. يمكنك تحديث الصورة الكرتونية لملف التعريف الخاص بك باستخدام إطارات قابلة للتخصيص.

### استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك ([إقران هاتفك، الصفحة 70](#))، 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 قدمًا) من هاتفك.

تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 70).

مزمنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 72).

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.

### حالة التدريب الموحد

عندما تستخدم أكثر من جهاز Garmin واحد مع حسابك على Garmin Connect، يمكنك اختيار الجهاز الذي تريد أن يكون مصدر البيانات الأساسي للاستخدام اليومي ولأغراض التدريب.

في تطبيق Garmin Connect، > الإعدادات.

**جهاز التدريب الأساسي:** لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب.

**جهاز أساسي قابل للارتداء:** لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس الصحة اليومية مثل الخطوات والنوم. يجب أن يكون هذا الجهاز ساعتك التي غالبًا ما ترتديها.

**تلميح:** للحصول على أدق النتائج، تنصح Garmin بالمزامنة بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect.

### مزمنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزمنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة Instinct 3 باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولياقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة Instinct 3.

قم بمزامنة ساعة Instinct 3 وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

**تلميح:** يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 73).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Instinct 3.

## 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 وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضًا تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.

4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتنتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعلبك أيضًا تنزيل تطبيق Garmin Express.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.

## مزمنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 58).

1 اضغط باستمرار على CTRL لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر مزمنة.

## مميزات Connect IQ

يمكنك إضافة تطبيقات Connect IQ وحقوق البيانات واللمحات ووجوه الساعة إلى ساعتك باستخدام متجر Connect IQ على ساعتك أو هاتفك ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**وجه ساعة:** قم بتخصيص مظهر الساعة.

**تطبيقات الجهاز:** أضف مميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل الأنواع الجديدة لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة في الخارج واللمحات.

**حقوق البيانات:** قم بتنزيل حقوق بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوظات بطرق جديدة. يمكنك إضافة حقوق بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات المدمجة.

## تنزيل مميزات Connect IQ

لن تتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Instinct 3 بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 70).

1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبت تطبيق Connect IQ وافتحه.

2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.

3 اختر ميزة Connect IQ.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com)، وسجل الدخول.

3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## Garmin Explore™

يسمح لك تطبيق Garmin Explore وموقعه الإلكتروني بإنشاء المسارات والإحداثيات والمجموعات والتخطيط للرحلات ومزامنة المسارات وتحميل الأنشطة واستخدام التخزين في السحابة. يقدمان تخطيطًا متقدمًا عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق. يمكنك استخدام التطبيق لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاحه إلى أي مكان من دون استخدام الخدمة الخلوية.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Explore من متجر التطبيقات على هاتفك ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp))، أو يمكنك الانتقال إلى [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## تطبيق Garmin Messenger

### ⚠ تحذير

لا تتوفر مميزات inReach في تطبيق Garmin Messenger، بما في ذلك نداءات النجدة والتعقب والطقس على inReach™، بدون جهاز inReach متصل يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية واشتراك نشط في الأقمار الصناعية. اختبر التطبيق دائمًا في الخارج قبل استخدامه في رحلة.

### ⚠ تنبيه

يجب ألا يتم الاعتماد على مميزات المراسلة بدون قمر صناعي وحدها في تطبيق Garmin Messenger كطريقة أساسية للحصول على المساعدة في حالات الطوارئ.

### ملاحظة

يعمل التطبيق عبر الإنترنت (باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك) وشبكة الأقمار الصناعية Iridium®. إذا كنت تستخدم بيانات الخلوي، يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. إذا كنت في منطقة لا تتوفر فيها تغطية الشبكة، فيجب أن يكون لديك اشتراك نشط في الأقمار الصناعية لجهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية لاستخدام شبكة الأقمار الصناعية Iridium.

يمكنك استخدام التطبيق لمراسلة مستخدمي تطبيق Garmin Messenger الآخرين، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة بدون أجهزة Garmin. يمكن لأي شخص تنزيل التطبيق وتوصيل هاتفه، ما يسمح له بالتواصل مع مستخدمي التطبيق الآخرين على الإنترنت (تسجيل الدخول غير ضروري). يمكن لمستخدمي التطبيق أيضًا إنشاء سلاسل رسائل جماعية مع أرقام هواتف أخرى للرسائل القصيرة. يمكن للأعضاء الجدد الذين تمت إضافتهم إلى رسالة المجموعة تنزيل التطبيق للاطلاع على رسائل الآخرين.

لا تطبق رسوم البيانات على الرسائل المرسلة باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك كما لا يتم فرض رسوم إضافية على اشتراك في القمر الصناعي. قد تطبق الرسوم على الرسائل التي تم تلقيها إذا تمت محاولة إرسال الرسالة عبر شبكة الأقمار الصناعية Iridium والإنترنت. يتم تطبيق أسعار الرسائل النصية القياسية لخطة بيانات الخلوي.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Messenger من متجر التطبيقات على هاتفك ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## استخدام ميزة Messenger

### ⚠ تنبيه

يجب ألا يتم الاعتماد على ميزات المراسلة بدون قمر صناعي وحدها في تطبيق Garmin Messenger كطريقة أساسية للحصول على المساعدة في حالات الطوارئ.

### ملاحظة

لاستخدام ميزة Messenger، يجب توصيل ساعة Instinct 3 الخاصة بك بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتوافق باستخدام تقنية Bluetooth.

تتيح لك ميزة Messenger على ساعتك عرض الرسائل من تطبيق هاتف Garmin Messenger وإنشاءها والرد عليها.

1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة Messenger.

**تلميح:** تتوفر ميزة Messenger على شكل لمحة أو تطبيق أو خيار في قائمة عناصر التحكم على ساعتك.

2 اضغط على **GPS** لفتح اللوحة.

3 إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستخدم فيها ميزة **Messenger**، فامسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

4 حدد خيارًا على ساعتك:

- لإنشاء رسالة جديدة، اختر **رسالة جديدة**، ثم اختر مستلمًا، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.
- لعرض محادثة، اضغط على **UP** أو **DOWN**، واختر محادثة.
- للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

## تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Instinct 3 الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضًا في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركًا في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء على هاتفك.

يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### ملاحظة

تقع على عاتقك مسؤولية اختيار الأشخاص الذين تشارك المعلومات معهم. احرص دائمًا على عدم مشاركة المعلومات إلا مع شخص تعرفه وتثق به.

تتيح لك ميزة Garmin Share استخدام تقنية Bluetooth لمشاركة بياناتك لاسلكيًا مع أجهزة Garmin المتوافقة الأخرى. من خلال تمكين Garmin Share وتشغيل أجهزة Garmin المتوافقة في النطاق نفسه، يمكنك اختيار المواقع المحفوظة والمسارات والتمارين لنقلها إلى جهاز آخر من خلال اتصال مباشر وآمن من جهاز إلى آخر من دون الحاجة إلى هاتف أو اتصال Wi-Fi®.



## مشاركة البيانات مع Garmin Share

لن تتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين ويبعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك. يمكن لساعة Instinct إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share، الصفحة 76). يمكنك أيضًا نقل البيانات الخاصة بك بين الأجهزة المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك مشاركة مسار مفضل من حاسوب دراجة Edge إلى ساعة Garmin المتوافقة الخاصة بك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر Garmin Share < مشاركة.
- 3 اختر فئة، واختر عنصرًا واحدًا.
- 4 حدد خيارًا:
  - اختر مشاركة.
  - اختر إضافة المزيد < مشاركة لاختيار أكثر من عنصر واحد لمشاركته.
- 5 انتظر ريثما يقوم الجهاز بتحديد موقع الأجهزة المتوافقة.
- 6 اختر جهازًا.
- 7 تأكد من تطابق رقم PIN المؤلف من ستة أرقام على الجهازين، واختر ✓.
- 8 انتظر ريثما تقوم الأجهزة بنقل البيانات.
- 9 اختر المشاركة مجددًا لمشاركة العناصر نفسها مع مستخدم آخر (اختياري).
- 10 اختر تم.

## تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share

لن تتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين ويبعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر Garmin Share.
- 3 انتظر ريثما يحدد الجهاز الأجهزة المتوافقة في النطاق.
- 4 اختر ✓.
- 5 تأكد من تطابق رقم PIN المؤلف من ستة أرقام على الجهازين، واختر ✓.
- 6 انتظر ريثما تقوم الأجهزة بنقل البيانات.
- 7 اختر تم.

## ملف تعريف

يمكنك تحديث ملف تعريف المستخدم على ساعتك أو في تطبيق Garmin Connect.

## إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة. تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر ملف تعريف.
- 3 حدد خيارًا.

## 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 محدد، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال ثنائي الجنس الذي حددته عند إعداد الساعة للمرة الأولى.



## عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن كيفية مقارنة لياقتك البدنية بشخص من الجنس نفسه. تستخدم ساعتك معلومات، مثل عمرك ومؤشر كتلة الجسم (BMI) وبيانات معدل نبضات القلب أثناء الراحة ومحفوظات الأنشطة العالية الحدة لتوفير عمر اللياقة البدنية. إذا كان لديك ميزان Index™، فتستخدم ساعتك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلاً من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك. يمكن أن تؤثر تغييرات التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.

**ملاحظة:** للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 76).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < عمر لياقة.

## حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأعوية 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.

## أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.

- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 78) 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 اختبارًا لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

## تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات < معدل نبضات القلب.

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

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 78).

4 اختر مع نبض عتبة لاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعبئة اللاكتيت لديك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 50).

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 78).

5 اختر م نبض عند الاستراحة < تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسته ساعتك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.

6 اختر المناطق < وفق.

7 حدد خيارًا:

- اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.

- اختر %أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

- اختر نسبة احتياطي معدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

- اختر نسبة معدل لاكتيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعبئة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

9 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).

10 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

## السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

تتيح الإعدادات الافتراضية للساعة اكتشاف الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وتعيين مناطق معدل نبضات القلب كنسبة مئوية من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك.

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 76).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- حَرِّب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حسابك على Garmin Connect.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

## 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 طويلًا، تنفس جهدي | التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة       |

## تعيين مناطق الطاقة

تستخدم مناطق الطاقة القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) أو طاقة المدخل (TP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج باحتساب مناطق الطاقة تلقائيًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر **ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات > الطاقة**.
- اختر **نشاطًا**.
- اختر **وفق**.
- حدد خيارًا:
  - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
  - اختر **FTP %** أو **نسبة مدخل** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.
- اختر **FTP** أو **طاقة المدخل**، وأدخل القيمة.
- يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل طاقة المدخل تلقائيًا أثناء القيام بنشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 78).
- اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- عند الضرورة، اختر **الحد الأدنى**، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

## الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن تكتشف الساعة تلقائيًا الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيت أثناء نشاط. عندما يتم إقران الساعة بجهاز قياس الطاقة المتوافق، يمكن أن تكتشف تلقائيًا طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء نشاط.

- اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر **ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات > الكشف التلقائي**.
- حدد خيارًا.

# مميزات 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 Instinct 3 متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقتن 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 [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Instinct 3 حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط 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.

**Live Event Sharing:** لتمكينك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.

**ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android متوافق.

## إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر **الأمان والتعقب** < **مميزات السلامة** < **جهات اتصال لحالة الطوارئ** < **إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً 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. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**, الصفحة 79).

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر **جهات الاتصال**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهاز Instinct 3 (**استخدام تطبيق Garmin Connect**, الصفحة 72).

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

### ⚠ تنبيه

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية تتوفر لبعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألا يتم الاعتماد على ميزة الكشف عن الحادث كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

### ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 79). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. 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 MENU.
- 2 اختر الأمان > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة Instinct 3 حادثاً ويكون الهاتف متصلاً، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبيد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك 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

### ⚠ تنبيه

المساعدة هي ميزة إضافية ويجب ألا يتم الاعتماد عليها كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

### ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 79). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. 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 CTRL.
- 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.  
تظهر شاشة العد التنازلي.  
**تلميح:** يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

## إعدادات الصحة واللياقة البدنية

اضغط باستمرار على MENU، واختر الصحة والعافية.

**معدل نبضات القلب:** لتمكينك من تخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 61).

**وضع قياس التأكسج:** لتمكينك من اختيار وضع مقياس التأكسج (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 62).

**الملخص اليومي:** لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط في مستوى Body Battery (Body Battery، الصفحة 47).

**تنبيهات التوتر:** لإعلامك عندما تستنزف فترات التوتر مستوى Body Battery.

**تنبيهات الاستراحة:** لإعلامك بعد حصولك على فترة راحة وتأثيرها في مستوى Body Battery.

**منبه الحركة:** لتمكين ميزة منبه الحركة أو إلغاء تمكينها (استخدام تنبيه الحركة، الصفحة 81).

**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 وهدف الطوابق التي تم صعودها يوميًا والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

**Move IQ:** لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائيًا على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

## الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي.

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، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (*إعدادات النظام، الصفحة 87*).

انطلق في حولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

## دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا.

تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

## الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة Instinct 3 دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

## تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة (*تخصيص وضع النوم، الصفحة 88*). تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومرحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولولات (*الملحاحات، الصفحة 43*). تتم إضافة القيلولولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

**ملاحظة:** يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (*عناصر تحكم، الصفحة 55*).

## استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
  - 2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect (*استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 72*). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولولات، على ساعة Instinct 3 الخاصة بك (*الملحاحات، الصفحة 43*).

## تغيّرات التنفس



لا يعد جهاز Instinct 3 جهازًا طبيًا وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Instinct 3 ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيّرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيّر التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيّرات التنفس العرضية أو المتكررة ناعمة عن عوامل نمط حياتك الفردية أو بيئة نومك. تواصل مع طبيبك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن مستوى تغيّرات التنفس لديك.

**ملاحظة:** يجب تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيّرات التنفس (*إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 62*). تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيّرات التنفس الحالية.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (*تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 46*).

على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تغيّرات التنفس بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة.

## ملاحة

### عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

**تلميح:** يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر تحكم, الصفحة 55).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا محفوظًا.
- 4 حدد خيارًا لعرض تفاصيل الموقع أو تحريرها.

### حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة

يمكنك حفظ موقعك الحالي باستخدام إحداثيات الشبكة المزدوجة للملاحة إلى الموقع نفسه لاحقًا.

- 1 حدد خيارًا:
  - اضغط باستمرار على GPS.
- ملاحظة: يعتبر مفتاح التشغيل السريع شبكة مزدوجة المفتاح الافتراضي فقط في طرازات Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
- قم بتخصيص مفتاح تشغيل سريع لميزة شبكة مزدوجة (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع, الصفحة 89) واضغط باستمرار على الزر أو مجموعة الأزرار التي قمت بتخصيصها.
- 2 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 3 اضغط على GPS لحفظ الموقع.
- 4 اضغط على DOWN لتحرير تفاصيل الموقع إذا لزم الأمر.

### تعيين نقطة مرجعية

يمكنك تعيين نقطة مرجعية لتوفير الوجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه.

