

GARMIN®



السلسلة 4 VENU®

دليل المالك

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

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وVenu® وVirtual Partner® 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 Connect+™ وGarmin Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وGarmin Snapshot™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وسلسلة HRM-Pro™ وHRM-Swim™ وHRM-Tri™ 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.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وApple® وiPhone® وiTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. إن Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وiOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وIridium® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Iridium Satellite LLC. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. وUSB-C® هي علامة تجارية مسجلة لشركة USB Implementers Forum. Wi-Fi® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwiift™ هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc.؛ تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحدثين.

جدول المحتويات

إنشاء Power Guide واستخدامه.....	15
السباحة.....	16
الانطلاق في حولة سباحة داخلية.....	16
مصطلحات السباحة.....	16
أنواع الحركات.....	16
تلميحات لأنشطة السباحة.....	17
تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا	17
للسباحة.....	17
التدرب باستخدام سجل تمارين	17
اللياقة.....	17
الرياضات المتعددة.....	17
تدريب ترياتلون.....	18
تسجيل نشاط جلسة مختلطة.....	18
إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....	18
الأنشطة في الصالات الرياضية.....	18
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	19
تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة..	19
تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة	20
(HIIT).....	20
تسجيل نشاط التنقل.....	20
حولف.....	21
لعب الجولف.....	21
قائمة الجولف.....	22
إعدادات الجولف.....	22
نقل العلم.....	22
عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....	23
عرض المسافات إلى التهديف	23
والانحناء.....	23
عرض العوائق.....	23
عرض التسديدات التي تم قياسها.....	24
قياس التسديدة يدويًا.....	24
إضافة تسديدة يدويًا.....	24
تسجيل مجموع النقاط.....	24
إعدادات تسجيل النقاط.....	24
تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....	25
تعقب إحصاءات الجولف.....	25
تسجيل إحصائيات الجولف.....	25
عرض محفوظات الضربات.....	25
عرض ملخص الجولة.....	26
إنهاء حولة.....	26
تخصيص قائمة مضارب الجولف.....	26
الأنشطة الخارجية.....	26
تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون	26
استخدام الحبال أو الحزام.....	26
الذهاب إلى صيد السمك.....	27
رياضات خاصة بفصل الشتاء.....	27
عرض حولات التزلج المتعلقة بك.....	27

مقدمة.....	1
بدء الاستخدام.....	1
نظرة شاملة.....	1
تلميحات شاشة اللمس.....	2
تأمين الجهاز وإلغاء تأمينه.....	2
نظرة شاملة على الرموز.....	2
التطبيقات والأنشطة.....	3
التطبيقات.....	3
Health Snapshot.....	5
تسجيل ملاحظة صوتية.....	5
استخدام الأوامر الصوتية.....	5
الأوامر الصوتية في الساعة.....	6
Garmin Pay.....	7
إعداد محفظة Garmin Pay.....	7
دفع ثمن مشترياتك باستخدام	7
ساعتك.....	7
إضافة بطاقة إلى محفظة	8
Garmin Pay.....	8
إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....	8
تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع	9
لك.....	9
استخدام ميزة Messenger.....	9
الأنشطة.....	10
بدء النشاط.....	11
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	11
التوقف عن إجراء النشاط.....	11
تقييم نشاط.....	11
تغيير الرياضات أثناء نشاط.....	12
ركض.....	12
الانطلاق في حولة ركض.....	12
الانطلاق في حولة ركض على المسار... ..	13
تلميحات لتسجيل حولة ركض على	13
المسار.....	13
الانطلاق في حولة ركض افتراضية.....	13
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	13
تسجيل نشاط سباق العقبان.....	14
تسجيل نشاط ركض لمسافات طويلة.. ..	14
إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات	14
طويلة.....	14
ركوب الدراجة الهوائية.....	14
الانطلاق في حولة على الدراجة.....	14
استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن	15
المغلقة.....	15
Power Guide.....	15

- 46 تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله
- 46 ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع
- 46 استخدام وضع عدم الإزعاج

47 التدريب

- 47 تعقب النشاط
- 47 الهدف التلقائي
- 47 تعقب النوم
- 47 استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
- 48 تغييرات التنفس
- 48 Move IQ®
- 48 التمارين
- 48 بدء تمرين
- 49 متابعة تمرين من Garmin Connect
- 49 التمارين ذات الفواصل الزمنية
- 50 بدء تمرين ذي فاصل زمني
- 50 تخصيص تمرين ذي فاصل زمني
- 50 إيقاف تمرين ذي فاصل زمني
- 51 إعداد هدف التدريب
- 51 تدريب PacePro™
- تنزيل خطة PacePro من
- 51 Garmin Connect
- 51 إنشاء خطة PacePro على ساعتك
- 52 بدء خطة PacePro
- 53 التسابق في نشاط سابق
- 53 السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية
- 54 التدرّب للمشاركة في حدث سباق
- 54 تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرة
- 54 استخدام Virtual Partner
- 54 نبذة عن تقويم التدريب
- 55 ميزة Adaptive Training Plans
- 55 تمكين التقييم الذاتي
- 55 قياسات الأداء
- معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك
- 56 الأكسجين
- الحصول على تقدير الحد الأقصى
- 56 لاستهلاك الأكسجين عند الركض
- الحصول على تقدير الحد الأقصى
- 57 لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة
- 57 عرض أوقات السباقات المتوقعة
- 58 حالة تغير معدل نبضات القلب
- 58 حالة الأداء
- 59 عرض حالة الأداء
- الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي
- 59 (FTP) الخاص بك
- 59 عتبة اللاكتيت

- 27 الأنشطة الأخرى
- 27 تسجيل نشاط تنفس
- 28 تسجيل نشاط تأمل
- 28 الألعاب
- 28 استخدام تطبيق Garmin GameOn™
- 28 تسجيل نشاط ألعاب يدويًا
- 29 تخصيص الأنشطة والتطبيقات
- 29 تخصيص قائمة التطبيقات
- 29 تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة
- 29 تثبيت نشاط مفضل في القائمة
- 30 تخصيص شاشات البيانات
- 30 إنشاء نشاط مخصص
- 31 إعدادات النشاط
- 33 تنبيهات النشاط
- 34 تعيين تنبيه
- تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء
- 34 نشاط
- 34 تمكين التسلق التلقائي
- 35 إعدادات الأقمار الصناعية