- 1 حدد خيارًا:
  - اضغط باستمرار على CTRL.
- تلميح:** يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.
- من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر النقطة المرجعية.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر GPS، واختر إضافة نقطة.
- 5 اختر موقعًا أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة.
- سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
- 6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.
- 7 اضغط على GPS، واختر تغيير النقطة لتعيين نقطة مرجعية مختلفة.

### الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام ساعتك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 حدد خيارًا:
  - اختر الملاحة.
  - اختر نشاطًا، واضغط باستمرار على MENU واختر الملاحة.
- 3 اختر فئة.
- 4 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
- 5 اختر انتقال إلى.
- 6 اضغط على GPS لبدء الملاحة.



## الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

يمكنك العودة إلى نقطة البداية الخاصة بنشاطك الحالي في خط مستقيم أو عبر المسار الذي احتزته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- 1 أثناء نشاط، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:
  - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي احتزته، اختر **TracBack**.
  - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي والمسار الذي ستتبعه ووجهتك.

## الملاحة مع التوجيه والذهاب

يمكنك تصويب الساعة نحو أحد العناصر البعيدة مثل برج مائي ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 حدد خيارًا:
  - اختر **الملاحة > التصويب والذهاب**.
  - اختر نشاطًا، واضغط باستمرار على **MENU** واختر **الملاحة > التصويب والذهاب**.
- 3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو حسم، واضغط على **GPS**. تظهر معلومات الملاحة.
- 4 اضغط على **GPS** لبدء الملاحة.

## وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

يمكنك حفظ موقع سقوط شخص في البحر وبدء الملاحة للعودة إليه تلقائيًا.

**تلميح:** يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 89).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 حدد خيارًا:
  - اختر **الملاحة > سقوط أخير لشخص**.
  - اختر نشاطًا، واضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الملاحة > سقوط أخير لشخص**.تظهر معلومات الملاحة.

## إيقاف الملاحة

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **إيقاف الملاحة**.

## المسارات

### ⚠ تحذير

تتيح هذه الميزة للمستخدمين تنزيل المسارات التي تم إنشاؤها بواسطة مستخدمين آخرين. لا تقدّم Garmin أي إقرارات حول سلامة المسارات التي تنشئها جهات خارجية أو دقتها أو موثوقيتها أو اكتمالها أو توقيتها. تقع مسؤولية أي استخدام للمسارات التي تنشئها جهات خارجية أو الاعتماد عليها على عاتقك.

يمكنك إرسال مسار من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك الملاحة على المسار على جهازك بعد حفظه عليه. يمكنك اتباع مسار محفوظ لأنه ببساطة مسار رحلة جيد. على سبيل المثال، يمكنك حفظ مسار الذهاب من المنزل إلى العمل على الدراجة واتباعه. يمكنك أيضًا اتباع مسار محفوظ، محاولاً بلوغ أهداف الأداء التي تم تعيينها في السابق أو تجاوزها. على سبيل المثال، يمكنك خوض سباق ضد Virtual Partner محاولاً إكمال المسار في أقل من 30 دقيقة إذا تم إكمال المسار الأصلي في غضون 30 دقيقة.



## إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحة > المسارات > إنشاء عنصر جديد.
- 5 أدخل اسمًا للمسار، واختر ✓.
- 6 اختر إضافة موقع.
- 7 حدد خيارًا.
- 8 عند الضرورة، كرر الخطوتين 6 و7.
- 9 اختر تم > إجراء المسار.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 10 اضغط على GPS لبدء الملاحة.

## إنشاء مسار في Garmin Connect

للتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 72).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ●●●.
  - 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات > إنشاء مسار.
  - 3 اختر نوع المسار.
  - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 5 اختر تم.
- ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك ([إرسال مسار إلى جهازك](#), الصفحة 84).

## إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك ([إنشاء مسار في Garmin Connect](#), الصفحة 84).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ●●●.
- 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات.
- 3 اختر مسارًا.
- 4 اختر .
- 5 اختر جهازك المتوافق.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحة > المسارات.
  - 5 اضغط على GPS لاختيار مسار.
  - 6 حدد خيارًا:
- لبدء الملاحة، اختر إجراء المسار.
  - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر PacePro.
  - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
  - لبدء المسار في الوضع المعاكس، اختر إجراء المسار في الوضع المعاكس.
  - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لتغيير اسم المسار، اختر الاسم.
  - لتحرير المسار، اختر تعديل.
  - لحذف المسار، اختر حذف.

## عرض إحدائية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحدائية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
  - 2 اختر **إسقاط الإحدائية**.
  - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين الوجهة.
  - 4 اضغط على **GPS**.
  - 5 اضغط على **DOWN** لاختيار وحدة قياس.
  - 6 اضغط على **UP** لإدخال المسافة.
  - 7 اضغط على **GPS** للحفظ.
- يتم حفظ الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

## إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

### تخصيص شاشات بيانات الملاحة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **الملاحة > شاشات البيانات**.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر **خريطة > الحالة** لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
  - اختر **خريطة > حقل البيانات** لتشغيل حقل بيانات يعرض معلومات التوجيه على الخريطة أو إيقاف تشغيله.
  - اختر **المواقع التالية** لتشغيل معلومات عن نقاط المسار التالي أو إيقاف تشغيلها.
  - اختر **تخطيط الارتفاع** لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
  - اختر شاشة لإضافتها أو إزالتها أو تخصيصها.

### إعدادات التوجه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحة.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الملاحة > نوع**.

**الاتجاه:** للإشارة إلى اتجاه وجهتك.

**وجهة سير:** لعرض موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهة.

### تعيين تنبيهات الملاحة

- يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.
- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر **الملاحة > تنبيهات**.
  - 3 حدد خيارًا:
    - لتعيين تنبيهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
    - لتعيين تنبيهًا للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدّر الأخير**.
    - لتعيين تنبيهًا عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
    - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.
  - 4 عند الضرورة، اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه.
  - 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

# إعدادات إدارة الطاقة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر إدارة الطاقة.

**توفير شحن البطارية:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 86).

**أوضاع الطاقة:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 86).

**النسبة المئوية للبطارية:** لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

**تقديرات البطارية:** لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدّر من الأيام أو الساعات.

## تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة.

يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر تحكم، الصفحة 55).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية**.

3 اختر **الحالة** لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.

4 اختر **تعديل**، وحدد خيارًا:

- اختر **وجه الساعة** لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.

- اختر **هاتف** لفصل هاتفك المقترن.

- اختر **معدل نبضات القلب على المعصم** لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

- اختر **مقياس التأكسج** لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس التأكسج.

- اختر **الإضاءة الخلفية** لإلغاء تمكين الإضاءة الخلفية التلقائية.

تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

5 اختر **تنبيه انخفاض** لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

## تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **وضع الطاقة**.

3 حدد خيارًا.

تعرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

## تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكّنك من ضبط إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS بسرعة لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط. يمكنك تخصيص أوضاع الطاقة الحالية وإنشاء أوضاع طاقة مخصصة جديدة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة**.

3 حدد خيارًا:

- اختر وضع طاقة لتخصيصه.

- اختر **إضافة** لإنشاء وضع طاقة مخصص.

4 إذا لزم الأمر، أدخل اسمًا مخصصًا.

5 حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.

على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد GPS أو فصل هاتفك المقترن.

تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

6 إذا لزم الأمر، اختر **تم** لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

## استعادة وضع الطاقة

يمكنك إعادة ضبط وضع طاقة محمّل مسبقًا إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة**.
- 3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقًا.
- 4 اختر **استعادة > ✓**.