35 مظهر

- 35 إعدادات وجه الساعة
- 35 تخصيص وجه الساعة
- 36 اللوحات
- 39 عرض اللوحات
- 39 تخصيص قائمة اللوحات
- 39 Body Battery
- 39 عرض لمحة Body Battery
- تلميحات لبيانات Body Battery
- 40 المحسنة
- 40 استخدام لمحة عن مستوى التوتر
- 40 سجل أسلوب الحياة
- 40 تعقب سلوكيات سجل أسلوب الحياة
- 40 صحة النساء
- 40 تعقب الدورة الشهرية
- 41 تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك
- 41 تعقب الحمل
- 41 تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك
- 42 تخصيص لمحة أحوال الطقس
- استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية
- 42 الطويلة
- تخطيط رحلة في تطبيق Garmin
- 42 Connect
- 42 إضافة سهم
- 43 عناصر التحكم
- 46 تخصيص قائمة عناصر التحكم
- 46 استخدام ضوء فلاش LED

إعدادات شاشة العرض والسطوع..... 73

الاتصال..... 73

- 73.....المستشعرات والملحقات
- 74.....المستشعرات اللاسلكية
- 75.....إقران المستشعرات اللاسلكية
- ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع
- 75.....الركض ومسافته
- 75.....نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته
- 75.....ديناميكيات الركض
- تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض
- 76.....غير المتوفرة
- 76.....طاقة الركض
- معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر
- 77.....أثناء السباحة
- 77.....استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia ..
- 77.....جهاز التحكم عن بُعد في inReach ..
- 77.....استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach ..
- 78.....مميزات اتصال الهاتف
- 78.....إقران هاتفك
- 78.....الاتصال من تطبيق هاتف
- 78.....استخدام مساعد الهاتف
- 79.....تمكين إشعارات الهاتف
- 79.....عرض الإشعارات
- 79.....تلقي مكالمات هاتفية واردة
- 80.....الرد على رسالة نصية
- 80.....إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف ...
- تشغيل تنبيهات العثور على هاتفك وإيقاف
- 80.....تشغيلها
- تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام
- 80.....GPS خلال ممارسة نشاط معين
- 80.....مميزات اتصال Wi-Fi
- 81.....الاتصال بشبكة Wi-Fi
- 81.....Garmin Share
- 81.....مشاركة البيانات مع Garmin Share
- 81.....تلقي البيانات باستخدام Garmin Share ..
- 82.....إعدادات Garmin Share
- 82.....تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب
- 82.....Garmin Connect
- 82.....الاشتراك في Garmin Connect + ..
- 83.....استخدام تطبيق Garmin Connect ..
- تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin
- 83.....Connect
- 83.....حالة التدريب الموحد
- استخدام Garmin Connect على
- 83.....الحاسوب

- 60.....حالة التدريب
- 61.....مستويات حالة التدريب
- 61.....تلميحات للحصول على حالة التدريب
- 61.....الشدة الحادة
- 62.....تركيز شدة التدريب
- 62.....نسبة الجهد
- 63.....معلومات عن تأثير التدريب
- 64.....الجهوزية للتدريب
- 64.....وقت استعادة النشاط
- معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط.... 65

محفوظات..... 65

- 65.....استخدام المحفوظات
- 65.....محفوظات الرياضات المتعددة
- 65.....الأرقام القياسية الشخصية
- 66.....عرض الأرقام القياسية الشخصية
- 66.....استعادة رقم قياسي شخصي
- 66.....مسح الأرقام القياسية الشخصية
- 66.....عرض إحصائيات البيانات

تطبيق الساعات..... 67

- 67.....تعيين منبه
- 67.....تحرير المنبه
- 67.....منبه الإيقاظ الذكي
- 68.....استخدام مؤقت العد التنازلي
- 68.....حذف مؤقت العد التنازلي
- 69.....استخدام ساعة الإيقاف
- 69.....إضافة مناطق زمنية بديلة
- 70.....تحرير منطقة زمنية بديلة
- 70.....إضافة حدث العد التنازلي
- 70.....تحرير حدث العد التنازلي

إعدادات الإشعارات والتنبيهات..... 71

- 71.....تنبيهات الصحة واللياقة البدنية
- إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير
- 71.....العادي
- 71.....تنبيه الحركة
- 72.....تخصيص تنبيهات الحركة
- 72.....التقرير الصباحي
- 72.....تخصيص تقريرك الصباحي
- 72.....التقرير المسائي
- 72.....تخصيص تقريرك المسائي
- 72.....تعيين تنبيهات الوقت
- 73.....إعداد تنبيه العواصف
- 73.....تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف

إعدادات الصوت والاهتزاز..... 73

92	إيقاف الملاحة.....
92	المسارات.....
92	إنشاء مسار في Garmin Connect.....
92	إرسال مسار إلى جهازك.....
93	اتباع مسار على جهازك.....
93	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها.....
93	إعداد وجهة البوصلة.....
93	مقياس الارتفاع والبارومتر.....

93خريطة

94	إضافة شاشة بيانات الخريطة.....
94	تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها.....
94	إعدادات الخريطة.....

94.....ميزات التعقب والسلامة

95	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
95	إضافة جهات اتصال.....
95	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....
95	طلب المساعدة.....

96الموسيقى

96	الاتصال بمزود من جهة خارجية.....
96	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية.....
96	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي.....
97	الاستماع إلى الموسيقى.....
97	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.....
98	توصيل سماعات الرأس Bluetooth.....
98	تغيير وضع الصوت.....

98ملف تعريف

98	إعداد ملف تعريف المستخدم.....
98	إعدادات الجنس.....
98	وضع الكرسي المتحرك.....
99	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....
99	حول مناطق معدل نبضات القلب.....
99	أهداف اللياقة البدنية.....
99	تعيين مناطق معدل نبضات القلب.....
100	السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب.....
100	احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
100	تعيين مناطق الطاقة.....
100	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا.....

101إعدادات إدارة الطاقة

101	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية.....
-----	------------------------------------

تحديث البرنامج باستخدام	
Garmin Express	83
مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect	84
ميزات Connect IQ	84
تنزيل ميزات Connect IQ	84
تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب	84
تطبيق Garmin Messenger	84
تطبيق Garmin Golf	85

85أوضاع التركيز

85	تخصيص وضع تركيز افتراضي.....
86	إنشاء وضع تركيز مخصص.....

86.....إعدادات الصحة واللياقة البدنية

86	معدل نبضات القلب على المعصم.....
87	وضع الساعة.....
87	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
87	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
88	بث بيانات معدل نبضات القلب.....
88	مقياس التأكسج.....
89	الحصول على قراءات مقياس التأكسج.....
89	إعداد وضع مقياس التأكسج.....
89	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
89	الهدف التلقائي.....
89	دقائق الحدة.....
90	الحصول على دقائق الحدة.....
90	تعقب النوم.....
90	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية.....

90الملاحة

90	حفظ المواقع.....
90	حفظ موقعك.....
90	عرض المواقع المحفوظة وتحريرها.....
90	حذف موقع.....
91	مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect.....
91	بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته.....
91	الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط.....
91	الملاحة إلى الأهداف المختلفة.....
92	الملاحة من نقطة البدء.....

111	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....
111	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟.....
111	يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة.....
111	يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة.....
111	انخفاض صوت مكبر الصوت أو الميكروفون بعد التعرض للمياه.....
111	كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟.....
112	التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....
112	تحسين استقبال أقمار GPS.....
112	معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق.....
112	قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة.....
112	الخروج من وضع العرض التوضيحي.....
112	تعقب النشاط.....
112	لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا.....
112	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect.....
113	لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا.....

113 ملحق.....

113	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
114	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....
114	بيانات توازن وقت ملازمة الأرض.....
115	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية.....
115	تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي.....
115	حجم العجلة والمحيط.....

116 حقول البيانات.....

101 إمكانية الوصول.....

101	إعدادات إمكانية الوصول.....
-----	-----------------------------

102 إعدادات النظام.....

102	تخصيص اختصارات الأزرار.....
102	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك.....
102	تغيير رمز مرور ساعتك.....
103	البوصلة.....
103	إعدادات البوصلة.....
103	معايرة البوصلة يدويًا.....
103	تعيين مرجع الشمال.....
103	مقياس الارتفاع والبارومتر.....
103	إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر.....
103	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي.....
104	إعدادات الوقت.....
104	مزامنة الوقت.....
104	إعدادات النظام المتقدمة.....
104	تغيير وحدات القياس.....
105	إعدادات تسجيل البيانات.....
105	استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها.....
105	استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect.....
105	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية.....
106	عرض معلومات الجهاز.....
106	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....

106 معلومات الجهاز.....

106	معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED.....
107	شحن الساعة.....
107	العناية بالجهاز.....
108	تنظيف الساعة.....
108	تنظيف الحزام المصنوع من النايلون.....
108	تغيير الأساور.....
109	المواصفات.....
109	معلومات عن البطارية.....

109 استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....

109	تحديثات المنتج.....
110	الحصول على مزيد من المعلومات.....
110	لغة الجهاز غير صحيحة.....
110	تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى.....
110	إعادة تشغيل ساعتك.....
110	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....

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.
اضغط باستمرار على  لتشغيل الساعة.
- 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 78). إذا كنت تقوم بالترقية من ساعة متوافقة، فيمكنك نقل إعدادات الساعة والمسارات المحفوظة وغير ذلك عند إقران ساعة Venu 4 الجديدة بهاتفك.
- 3 اشحن الساعة (*شحن الساعة*, الصفحة 107).
- 4 تحقق من توفر تحديثات للبرنامج (*إعدادات النظام*, الصفحة 102).
- 5 ابدأ نشاطًا (*بدء النشاط*, الصفحة 11).

نظرة شاملة



A

- اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لتشغيل الساعة.
- اضغط على الزر لفتح قائمة الأنشطة والتطبيقات بما في ذلك إعدادات الساعة.
- اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك الطاقة.
- اضغط باستمرار على الزر حتى تهتز الساعة 3 مرات لطلب المساعدة (*ميزات التعقب والسلامة*, الصفحة 94).

زر التشغيل

B

- اضغط على الزر للعودة إلى الصفحة السابقة.
- **تلميح:** أثناء نشاط، يتم عرض التلميحات التي تظهر على الشاشة لشرح سلوك الأزرار غير التلقائي.
- اضغط على الزر لعرض ميزة الاختصار المخصص (*تخصيص اختصارات الأزرار*, الصفحة 102).
- اضغط باستمرار لتشغيل ضوء الفلاش أو إيقاف تشغيله.

زر الرجوع

شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل أو إلى اليسار أو إلى اليمين للتنقل بين اللحات والميزات والقوائم (*تلميحات شاشة اللمس*, الصفحة 2).
- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللائحات والقوائم ببطء.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- اضغط على الشاشة لتفعيل الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى للتنقل بين اللمحات على الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار لعرض قائمة التطبيقات والأنشطة، بما في ذلك إعدادات الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط باستمرار على عنصر في وجه الساعة لإظهار المعلومات السياقية، مثل اللمحات أو القوائم، إذا كانت متوفرة.
- من قائمة اللمحات أو التطبيقات، اضغط باستمرار على وجه الساعة لإعادة ترتيب الخيارات أو حذفها.
- خلال نشاط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض قائمة الساعة ووجه الساعة واللمحات.
- أثناء نشاط، اسحب إلى اليسار لعرض مشغل الموسيقى.
- قم بتغطية الشاشة براحة يدك للعودة إلى وجه الساعة وخفض سطوع الشاشة.
- اختر [] أو اسحب لعرض خيارات القائمة إذا توفرت.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين الجهاز وإلغاء تأمينه

- يمكنك تأمين الجهاز لمنع لمس الشاشة والضغط على الأزرار بدون قصد.
- ملاحظة:** يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).
- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر .
 - 3 لا يستجيب الجهاز للمس أو الضغط على الأزرار حتى تقوم بإلغاء قفله.
 - 3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الجهاز.

نظرة شاملة على الرموز

يشير الرمز الوامض إلى أن الساعة تبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل. وتشير الشرطة على أحد الرموز أن الميزة غير مشغلة.

للاطلاع على القائمة الكاملة للمستشعرات المتوافقة، راجع *المستشعرات اللاسلكية*، الصفحة 74.

	حالة اتصال الهاتف (تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف، الصفحة 73)
	حالة جهاز مراقبة نبضات القلب تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 87
	حالة LiveTrack (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 94)
	حالة مستشعر السرعة والوتيرة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75)

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك، مثل عرض التمارين أو الاتصال بشخص من ساعتك (*التطبيقات، الصفحة 3*).

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

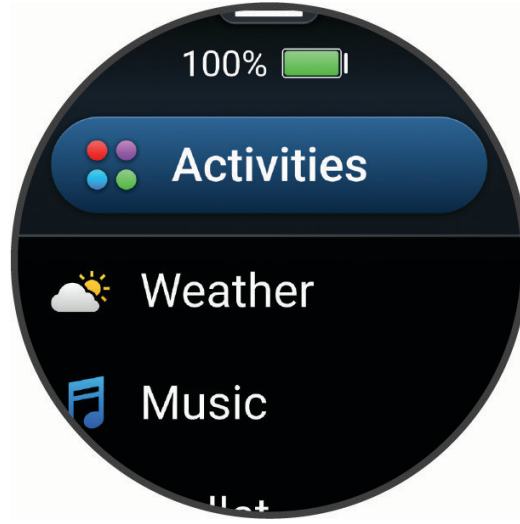
للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعتقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تطبيقات Connect IQ™: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من متجر Connect IQ (*تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 84*).