## إعدادات النظام

اضغط على **MENU**، واختر **نظام**.

**اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

**الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (**إعدادات الوقت**، الصفحة 88).

**الإضاءة الخلفية:** لضبط إعدادات الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة**، الصفحة 88).

**الأقمار الصناعية:** لتعيين نظام القمر الصناعي الافتراضي لاستخدامه للأنشطة. يمكنك تخصيص إعداد القمر الصناعي لكل نشاط إذا لزم الأمر (**إعدادات الأقمار الصناعية**، الصفحة 37).

**صوت واهتزاز:** لتعيين أصوات الساعة، مثل نغمات الأزرار والتنبيهات والاهتزازات.

**وضع النوم:** لتعيين الإعدادات المفضلة لساعات النوم ووضع النوم (**تخصيص وضع النوم**، الصفحة 88).

**الرؤية الليلية:** لتعيين الإعدادات المفضلة لشاشة العرض لوضع الرؤية الليلية.

**عدم الإزعاج:** لتمكين وضع عدم الإزعاج. يمكنك تحرير إعداداتك المفضلة للشاشة والإشعارات والتنبيهات وإيماءات المعصم.

**مفاتيح التشغيل السريع:** لتعيين اختصارات للأزرار (**تخصيص مفاتيح التشغيل السريع**، الصفحة 89).

**تأمين تلقائي:** لتأمين الأزرار تلقائيًا لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار الاستخدام العام لتأمين الأزرار أثناء عدم تسجيل نشاط محدد بوقت.

**تنسيق:** لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع وتنسيق الموقع الجغرافي وخيارات البيانات (**تغيير وحدات القياس**، الصفحة 89).

**رمز المرور:** لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (**تعيين رمز المرور الخاص بساعتك**، الصفحة 87).

**ظروف الأداء:** لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (**حالة الأداء**، الصفحة 49).

**تسجيل البيانات:** لتعيين كيفية تسجيل الساعة بيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.

**وضع USB:** لتعيين الساعة لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.

**إعادة ضبط:** لإعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (**إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية**، الصفحة 95).

**تحديث البرنامج:** لتثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها أو تمكين التحديثات التلقائية أو التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (**تحديثات المنتج**، الصفحة 94).

**حول:** لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

## تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

### ملاحظة

إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتًا. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيد ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect. إذا لم تقم بإقران ساعتك بالهاتف، فستحذف الساعة بياناتك وتعيد ضبطها إلى إعدادات المصنع الافتراضية بعد خمس محاولات غير صحيحة.

يمكنك تعيين رمز مرور لساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (**Garmin Pay**، الصفحة 58).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام > رمز المرور > تعيين رمز المرور**.

3 أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

## تغيير رمز مرور ساعتك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي الخاص بساعتك لتتمكن من تغييره. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيحة، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر **نظام < رمز المرور > تغيير رمز المرور**.
  - 3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.
  - 4 أدخل رمز مرور جديد مؤلف من 4 أرقام.
- في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

## إعدادات الوقت

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

**تنسيق الوقت:** لتعيين الساعة لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة أو التنسيق العسكري.

**تنسيق التاريخ:** لتعيين ترتيب شاشة العرض لليوم والشهر والسنة للتواريخ.

**تعيين وقت:** لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

**الوقت:** لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين وقت إلى يدوي.

**تنبيهات:** لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتًا قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (**تعيين تنبيهات الوقت**، الصفحة 41).

**مزامنة الوقت:** لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (**مزامنة الوقت مع GPS**، الصفحة 40).

## تغيير إعدادات الشاشة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام < الإضاءة الخلفية**.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر **الرؤية الليلية**.
  - اختر **خلال النشاط**.
  - اختر **الاستخدام العام**.
  - اختر **أثناء النوم**.
- 4 حدد خيارًا:
  - ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة للأوضاع كافة.
  - اختر **السطوع** لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
  - اختر **المفاتيح** لتشغيل الشاشة للضغط على الأزرار.
  - اختر **تنبيهات** لتشغيل الشاشة للتنبيهات.
  - اختر **الإيماءة** لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولقها للنظر إلى معصمك.
  - اختر **مهلة** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

## تخصيص وضع النوم

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام < وضع النوم**.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر **الجدول** واختر يومًا، وأدخل ساعات نومك العادية.
  - اختر **وجه الساعة** لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
  - اختر **الإضاءة الخلفية** لتكوين إعدادات الشاشة.
  - اختر **تنبيه القيلولة** لتعيين منبهات القيلولة وتشغيلها كنغمة أو اهتزاز أو الاثنين معًا.
  - اختر **عدم الإزعاج** لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه.
  - اختر **توفير شحن البطارية** لتمكين وضع توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينه (**تخصيص ميزة توفير شحن البطارية**، الصفحة 86).

## تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر نظام < مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

## تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر نظام < تنسيق < وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

## عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 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 توفّرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 من قائمة النظام، اختر حول.

# معلومات الجهاز

## شحن الساعة

### تحذير ⚠

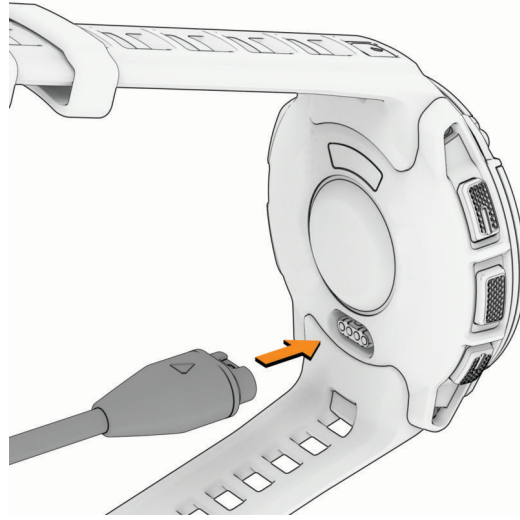
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

### ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 91).

تأتي ساعتك مزودة بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) أو تواصل مع وكيل Garmin الذي تتعامل معه.

1 قم بتوصيل الكبل (نهاية ▲) بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ USB-C® في الحاسوب أو بمحول تيار متردد (القدرة التشغيلية الأدنى هي 5 واط).

تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

3 افصل الساعة عند شحن البطارية بالكامل بنسبة 100%.

## الشحن بواسطة الطاقة الشمسية

تتيح لك إمكانية الشحن بواسطة الطاقة الشمسية المتوفرة في الساعة شحن ساعتك أثناء استخدامها.

### تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية

لإطالة فترة استخدام بطارية ساعتك إلى أقصى حد، اتبع هذه التلميحات.

- عند ارتداء الساعة، تجنب تغطية وجه الساعة بكمك.
  - يؤدي استخدام الساعة في الخارج عندما يكون الطقس مشمسًا إلى إطالة فترة استخدام البطارية.
- ملاحظة:** يمكن للساعة حماية بطاريتها من درجات الحرارة الشديدة ويمكن أن تحد من الشحن أو توقفه تلقائيًا.
- ملاحظة:** لا يتم شحن الساعة بواسطة الطاقة الشمسية عند توصيلها بمصدر طاقة خارجي أو عندما تكون البطارية مشحونة بالكامل.