التطبيقات

يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام قائمة التطبيقات، ما يتيح لك الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. تتطلب بعض التطبيقات اتصال Bluetooth® بهاتف متوافق. يمكن أيضًا العثور على عدد كبير من التطبيقات في اللوحات (*اللمحات، الصفحة 36*) أو عناصر التحكم (*عناصر التحكم، الصفحة 43*).

من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار لعرض قائمة التطبيقات.



الاسم	معلومات إضافية
ABC	حدد هذا الخيار لعرض معلومات مدمجة عن مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
منبهات	حدد هذا الخيار لتعيين منبه.
مناطق زمنية بديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 69).
مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لعرض معلومات مقياس الارتفاع.
بارومتر	حدد هذا الخيار لعرض معلومات البارومتر.
بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 88).
حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
الساعات	حدد هذا الخيار لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو منطقة زمنية بديلة أو حدث العد التنازلي (تطبيق الساعات، الصفحة 67).
بوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
أحداث العد التنازلي	لعرض أحداث العد التنازلي المقبلة.
Garmin Share	حدد هذا الخيار لإرسال البيانات إلى أجهزة® Garmin الأخرى أو تلقيها منها (Garmin Share، الصفحة 81).
Health Snapshot™	حدد هذا الخيار لتسجيل مقاييس أساسية متعددة للوحة (Health Snapshot، الصفحة 5).
المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحصائيات المسجلة (استخدام المحفوظات، الصفحة 65).
Messenger	حدد هذا الخيار لعرض الرسائل وإرسالها من تطبيق الهاتف™ Garmin Messenger (تطبيق Garmin Messenger، الصفحة 84).
طور القمر	حدد هذا الخيار لعرض أوقات طلوع القمر وأفوله، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.
الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم في تشغيل الصوت باستخدام ساعتك (الاستماع إلى الموسيقى، الصفحة 97).
الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض إشعارات هاتفك (عرض الإشعارات، الصفحة 79).
هاتف	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بالهاتف، مثل جهات الاتصال ولوحة الطلب (الاتصال من تطبيق هاتف، الصفحة 78).
مساعد الهاتف	حدد هذا الخيار لتوجيه أمر للمساعدة الصوتية على هاتفك (استخدام مساعد الهاتف، الصفحة 78).
مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطلاع على قراءة مقياس التأكسج (مقياس التأكسج، الصفحة 88).
الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
الأسهم	حدد هذا الخيار لعرض قائمة بالأسهم القابلة للتخصيص (إضافة سهم، الصفحة 42).
ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لاستخدام ساعة إيقاف.
الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
المؤقتات	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت.
تلميحات	حدد هذا الخيار لعرض تلميحات لميزات تفاعلية خاصة بالساعة ومسح رابط مباشر إلى support.garmin.com للوصول إلى دليل المالك الخاص بساعتك.
الأوامر الصوتية	حدد هذا الخيار لقول أمر لساعتك حتى تنفذه (استخدام الأوامر الصوتية، الصفحة 5).
الملاحظات الصوتية	حدد هذا الخيار لتسجيل ملاحظة صوتية (تسجيل ملاحظة صوتية، الصفحة 5).

الاسم	معلومات إضافية
المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظة Garmin Pay™ (Garmin Pay, الصفحة 7).
وجه الساعة	حدد هذا الخيار لتخصيص وجه الساعة الخاص بك (تخصيص وجه الساعة, الصفحة 35).
أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية وظروفها.
تمارين	حدد هذا الخيار لعرض التمارين المحفوظة (التمارين, الصفحة 48).

Health Snapshot

تسجل ميزة Health Snapshot مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقاءك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة ميزة Health Snapshot إلى قائمة تطبيقاتك المفضلة (تخصيص الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 29).

تسجيل ملاحظة صوتية

يمكنك تسجيل الملاحظات الصوتية والاستماع إليها باستخدام مكبر الصوت والميكروفون المدمجين في الساعة.

- حدد خيارًا:
 - من وجه الساعة، اضغط على .
 - اضغط باستمرار على .
- اختر الملاحظات الصوتية.
- اسحب إلى اليسار.
- حدد خيارًا:
 - اختر الموقع لحفظ موقعك بواسطة GPS مع الملاحظة الصوتية.
 - اختر مستوى الصوت لضبط مستوى صوت مكبر الصوت.
- اختر .
- قل ملاحظتك الصوتية.
- اختر .
- حدد خيارًا:
 - اختر  لتشغيل الملاحظة الصوتية.
 - اسحب إلى اليسار لإعادة تسمية الملاحظة الصوتية أو حذفها.
 - اختر , واختر  لعرض مكتبة الملاحظات الصوتية.

استخدام الأوامر الصوتية

- حدد خيارًا:
 - من وجه الساعة، اضغط على .
 - اضغط باستمرار على .
- ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 46). قل أمرًا صوتيًا للساعة حتى تنفذه (الأوامر الصوتية في الساعة, الصفحة 6).

الأوامر الصوتية في الساعة

تم تصميم نظام الأوامر الصوتية لرصد الكلام الطبيعي. هذه قائمة بالأوامر الصوتية الأكثر استخدامًا، مع العلم أن الساعة لا تتطلب استخدام هذه العبارات تمامًا كما هي. يمكنك تجربة قول مجموعة مختلفة من هذه الأوامر بطريقتك الخاصة. انتقل إلى garmin.com/voicecommand/tips للحصول على تلميحات حول الأوامر الصوتية ومعلومات حول استكشاف الأخطاء وإصلاحها.

الأوامر المساعدة الصوتية	الوظيفة
?What can I say	لعرض قائمة بالأوامر الصوتية الشائعة

وظائف الجهاز والشاشة

الأوامر الصوتية	الوظيفة
Find my phone	لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن نطاق Bluetooth.
Disable do not disturb	لإلغاء تمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات.
Turn on airplane mode	لتمكين وضع الطائرة لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
Increase brightness	لزيادة مستوى السطوع.
Decrease brightness	لخفض مستوى السطوع.
Set brightness to 80	لتعيين مستوى السطوع إلى نسبة مئوية محددة. الأرقام المتاحة هي 0-100%.

وظائف الساعة

الأوامر الصوتية	الوظيفة
Set a timer for fifteen minutes	لتعيين مؤقت العد التنازلي للوقت المحدد.
Pause timer	لإيقاف مؤقت العد التنازلي الذي يعمل حاليًا مؤقتًا.
Resume timer	لاستئناف مؤقت العد التنازلي المتوقف مؤقتًا.
Cancel timer	لإلغاء مؤقت العد التنازلي الذي يعمل حاليًا.
Start stopwatch	لتشغيل ساعة الإيقاف.
Stop stopwatch	لإيقاف ساعة الإيقاف.
.Wake me up at 3:15 a.m	لتعيين منبه لمرة واحدة للوقت المحدد.