## المواصفات

|                                                        |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع البطارية                                           | قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة                                                                                                                              |
| تصنيف المياه                                           | 10 حو <sup>1</sup>                                                                                                                                                 |
| نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين                       | من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)                                                                                                             |
| نطاق درجة حرارة شحن USB                                | من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)                                                                                                               |
| الترددات اللاسلكية وقوة الإرسال وفقًا للاتحاد الأوروبي | Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4<br>حجهاهرتز @ بقوة 1,72- ديسيبيل مللي واط كحد أقصى؛ Instinct 3<br>Solar - 50mm: 2,4<br>حجهاهرتز @ بقوة 0,83 ديسيبيل مللي واط كحد أقصى |

## معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل تعقّب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 96).

| الوضع                                                             | فترة استخدام بطارية Instinct 3 Solar - 45mm                                                            | فترة استخدام بطارية Instinct 3 Solar - 50mm                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| وضع الساعة الذكية                                                 | ما يصل إلى 28 يومًا للاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>        | ما يصل إلى 40 يومًا للاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>        |
| وضع توفير شحن بطارية الساعة                                       | ما يصل إلى 65 يومًا من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>     | ما يصل إلى 100 يوم من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>      |
| وضع GPS فقط                                                       | ما يصل إلى 40 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 130 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup> | ما يصل إلى 60 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 260 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup> |
| وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية                                     | ما يصل إلى 28 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 50 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup>  | ما يصل إلى 40 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 80 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup>  |
| وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية بالإضافة إلى الوضع المتعدد النطاقات | ما يصل إلى 24 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 40 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>4</sup>  | ما يصل إلى 34 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>ما يصل إلى 60 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>4</sup>  |
| وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS              | ما يصل إلى 100 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup>     | ما يصل إلى 150 ساعة من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>3</sup>     |
| وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS خلال ممارسة نشاط                | ما يصل إلى 36 يومًا من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>     | ما يصل إلى 60 يومًا من الاستخدام النموذجي<br>مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية <sup>2</sup>     |

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تلتف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيدًا بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جدًا لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> بافتراض الاستخدام طوال اليوم مع 3 ساعات يوميًا في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس

<sup>3</sup> بافتراض الاستخدام في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس

<sup>4</sup> بافتراض الاستخدام في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس والاستخدام النموذجي مع تقنية SatIQ

## تنظيف الساعة

### ⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا 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 وحافة ولا تشدّها كثيرًا 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.

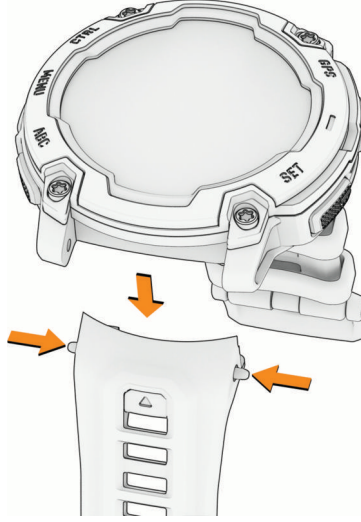
**تلميح:** لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

## تغيير القضيبي المعدني الرفيع للأساور

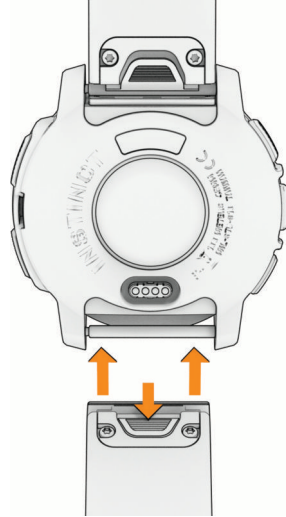
يمكنك استبدال الأساور بأساور ساعة Instinct 3 جديدة أو أساور QuickFit® متوافقة. للحصول على معلومات حول أساور الساعة وأحجامها المتوافقة، انتقل إلى صفحة منتج ساعة Instinct 3 على الموقع [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

1 ادفع دبوس الساعة إلى الداخل، وقم بإزالة السوار من الساعة.



2 حدد خيارًا:

- لتركيب أساور Instinct 3، قم بمحاذاة السوار الجديد مع الفتحات في الساعة، ثم ادفع دبوس الساعة واضغط على السوار لتثبيته في مكانه.
- **ملاحظة:** تأكد من تثبيت السوار بإحكام. يجب أن يكون دبوس الساعة محاذيًا للفتحات في الساعة.
- لتثبيت أساور QuickFit المتوافقة، قم بتركيب دبوس ساعة متوافق على الساعة، واضغط على السوار الجديد لتثبيته في مكانه.



**ملاحظة:** تأكد من تثبيت السوار بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

3 كرر الخطوات لتغيير السوار الآخر.

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

## تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما يتصل بـ Bluetooth. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 87). على الحاسوب، قم بتثبيت (garmin.com/express) Garmin 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

## الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
- انتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
  - انتقل إلى الموقع [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com)، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
  - انتقل إلى [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

## لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على **GPS**.
- 3 اضغط على **GPS**.
- 4 اختر لغة.
- 5 اضغط على **GPS**.

## هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إن ساعة 3 Instinct متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

## يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالجأ إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغّلها من جديد.
  - قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
  - قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
  - قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
  - إذا اشتريت هاتفًا جديدًا، قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
  - ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الساعة.
  - على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر **أجهزة Garmin > إضافة جهاز** للدخول في وضع الإقران.
  - من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **هاتف > إقران الهاتف**.

## لا تعرض ساعتك الوقت الصحيح

تحديث الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها. يجب أن تقوم بمزامنة ساعتك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 88).
- 2 تأكد من أن الحاسوب أو الهاتف يعرض الوقت المحلي الصحيح.
- 3 حدد خيارًا:
  - مزامنة ساعتك مع حاسوب (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 73).
  - مزامنة ساعتك مع هاتف (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 72).
  - مزامنة ساعتك مع GPS (مزامنة الوقت مع GPS، الصفحة 40).يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

## هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتك؟

تتوافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر بساعة Garmin الخاصة بك لأول مرة، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر بحث في الكل.
  - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).

## إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على CTRL إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على CTRL لتشغيل الساعة.

## إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية

لنتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر نظام > إعادة ضبط.
  - 3 حدد خيارًا:
    - 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 إعداد افتراضي.
    - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم و محفوظات الأنشطة، اختر حذف بيانات وإعادة ضبط.
- ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك.

## تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

إطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (تغيير وضع الطاقة، الصفحة 86).
  - قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر تحكم، الصفحة 55).
  - قم بخفض مهلة الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 88).
  - قم بخفض سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 88).
  - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 37).
  - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر تحكم، الصفحة 55).
  - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار **استئناف لاحقًا** (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 4).
  - استخدم وحه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
  - على سبيل المثال، استخدم وحه ساعة بدون عقرب ثواني (تخصيص وحه الساعة، الصفحة 2).
  - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (إدارة الإشعارات، الصفحة 71).
  - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 61).
  - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 61).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 62).

## التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

**تلميح:** للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
  - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
  - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

## قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة *tempe* الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء وضع الساعة.

## تعقب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## إن عدد خطواتك اليومية لا يظهر

تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.

إذا ظهرت شُركًا بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائيًا.

## لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

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

## عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect

يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة ساعتك.

### 1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (استخدام Garmin Connect على الحاسوب, الصفحة 73).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 72).

### 2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

**ملاحظة:** لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

- تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالدرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
  - في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب قراءات غير منتظمة.



## ملحق

### حقول البيانات

**ملاحظة:** لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات. تظهر بعض حقول البيانات في أكثر من فئة واحدة على الساعة.