وظائف التطبيقات والأنشطة

الأوامر الصوتية	الوظيفة
Show me the weather	لفتح تطبيق أحوال الطقس.
Open the calendar	لفتح تطبيق التقويم.
Start a run	لبداً نشاط الركض.
Start hiking	لبداً نشاط التنزه.
Open the triathlon app	لبداً نشاط ترياثلون.

ملاحظة: التطبيقات والأنشطة المدرجة هي مجرد أمثلة، ويمكنك التحكم في كل التطبيقات والأنشطة الافتراضية باستخدام الأوامر الصوتية (التطبيقات، الصفحة 3)، (الأنشطة، الصفحة 10).

وظائف الملاحة

الأوامر الصوتية	الوظيفة
Begin navigation	افتح قائمة الملاحة للملاحة إلى الوجهة.
Save location	لحفظ موقعك الحالي.
Switch to the compass app	افتح البوصلة.

وظائف الوسائط

الأوامر الصوتية	الوظيفة
Change volume to 8	لضبط مستوى الصوت إلى المستوى المحدد. الأرقام المتاحة هي 0-10 أو 0-100%.
Increase volume	لرفع مستوى الصوت.
Decrease volume	لخفض مستوى الصوت.
Play music	لتشغيل الوسائط المختارة حاليًا.
Next song	لتشغيل مقطع الوسائط الصوتي التالي.
Previous song	لتشغيل مقطع الوسائط الصوتي السابق.
Pause music	لإيقاف الوسائط التي يتم تشغيلها حاليًا مؤقتًا.
Mute	لكتم كل الأصوات.
Unmute	لإلغاء كتم كل الأصوات.

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

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

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر Garmin Pay > بدء التشغيل.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتنتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل.

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

1 حدد خيارًا:

• من وجه الساعة، اضغط على .

• اضغط باستمرار على .

2 اختر المحفظة.

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



- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
- 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا 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 تقيّد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، **•••**.
 - 2 اختر **Garmin Pay**.
 - 3 اختر بطاقة.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Venu 4 الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر **🗑**.

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Venu 4 وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 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 Venu 4، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

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 Venu 4 الخاصة بك بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتوافق باستخدام تقنية Bluetooth.

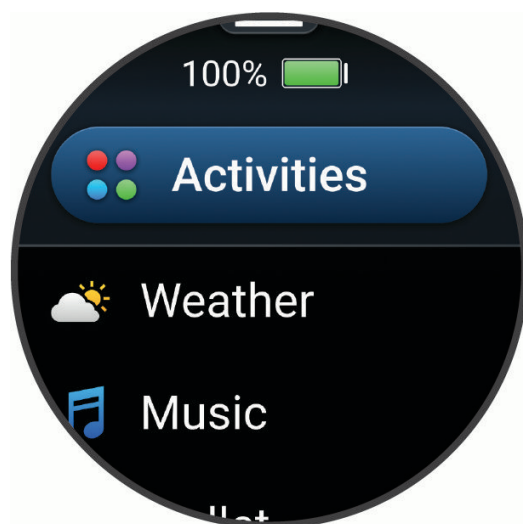
تتيح لك ميزة Messenger على ساعتك عرض الرسائل من تطبيق هاتف Garmin Messenger وإنشاءها والرد عليها.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة **Messenger**.
- 2 **تلميح:** تتوفر ميزة Messenger على شكل لمحة أو تطبيق أو خيار في قائمة عناصر التحكم على ساعتك. اختر 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، انتقل إلى الأسفل، واختر محادثة.
 - للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

الأنشطة

من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار واختر **الأنشطة**. تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة (تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة، الصفحة 29).

ملاحظة: تظهر بعض الأنشطة في أكثر من فئة.



الفئة	الأنشطة
الركض	مسار داخلي والركض والركض على المسار وركض طويل وجهاز الركض وسباق العقبان والركض لمسافات طويلة وركض افتراضي
دراجة	دراجة والتنقل بالدراجة ودراجة داخلية وحولة بالدراجة وسباق الدراجات على الطرق الوعرة والدراجة الإلكترونية وركوب الدراجة الإلكترونية على مسارات الجبال وركوب الدراجة على طريق غير معبد وركوب الدراجة اليدوية وركوب الدراجة اليدوية في مكان مغلق وركوب الدراجة على مسارات الجبال وركوب الدراجة على الطريق
السباحة	السباحة البحرية وسباحة داخلية
رياضات متعددة	جلسة مختلطة والسباحة والركض وتراياتلون
صالة رياضية	ملاكمة وتمارين القلب وتسليق الصخور في مكان مغلق وتمارين على الآلة البيضاوية وصعود الطوابق والتدريب الفكري المرتفع الشدة وقفز الحبل ومزيج من الفنون القتالية وتمارين الحركة والبيلاتس وتجديف في الداخل وصعود الدرج والقوة ومشي في الداخل ويوغا
في الخارج	سباق المغامرة والرمية وتسليق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام ورياضة الجولف القرصية وصيد السمك والغولف والتزلج وركوب الخيل والتزلج الخطي وتسليق الجبال والمشي مع حمل الأوزان والمشي
الرياضات الشتوية	تزلج على الجليد والتزلج ولوح الثلج وزلاقة الجليد الآلية ونشاط بحذاء السير على الثلج والتزلج الريفي الكلاسيكي والتزلج الريفي بالملزجة
الرياضات المائية	المركب وكاياك وتجديف والإبحار وأنبوب التنفس وتجديف وقوفا
الرياضات الجماعية	كرة القدم الأمريكية وبيسبول وكرة السلة والكريكيت وهوكي الحقل وهوكي الجليد واللاكروس والرغبي وكرة القدم وكرة لينة والكرة الطائرة ورياضة القرص الطائر
رياضات الراح	تنس الريشة والبال وبيكل بول وتنس المنصة وكرة الراح والإسكواش وتنس الطاولة وتنس
سباقات السيارات	الدراجة الرباعية الدفع وسباق الدراجات النارية موتوكروس والدراجة البخارية ورحلة بدون وجهة
غير ذلك	نشاط تنفس والألعاب والتأمل

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
 - 2 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا مثيرًا (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 29).
 - اختر  أو  أو  أو ، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة المفضلة أو فئة نشاط.
 - 3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة.
 - 4 تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 1 اضغط على  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 107).
 - بالنسبة إلى بعض الأنشطة، اضغط على  لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين. يمكنك اختيار  لتجاهل دورة أنشطة معينة (كيف يمكنك التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 111).
 - اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.
 - أثناء نشاط، اسحب إلى اليمين واختر تغيير الرياضة للانتقال إلى نوع نشاط مختلف.
- عندما يتضمن نشاطك رياضتين أو أكثر، يتم تسجيله كنشاط متعدد الرياضات.

التوقف عن إجراء النشاط

ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.

- 1 اضغط على .
 - 2 حدد خيارًا:
 - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
 - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ** وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (تقييم نشاط، الصفحة 11).
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
 - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
- يمكنك اختيار  لتجاهل دورة أنشطة معينة (كيف يمكنك التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 111).
- للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعت، 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 **معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي (معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط، الصفحة 65).
 - لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**، واضغط على .
- ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظ الساعة تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 55).

- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ** (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 11).

- 2 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.

ملاحظة: يمكنك اختيار  لتخطي التقييم الذاتي.

- 3 اختر شعورك أثناء النشاط.

يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

تغيير الرياضات أثناء نشاط

يمكنك بدء نشاط باستخدام ملف تعريف واحد للرياضة والتبديل يدويًا إلى رياضة أخرى بدون إيقاف المؤقت. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل 10 دقائق من ركوب الدراجة و10 دقائق من ركوب الكاياك والانتهاؤ بالمشي في مكان مغلق.

ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة للرياضات الجماعية أو رياضات الراح.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 عندما تصبح جاهزًا للرياضة التالية، اسحب إلى اليمين (المؤقت قيد التشغيل) واختر **تغيير الرياضة**.
- 6 اختر رياضة.

يعرض مؤقت العد التنازلي الوقت المتبقي حتى تبدأ الرياضة التالية.

تلميح: اضغط على  لتجاهل بدء رياضة جديدة.

ملاحظة: إذا كنت تنتقل من رياضة في مكان مغلق إلى رياضة في الخارج، انتظر حتى تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

7 بعد إكمال رياضتك، يمكنك تكرار الخطوتين 5 و6 أو الضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.

8 اختر **حفظ** > .

9 حدد خيارًا:

- قم بالتمرير لعرض الوقت لكل رياضة وقياسات الأداء للنشاط الرياضي المختلط بالكامل.
- اسحب إلى اليسار لعرض خيارات إضافية، مثل بيانات النشاط لكل رياضة، أو لحذف النشاط بأكمله .

ركض

الانطلاق في حولة ركض

لن تتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75*).

1 ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).

2 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

3 اختر **الأنشطة > الركض**.

4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.

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

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

7 انطلق في حولة ركض.

8 اضغط على  لتسجيل الدورات (اختياري).

9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.

10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

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 .
- 3 اختر الأنشطة > الركض > الركض على المسار.
- 4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 8.
- 6 اختر رقم الحارة.
- 7 اختر رقم مسار.
- 8 اضغط على .
- 9 اركض حول المسار.
- 10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر حفظ.

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

- تحتوي قاعدة بيانات المسار من Garmin على أكثر من 10000 مسار من كل أنحاء العالم.
- انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.
- في حال لم تتعزّف ساعتك على المسار، فاركض 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، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > الركض > 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  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر 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 11).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خياراً:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر حفظ.
 - ستلقى 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، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة < الركض > سباق العقبات.
 - 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 اضغط على  لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدويًا.
- ملاحظة:** يمكنك تكوين إعداد **تعب 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 نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

تسجيل نشاط ركض لمسافات طويلة

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة < الركض > الركض لمسافات طويلة.
 - 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 ابدأ الركض.
 - 5 اضغط على  لتسجيل دورة وبدء مؤقت الراحة.
- تلميح:** يمكنك تكوين طريقة تسجيل إعداد الراحة التلقائية لفترات الاستراحة والدورات (إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة، الصفحة 14).

- 6 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على  لاستئناف نشاط الركض.
- 7 اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية (اختياري).
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة

يمكنك تخصيص الخيارات لبدء مؤقت الراحة وإيقافه تلقائيًا لنشاط الركض لمسافات طويلة.

الحالة: لتمكين تسجيل فترات الاستراحة تلقائيًا.

بداية فترة الراحة: لبدء مؤقت الراحة تلقائيًا عندما تتوقف عن الركض. يمكنك استخدام الخيار يدوي فقط لبدء مؤقت الراحة فقط عند الضغط على .

نهاية فترة الراحة: لتعيين الإيقاف المطلوب لإنهاء فترة استراحة.

الحد الأدنى للوقت: لتعيين مقدار الوقت الذي يسبق بداية فترة استراحة أو نهايتها.

مفتاح الدورة: لتعيين الزر  لتسجيل دورة وبدء مؤقت الراحة أو بدء مؤقت الراحة فقط أو تسجيل دورة فقط.

ركوب الدراجة الهوائية

الانطلاق في حولة على الدراجة

لتنتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي في حولتك، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

- 1 قم بإقران المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو أضواء الدراجة (اختياري).
- 2 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 3 اختر الأنشطة < دراجة > دراجة.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
- 6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 8 ابدأ نشاطك.
- 9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لنتمكن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية Bluetooth أو ANT+® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

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، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة < دراجة > دراجة داخلية.
 - 3 اسحب إلى اليمين.
 - 4 اختر خيارات جهاز التدريب الذكي.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر حولة حرة لركوب الدراجة للانطلاق في حولة.
 - اختر متابعة التمرين لاتباع تمرين محفوظ (التمرين، الصفحة 48).
 - اختر اتباع المسار لاتباع مسار محفوظ (المسارات، الصفحة 92).
 - اختر تعيين الطاقة لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
 - اختر تعيين درجة الانحدار لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
 - اختر تعيين مستوى المقاومة لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
 - 6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استنادًا إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

Power Guide

يمكنك إنشاء استراتيجية طاقة واستخدامها لتخطيط جهودك في المسار. يستخدم جهاز Venu 4 طاقة المدخل الوظيفي وارتفاع المسار والوقت المتوقع الذي تحتاج إليه لإكمال المسار من أجل إنشاء Power Guide مخصص.

إن اختيار مستوى جهدك هو من أهم الخطوات للتخطيط لاستراتيجية Power Guide ناحية. يؤدي بذل المزيد من الجهد في المسار إلى تزويدك باقتراحات إضافية حول الطاقة، في حين يؤدي اختيار مستوى جهد أسهل إلى تلقي عدد قليل من الاقتراحات (إنشاء Power Guide واستخدامه، الصفحة 15). الهدف الأساسي من Power Guide هو مساعدتك في إكمال المسار بناءً على البيانات المعروفة عن قدرتك، وليس لتحقيق وقت مستهدف محدد. يمكنك ضبط مستوى الجهد خلال حولتك.