**تلميح:** يمكنك أيضاً تخصيص حقول البيانات من إعدادات الساعة في تطبيق Garmin Connect.

#### حقول الوتيرة

| الاسم                | الوصف                                                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط الوتيرة        | ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.                                                    |
| متوسط الوتيرة        | الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.                                                           |
| الوتيرة              | ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات. |
| الوتيرة              | الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).                                          |
| 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.                                                 |

#### حقول البوصلة

| الاسم        | الوصف                                     |
|--------------|-------------------------------------------|
| وجهة البوصلة | الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة. |
| وجهة GPS     | الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.  |
| وجهة         | الاتجاه الذي تتحرك فيه.                   |

#### حقول المسافة

| الاسم                    | الوصف                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------|
| المسافة                  | المسافة التي تم احتيازها للمسار أو النشاط الحالي.    |
| المسافة في الفاصل الزمني | المسافة التي تم احتيازها في الفاصل الزمني الحالي.    |
| مسافة الدورة             | المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.          |
| مسافة الدورة الأخيرة     | المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة. |
| مسافة الحركة الأخيرة     | المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة المكتملة. |
| مسافة الدورة الأخيرة     | المسافة التي تم احتيازها في الحركة الحالية.          |

## حقول المسافة

| الاسم                 | الوصف                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| معدل الصعود           | متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                                       |
| معدل النزول           | متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                                       |
| الارتفاع              | ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.                                                                                                |
| نسبة الإنزلاق         | نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.                                                                                   |
| ارتفاع GPS            | ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.                                                                                                               |
| انحدار                | حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 مترًا (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلفها، فإن الانحدار يساوي 5%. |
| صعود الدورة           | مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.                                                                                                         |
| نزول الدورة           | مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.                                                                                                         |
| صعود الدورة الأخيرة   | مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                                |
| نزول الدورة الأخيرة   | مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                                |
| الحركة الأخيرة صعودًا | مسافة الصعود الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.                                                                                                |
| الحركة الأخيرة نزولًا | مسافة النزول الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.                                                                                                |
| الصعود الأقصى         | الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتر لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                    |
| النزول الأقصى         | الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتر لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                    |
| الحد الأقصى للارتفاع  | أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                                             |
| أدنى ارتفاع           | أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                                             |
| الحركة صعودًا         | مسافة الصعود الرأسية في الحركة الحالية.                                                                                                         |
| الحركة نزولًا         | مسافة النزول الرأسية في الحركة الحالية.                                                                                                         |
| الصعود الإجمالي       | إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                             |
| النزول الإجمالي       | إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.                                                                             |

## الحقول الخاصة بالطوابق

| الاسم                  | الوصف                                       |
|------------------------|---------------------------------------------|
| الطوابق التي تم صعودها | إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم. |
| الطوابق التي نزلتها    | إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم. |
| عدد الطوابق في الدقيقة | عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.       |

## حقل معدل نبضات القلب

| الاسم                            | الوصف                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نسبة احتياطي معدل نبضات القلب    | النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).                                               |
| تأثير تدريب الايروبيك            | تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.                                                                                                    |
| تأثير تدريب الايروبيك            | تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.                                                                                                  |
| م نسبة إحتياطي نبض القلب         | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.                           |
| متوسط معدل نبضات القلب           | متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.                                                                                                                     |
| متوسط %أقصى نبض قلب              | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.                                                                                         |
| معدل نبضات القلب                 | معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزودًا بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق. |
| نسبة أقصى نبض قلب                | النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.                                                                                                             |
| مننبضات القلب                    | النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).             |
| م % احتياطي نبض/فاصل             | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.         |
| م % القصوى في الفاصل             | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.                                                                       |
| م معدل النبض/الفاصل              | متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.                                                                                                   |
| أقصى % للإحتياطي/الفاصل          | النسبة المئوية القصوى لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.        |
| م % القصوى في الفاصل             | النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.                                                                      |
| م أقصى النبض في الفاصل           | الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.                                                                                            |
| % إحتياطي النبض في الدورة        | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.                          |
| معدل نبضات القلب في الدورة       | متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.                                                                                                                 |
| % أقصى نبض القلب/دورة            | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.                                                                                     |
| % احتياطي معدل نبض آخر دورة      | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.              |
| معدل نبض القلب في الدورة الأخيرة | متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                                        |
| % أقصى نبض/آخر دورة              | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                            |
| النسبة المئوية لاحتمالي معدل     | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الحركة الأخيرة المكتملة.              |
| معدل عند ممارسة حركة أخيرة       | متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.                                                                                                        |
| أقصى معدل عند ممارسة حركة        | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.                                                                            |
| النسبة المئوية لاحتمالي معدل     | متوسط النسبة المئوية لاحتمالي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للحركة الحالية.                          |
| أقصى نبض القلب                   | متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الحالية.                                                                                                                 |

| الاسم                 | الوصف                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| أقصى نبضات عند ممارسة | متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الحالية. |
| الوقت في المنطقة      | الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.               |

### حقول الأطوال

| الاسم                    | الوصف                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| الأطوال في الفاصل الزمني | عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي. |
| الأطوال                  | عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.        |

### حقول الملاحة

| الاسم                          | الوصف                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاتجاه                        | الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                              |
| المسار                         | الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                  |
| موقع الوجهة                    | موقع الوجهة النهائية.                                                                                                                                               |
| إحداثيات الوجهة                | النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                             |
| المسافة المتبقية               | المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                      |
| المسافة إلى الإحداثيات التالية | المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                   |
| إجمالي المسافة المقدرة         | المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                   |
| وقت الوصول المقدر              | الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                               |
| وقت الوصول المقدر إلى التالي   | الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الإحداثيات التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيات). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات. |
| وقت الطريق المقدر              | الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                   |
| نسبة الإنزلاق إلى الوجهة       | نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                  |
| العرض/الطول                    | الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.                                                                                |
| الموقع                         | الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.                                                                                                          |
| الإحداثيات التالية             | النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                                   |
| خارج المسار                    | مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                        |
| الوقت المتبقي إلى التالي       | الوقت المتبقي المقدّر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                           |
| السرعة المحسنة                 | السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                           |
| المسافة العمودية إلى الوجهة    | مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.                                                                 |

| الاسم                     | الوصف                                                                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| السرعة العمودية إلى الهدف | معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقًا. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات. |

## حقول أخرى

| الاسم                            | الوصف                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| السرعات الحرارية النشطة          | السرعات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.                                                                                       |
| الضغط المحيط                     | الضغط البيئي قبل المعايرة.                                                                                                         |
| الضغط البارومتري                 | الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.                                                                                              |
| الساعات المتبقية من عمر البطارية | عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.                                                                                    |
| مستوى البطارية                   | مستوى طاقة بطارية الساعة.                                                                                                          |
| السرعات الحرارية النشطة          | السرعات الحرارية التي تم حرقها طوال اليوم.                                                                                         |
| GPS                              | قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.                                                                                                    |
| الدورات                          | عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.                                                                                             |
| جهد                              | شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك. |
| الحركات                          | عدد الحركات المكتملة في النشاط الحالي.                                                                                             |
| ظروف الأداء                      | درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.                                                                |
| تكرار                            | عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.                                                                            |
| معدل التنفس                      | معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).                                                                  |
| م المجموعة                       | مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.                                                            |
| الخطوات                          | عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.                                                                                |
| التوتر                           | مستوى التوتر الحالي لديك.                                                                                                          |
| الشروق                           | وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.                                                                                                  |
| الغروب                           | وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.                                                                                                  |
| وقت من اليوم                     | الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).                             |