يرتبط Power Guide دائمًا بمسار ولا يمكن استخدامه في التدريبات أو المقاطع. يمكنك عرض الاستراتيجية وتحريرها في تطبيق Garmin Connect ومزامنتها مع أجهزة Garmin المتوافقة. تتطلب هذه الميزة جهاز مقياس طاقة يجب إقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

إنشاء Power Guide واستخدامه

لنتمكن من إنشاء Power Guide، عليك إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). يجب أن تكون أيضًا قد قمت بتحميل مسار إلى حسابك على Garmin Connect (إنشاء مسار في Garmin Connect، الصفحة 92).

- 1 من تطبيق Garmin Connect،...
 - 2 اختر التدريب والتخطيط < Power Guide > إنشاء استراتيجية Power Guide.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء power guide.
 - 4 اختر .
 - 5 اختر ساعتك.
 - 6 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 7 على ساعتك، اختر نشاط ركوب دراجة في الخارج.
 - 8 انتقل إلى الأسفل لاختيار تدريب < Power Guide >.
 - 9 اختر power guide.
 - 10 اضغط على ، واختر استخدام الخطة.
- تلميح:** يمكنك معاينة الخريطة وتخطيط الارتفاع والجهد والإعدادات والانقسامات. يمكنك أيضًا ضبط الجهد والتضاريس ووضع ركوب الدراجة ووزن ناقل الحركة قبل ركوب الدراجة.

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. تتوافق الساعة أيضًا مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر مثل ملحقات سلسلة HRM-Pro™. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

الانطلاق في حولة سباحة داخلية

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > السباحة > سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 قبل بدء السباحة، تحقق من إعدادات النشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 31).
- 5 على سبيل المثال، يتم تمكين إعداد التأمين باللمس بشكل افتراضي لأنشطة السباحة.
- 6 اضغط على .
- لا يسجل الجهاز بيانات السباحة إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 6 ابدأ السباحة.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة. تكون ميزة الراحة التلقائية قيد التشغيل بشكل افتراضي (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيديًا للسباحة، الصفحة 17).
- 7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر حفظ.

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

حركة: تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها 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.

سرعة السباحة الحرة (CSS): إن سرعة السباحة الحرة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

أنواع الحركات

إن 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 30).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمارين سباحة لتحسين التقنية تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 17)	

تلميحات لأنشطة السباحة

- قبل بدء السباحة، تحقق من إعدادات النشاط (*إعدادات النشاط*, الصفحة 31).
- على سبيل المثال، يتم تمكين إعداد التأمين باللمس بشكل افتراضي لأنشطة السباحة.
- اضغط على  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 الانتقال إلى الأسفل لاختيار إعدادات الأنشطة، 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.
- اضغط على  لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (*تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة*, الصفحة 17).
- 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 17).

تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة

- 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.
- تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.
- لاستخدام ميزة بيانات الراحة يدويًا بدلاً من ذلك، يمكنك إيقاف تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (*إعدادات النشاط*, الصفحة 31). أثناء نشاط السباحة في المسبح أو المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على .
- لا يتم تسجيل بيانات السباحة أثناء فاصل زمني للراحة.

تلميح: استخدم ميزة بيانات الراحة يدويًا إذا كنت تأخذ فترات راحة قصيرة أو كنت تريد الحصول على توقيت فاصل زمني دقيق جدًا للسباحة.

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، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
 - 2 اضغط على  لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
 - 3 بعد اكتمال فاصل زمني لتمارين اللياقة، اضغط على .
 - 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
 - 5 حدد مسافة لتمارين اللياقة المنتهية.
- تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
- 5 حدد خيارًا:
- لبدء فاصل زمني لتمارين اللياقة، اضغط على .
 - انتقل إلى الأعلى أو الأسفل للعودة إلى شاشات بيانات السباحة.

الرياضات المتعددة

- يمكن للاعبين الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل ترياثلون أو السباحة والركض. 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، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > رياضات متعددة > ترياتلون.
- 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- ملاحظة: في المرة الأولى التي تبدأ فيها نشاط ترياتلون، يمكنك تشغيل إعداد تغيير الرياضة تلقائيًا حتى تكشف الساعة تلقائيًا تغييرات الرياضة والتقدم إلى الانتقال التالي أو الرياضة التالية (إعدادات النشاط، الصفحة 31).
- 4 اضغط على  في بداية كل انتقال ونهايته إذا لزم الأمر (كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 111).
- 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 عمليات الانتقال، فاضغط على  لتغيير الرياضات.
- 5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

تسجيل نشاط جلسة مختلطة

يمكنك استخدام نشاط الجلسة المختلطة لتسجيل رياضات متعددة متتالية، بدون الحاجة إلى إنهاء رياضة وبدء رياضة أخرى.

ملاحظة: لا تتوفر كل الأنشطة أثناء جلسة مختلطة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > رياضات متعددة > جلسة مختلطة.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 6 اختر النشاط التالي.
- 7 اختر نشاطك التالي.
- 8 كرر الخطوات من 4 إلى 7 حتى اكتمال نشاط الجلسة المختلطة.
- عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل، يمكنك السحب إلى اليمين للعودة إلى النشاط السابق.
- 9 اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 10 اختر حفظ > ✓.
- 11 حدد خيارًا:
- قم بالتمرير لعرض وقت كل جزء من النشاط وقياسات الأداء لنشاط الجلسة المختلطة بالكامل.
- اسحب إلى اليسار لعرض خيارات إضافية، مثل بيانات النشاط لكل جزء أو لحذف النشاط.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > تحرير > إضافة > رياضات متعددة.
- 3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو اختر مخصص وأدخل اسمًا.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، مثلًا، ترياتلون(2).
- 4 اختر نشاطين أو أكثر.
- 5 حدد خيارًا:
- حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.
- اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

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 النشاط، الصفحة 31).

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. تتحسن 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. يمكنك إنشاء تمارين القوة والعضلات عليها في حسابك على Garmin Connect وإرسالها إلى ساعتك.

تلميح: أثناء تمرين القوة، اضغط على  للحصول على مزيد من الخيارات.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الأنشطة > صالة رياضية > القوة.

يتعين عليك اختيار أي المعصمين ستكون عليه ساعتك في أول مرة تسجل فيها نشاط تدريب القوة.

3 إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تسجل فيها نشاط تدريب القوة، فاختر **تمارين** > **استعراض التمارين**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة (متابعة تمرين من Garmin Connect، الصفحة 49).

4 اختر تمرينًا.

ملاحظة: إذا لم يكن لديك أي تمارين قوة تم تنزيلها على ساعتك، فاختر **حر** > ، وانتقل إلى الخطوة 7.