## حقول الإيقاع

| الاسم                           | الوصف                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| الإيقاع لمسافة 500 متر          | إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.                              |
| متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر    | متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.              |
| متوسط الإيقاع                   | متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.                                   |
| إيقاع تم ضبطه وفقا لانحدار      | متوسط الإيقاع الذي تم ضبطه استنادًا إلى شدة انحدار التضاريس.   |
| الإيقاع في الفاصل الزمني        | متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.                         |
| إيقاع لـ 500 متر للدورة الحالية | متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.             |
| إيقاع الدورة                    | متوسط الإيقاع للدورة الحالية.                                  |
| إيقاع 500 متر في الدورة الأخيرة | متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.             |
| إيقاع الدورة الأخيرة            | متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.                      |
| الإيقاع في الطول الأخير         | متوسط الإيقاع في احتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة. |
| إيقاع الحركة الأخيرة            | متوسط الإيقاع للحركة الأخيرة المكتملة.                         |
| إيقاع الحركة                    | متوسط الإيقاع للحركة الحالية.                                  |
| إيقاع                           | الإيقاع الحالي.                                                |

## حقول PacePro

| الاسم                         | الوصف                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| مسافة الانقسام التالي         | الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.                                    |
| الإيقاع الهدف للانقسام التالي | الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.                                     |
| تخطي هدف أو تأخر عنه          | الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو تأخرت به عنه. |
| مسافة الانقسام                | الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.                                    |
| مسافة الانقسام المتبقية       | الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.                                  |
| إيقاع الانقسام                | الركض. إيقاع المقطع الحالي.                                                |
| الإيقاع الهدف للانقسام        | الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.                                     |

## حقول الطاقة

| الاسم                             | الوصف                                                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FTP %                             | خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.                                                                            |
| متوسط التوازن خلال 3 ثوانٍ        | متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.                                                                           |
| متوسط الطاقة خلال 3 ثوانٍ         | إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.                                                                                           |
| متوسط التوازن خلال 10 ثوانٍ       | توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.                                                                                 |
| متوسط الطاقة خلال 10 ثوانٍ        | خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.                                                                                                 |
| متوسط التوازن خلال 30 ثانية       | توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.                                                                                 |
| متوسط الطاقة خلال 30 ثانية        | إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.                                                                                          |
| متوسط التوازن                     | متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.                                                                               |
| متوسط قوة الدفع اليسرى            | متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.                                                                             |
| متوسط الطاقة                      | متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.                                                                                               |
| متوسط قوة الدفع اليمنى            | متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.                                                                             |
| متوسط قوة الدفع القصوى اليسرى     | متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.                                                                      |
| متوسط PCO                         | متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.                                                                                    |
| متوسط قوة الدفع القصوى اليمنى     | متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.                                                                      |
| توازن                             | توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.                                                                                               |
| Intensity Factor                  | Intensity Factor™ للنشاط الحالي.                                                                                                 |
| التوازن في الدورة                 | متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.                                                                              |
| قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة | متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.                                                                     |
| قوة الدفع اليسرى في الدورة        | متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.                                                                            |
| NP الخاص بالدورة                  | متوسط Normalized Power™ في الدورة الحالية.                                                                                       |
| PCO الدورة                        | متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.                                                                                   |
| الطاقة في الدورة                  | متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.                                                                                            |
| قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة | متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.                                                                     |
| قوة الدفع اليمنى في الدورة        | متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.                                                                            |
| NP الخاص بالدورة الأخيرة          | متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                               |
| الطاقة في الدورة الأخيرة          | متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                   |
| قوة الدفع القصوى اليسرى           | زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة. |
| قوة الدفع اليسرى                  | زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.                            |
| الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة   | أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                    |
| الطاقة القصوى في الدورة           | أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.                                                                                             |
| الطاقة القصوى                     | أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.                                                                                              |



| الاسم                   | الوصف                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NP                      | Normalized Power للنشاط الحالي.                                                                                                  |
| سلسلة الدواسة           | قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.                                                    |
| PCO                     | مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.                               |
| الطاقة                  | خرج الطاقة الحالي بالواط.                                                                                                        |
| الطاقة للوزن            | القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.                                                                                               |
| منطقة الطاقة            | نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.                                                       |
| قوة الدفع القصوى اليمنى | زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة. |
| قوة الدفع اليمنى        | زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.                            |
| الوقت في المنطقة        | الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.                                                                                                  |
| وقت الجلوس              | الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.                                                                  |
| وقت الجلوس في الدورة    | الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.                                                                 |
| وقت الوقوف              | الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.                                                                  |
| وقت الوقوف في الدورة    | الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.                                                                 |
| TSS                     | Training Stress Score™ للنشاط الحالي.                                                                                            |
| فعالية عزم الدوران      | قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.                                                                                       |
| العمل                   | العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلوواط.                                                                                   |

### حقول الاستراحة

| الاسم       | الوصف                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| تكرار كل    | مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض). |
| مؤقت الراحة | مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).                                   |

## ديناميكيات الركض

| الاسم                        | الوصف                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط التوازن GCT            | متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.                                                                |
| متوسط وقت ملامسة الأرض       | متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.                                                                   |
| متوسط الخطوة الواسعة         | متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.                                                                      |
| متوسط التذبذب العمودي        | متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.                                                                    |
| متوسط النسبة العمودية        | متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.                                             |
| التوازن وقت ملامسة الأرض     | التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.                                                             |
| و لمس أرض                    | مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي. |
| توازن GCT في دورة            | متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.                                                                  |
| GCT في الدورة                | متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.                                                                  |
| طول الخطوة الواسعة في الدورة | متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.                                                                      |
| التذبذب العمودي في الدورة    | متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.                                                                   |
| النسبة العمودية في الدورة    | متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.                                             |
| طول الخطوة الواسعة           | طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتر.                                         |
| التذبذب العمودي              | مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.         |
| النسبة العمودية              | نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.                                                                     |

## حقول السرعة

| الاسم                                          | الوصف                                                                                              |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط سرعة الحركة                              | متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.                                                             |
| متوسط السرعة الإجمالية                         | متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.                                       |
| متوسط السرعة                                   | متوسط السرعة للنشاط الحالي.                                                                        |
| متوسط السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع من الأرض | متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.   |
| سرعة بنسبة إلى أرض لدورة                       | متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.          |
| سرعة الدورة                                    | متوسط السرعة للدورة الحالية.                                                                       |
| SOG آخر دورة                                   | متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة. |
| سرعة الدورة الأخيرة                            | متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                           |
| سرعة الحركة الأخيرة                            | متوسط السرعة للحركة الأخيرة المكتملة.                                                              |
| السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض                | السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.      |
| السرعة القصوى                                  | السرعة القصوى للنشاط الحالي.                                                                       |
| سرعة الحركة                                    | متوسط السرعة للحركة الحالية.                                                                       |
| السرعة                                         | المعدل الحالي للمسافة التي تم احتيازها.                                                            |
| سرعة لموقع                                     | السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.                     |
| السرعة العمودية                                | معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.                                                                    |

## حقول الحركات

| الاسم                            | الوصف                                                                                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط المسافة لكل حركة           | السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.                  |
| متوسط المسافة لكل حركة           | رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.           |
| متوسط معدل الحركات               | رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.                      |
| متوسط الحركات/طول                | متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.                                    |
| المسافة لكل حركة                 | رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.                                     |
| معدل الحركات في الفاصل الزمني    | متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.                               |
| الحركات/الطول في الفاصل الزمني   | متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.                             |
| نوع الحركات في هذا الفاصل الزمني | نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.                                                   |
| متوسط مسافة الحركة في الدورة     | السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.                 |
| متوسط مسافة الحركة في الدورة     | رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.          |
| معدل الحركات في الدورة           | السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.                            |
| معدل الحركات في الدورة           | رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.                     |
| الحركات في الدورة                | السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.                                         |
| الحركات في الدورة                | رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.                                  |
| مسافة الحركة في آخر دورة         | السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.        |
| مسافة الحركة في آخر دورة         | رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة. |
| معدل الحركات في الدورة الأخيرة   | السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.                   |
| معدل الحركات في الدورة الأخيرة   | رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.            |
| الحركات في الدورة الأخيرة        | السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.                                |
| الحركات في الدورة الأخيرة        | رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.                         |
| معدل الحركات في الطول الأخير     | متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.                     |
| الحركات في الطول الأخير          | إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.                                  |
| نوع الحركات في الطول الأخير      | نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.                                  |
| م حركات                          | السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.                                                       |
| م حركات                          | رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.                                                |
| الحركات                          | السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.                                             |
| الحركات                          | رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.                                      |

## حقول Swolf

| الاسم                   | الوصف                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط Swolf             | متوسط مجموع Swolf للنشاط الحالي. إن مجموع Swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 13). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط Swolf. |
| Swolf في الفاصل الزمني  | متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الحالي.                                                                                                                                                          |
| Swolf في الدورة         | مجموع Swolf في الدورة الحالية.                                                                                                                                                                      |
| Swolf في الدورة الأخيرة | مجموع Swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                                                                                             |
| Swolf في الطول الأخير   | مجموع Swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.                                                                                                                                                        |

## حقول درجة الحرارة

| الاسم            | الوصف                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 ساعة كحد أقصى | الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.                                                              |
| 24 ساعة كحد أدنى | الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.                                                              |
| درجة الحرارة     | درجة الحرارة البيئية أثناء النشاط. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة. |

## حقول المؤقت

| الاسم                 | الوصف                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| متوسط وقت الدورة      | متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.                                                                                                                                                                  |
| الوقت المنقضي         | إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا قمت بتشغيل مؤقت النشاط وركضت لمدة 10 دقائق، ثم أوقفت تشغيل المؤقت لمدة 5 دقائق، وقمت بعد ذلك بتشغيله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي 35 دقيقة. |
| وقت الفاصل الزمني     | وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.                                                                                                                                                           |
| وقت الدورة            | وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.                                                                                                                                                                 |
| وقت الدورة الأخيرة    | وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.                                                                                                                                                        |
| وقت الحركة الأخيرة    | وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.                                                                                                                                                        |
| وقت الحركة            | وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.                                                                                                                                                                 |
| وقت الحركة            | إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.                                                                                                                                                              |
| وقت الرياضات المتعددة | إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.                                                                                                                       |
| تخطي هدف أو تأخر عنه  | الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع الهدف أو تأخرت به عنه.                                                                                                                          |
| وقت التوقف            | إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.                                                                                                                                                              |
| وقت السباحة           | وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.                                                                                                                                                   |
| المؤقت                | الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.                                                                                                                                                                  |

| الاسم        | الوصف                                              |
|--------------|----------------------------------------------------|
| تكرار        | التكرارات المتبقية، أثناء التمرين.                 |
| مسافة الخطوة | الوقت المتبقي أو المسافة المتبقية في خطوة التمرين. |
| إيقاع الخطوة | الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.                |
| سرعة الخطوات | السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.                |
| وقت الخطوة   | الوقت المنقضي لخطوات التمرين.                      |

## المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملونة في نشاط Garmin Connect. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية وتظهر لك بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك مقارنة ببيانات المتسابقين الآخرين.

وقد أحرزت Garmin بحثاً على عدة عدّائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدّائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدّائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدّاؤون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّاؤون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطواتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

| منطقة الألوان                                                                                 | القيمة المئوية في المنطقة | نطاق الوتيرة            | نطاق وقت ملامسة الأرض |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
|  أرجواني  | <95                       | <183 حركة في الدقيقة    | >218 ملي ثانية        |
|  أزرق    | 70-95                     | 174-183 حركة في الدقيقة | 218-248 ملي ثانية     |
|  أخضر    | 30-69                     | 164-173 حركة في الدقيقة | 249-277 ملي ثانية     |
|  برتقالي | 5-29                      | 153-163 حركة في الدقيقة | 278-308 ملي ثانية     |
|  أحمر    | >5                        | >153 حركة في الدقيقة    | <308 ملي ثانية        |

## بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

**ملاحظة:** يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملونة في نشاط Garmin Connect.

يقيس توازن وقت ملامسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أن العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإن 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

| منطقة الألوان            | أحمر                | برتقالي                 | أخضر                                    | برتقالي                 | أحمر                |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| التماثل                  | سيء                 | مقبول                   | جيد                                     | مقبول                   | سيء                 |
| نسبة العدائين الآخرين    | 5%                  | 25%                     | 40%                                     | 25%                     | 5%                  |
| التوازن وقت ملامسة الأرض | <52,2% القدم اليسرى | 50,8-52,2% القدم اليمنى | 50,7% القدم اليسرى - 50,7% القدم اليمنى | 50,8-52,2% القدم اليسرى | <52,2% القدم اليسرى |

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدائين. بالنسبة إلى الكثير من العدائين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أن نمط الركض المتمثل مفيد. ويتميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك رؤية حقل البيانات أو المقياس أثناء الركض، أو عرض الملخص على حسابك على Garmin Connect بعد الركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإن التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كمي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

## بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

**ملاحظة:** يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملونة في نشاط Garmin Connect.

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (ملحقات سلسلة HRM-Fit أو HRM-Pro) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

| منطقة الألوان | القيمة المئوية في المنطقة | نطاق التذبذب العمودي على الصدر | نطاق التذبذب العمودي على المعصم | النسبة العمودية على الصدر | النسبة العمودية على المعصم |
|---------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| أرجواني       | <95                       | >6,4 سم                        | >6,8 سم                         | >6,1%                     | >6,5%                      |
| أزرق          | 70-95                     | 6,4-8,1 سم                     | 6,8-8,9 سم                      | 6,1-7,4%                  | 6,5-8,3%                   |
| أخضر          | 30-69                     | 8,2-9,7 سم                     | 9,0-10,9 سم                     | 7,5-8,6%                  | 8,4-10,0%                  |
| برتقالي       | 5-29                      | 9,8-11,5 سم                    | 11,0-13,0 سم                    | 8,7-10,1%                 | 10,1-11,9%                 |
| أحمر          | >5                        | <11,5 سم                       | <13,0 سم                        | <10,1%                    | <11,9%                     |



## المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

| الرجال   | القيمة المئوية | 20-29 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|----------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ممتازة   | 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 المئوية | 20-29 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|----------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ممتازة   | 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](http://www.CooperInstitute.org).

## تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

| الرجال    | واط في الكيلوغرام (واط/كجم) |
|-----------|-----------------------------|
| ممتازة    | 5,05 وأكثر                  |
| جيد جدًا  | من 3,93 إلى 5,04            |
| جيد       | من 2,79 إلى 3,92            |
| مقبولة    | من 2,23 إلى 2,78            |
| غير مؤهلة | أقل من 2,23                 |

| السيدات   | واط في الكيلوغرام (واط/كجم) |
|-----------|-----------------------------|
| ممتازة    | 4,30 وأكثر                  |
| جيد جدًا  | من 3,33 إلى 4,29            |
| جيد       | من 2,36 إلى 3,32            |
| مقبولة    | من 1,90 إلى 2,35            |
| غير مؤهلة | أقل من 1,90                 |

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر أليين والدكتور أندرو كوجان، (Boulder, CO: VeloPress, *Training and Racing with a Power Meter* 2010).

## حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. 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.