5 انتقل إلى الأسفل لعرض تفاصيل التمرين.

6 اختر تنفيذ التمرين.

يمكنك اختيار المزيد لعرض خيارات إضافية للتمارين.

7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

8 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسب الساعة تكراراتك بشكل افتراضي. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل. يمكنك إلغاء تمكين احتساب التكرارات في إعدادات النشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 31). تعرض الساعة صورة متحركة للتمرين، إذا كانت متوفرة.

تلميح: يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.

9 انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

10 اضغط على  لإنهاء المجموعة.

تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.

11 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر  لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر، واختر **تم**.

12 يظهر مؤقت الراحة ويقوم بالعد التنازلي إلى المجموعة التالية.

تلميح: يمكنك الانتظار حتى انقضاء وقت المؤقت، أو الضغط على  لبدء المجموعة التالية على الفور.

13 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **إيقاف التمرين**.

تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

• لا تنظر إلى الساعة أثناء التكرارات.

• عليك أن تتفاعل مع الساعة في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.

• ركز على شكلك أثناء التكرارات.

• مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.

• قم بالتكرارات بحركة متناسقة وواسعة النطاق.

• يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجليين.

• شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.

• احفظ نشاط تدريب القوة وإرساله إلى حسابك على Garmin Connect.

يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)

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

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

تسجيل نشاط التنقل

يمكنك تسجيل نشاط تنقل باستخدام الفواصل الزمنية للنشاط والراحة أو يمكنك تنزيل تمارين التنقل من Garmin Connect.

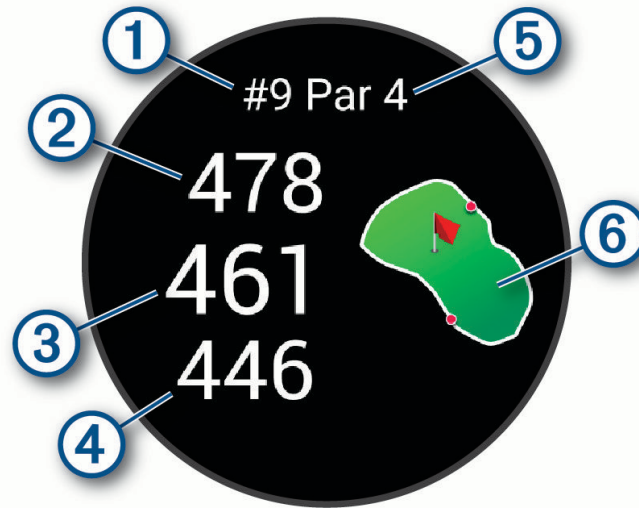
- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > صالة رياضية > تمارين الحركة.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر تدريب.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتغيير الفواصل الزمنية للنشاط والراحة، اختر الفواصل الزمنية.
 - لتنزيل تمرين من Garmin Connect وإكماله، اختر مكتبة التمارين > استعراض التمارين واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- ترشدك الساعة خلال تمارين التنقل.
- 6 مرر لعرض شاشات بيانات إضافية.

جولف

لعب الجولف

قبل أن تلعب الجولف للمرة الأولى، يجب تنزيل تطبيق Garmin Golf™ من متجر التطبيقات على هاتفك (تطبيق Garmin Golf، الصفحة 85).
لتنتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 107).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة > في الخارج > الجولف.
- 3 يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار ملعبًا في حال توفر ملعب واحد قريب.
- 4 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب من القائمة.
- 5 يتم تحديث الملاعب تلقائيًا.
- 4 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.
- 5 اختر منطقة الانطلاق.
- ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



1	رقم الحفرة الحالية
2	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
3	المسافة إلى وسط الملعب
4	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
5	بار الحفرة
6	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.

6 حدد خيارًا:

- اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو تغيير موقع الدبوس (نقل العلم، الصفحة 22).
 - اضغط على 📍 لفتح قائمة الجولف (قائمة الجولف، الصفحة 22).
- عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تنتقل الساعة تلقائيًا لعرض معلومات الحفرة الجديدة.

قائمة الجولف

أثناء حولة، يمكنك الضغط على  لعرض ميزات إضافية في قائمة الجولف.

عرض المساحة الخضراء: لتمكينك من نقل موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (*نقل العلم، الصفحة 22*).

المخاطر: لعرض الحفر الرملية والمخاطر المتعلقة بالمياه للحفرة الحالية.

التهديدات: لعرض خيارات المسافة والتهديد للحفرة الحالية (حفرات بار 4 و 5 فقط).

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدويًا.

بطاقة تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (*تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 24*).

مؤشر الدبوس: إن ميزة PinPointer عبارة عن بوصلة تشير إلى موقع مؤشر التحديد عندما تتعدّر عليك رؤية المساحة الخضراء. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في تحديد ضربة حتى لو كنت في الغابة أو في مطب رملي عميق.

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

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

قياس التسديدة: لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (*عرض التسديدات التي تم قياسها، الصفحة 24*). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (*قياس التسديدة يدويًا، الصفحة 24*).

التسديدة: لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: يمكنك عرض المسافات لكل التسديدات التي تم اكتشافها خلال الجولة الحالية. يمكنك إضافة تسديدة يدويًا، إذا لزم الأمر (*إضافة تسديدة يدويًا، الصفحة 24*).

الشروق والغروب: لإظهار أوقات الشروق والغروب والشفق لليوم الحالي.

الإعدادات: لتمكينك من تخصيص إعدادات نشاط الجولف (*إعدادات الجولف، الصفحة 22*).

انتهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

إعدادات الجولف

أثناء حولة، اضغط على ، واختر الإعدادات لتخصيص إعدادات الجولف وميزاته.

التسجيل: لتمكينك من تعيين الإعدادات المفضلة لتسجيل النقاط وتشغيل تعقّب الإحصائيات (*إعدادات تسجيل النقاط، الصفحة 24*).

مسافة مضرب Driver: لتمكينك من تعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة من منطقة الانطلاق عندما تضربها بالمضرب للمرة الأولى.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين ميزتي المسافة PinPointer و PlaysLike. هاتان الميزتان غير مسموح بهما خلال بطولات الجولف الخاضعة للعقوبات أو جولات احتساب الهانديكاب.

المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة قياس المسافة.

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

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (*إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 35*).

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

مستشعرات المضارب: لتمكينك من إعداد مستشعرات تعقّب مضرب Approach® CT10 المتوافقة.

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

2 اختر **عرض المساحة الخضراء**.

3 انقر فوق الدبوس واسحبه إلى الموقع الصحيح.

يشير  إلى موقع الدبوس الذي تم اختياره.

4 اضغط على  لقبول موقع الدبوس.

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

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

2 اختر مؤشر الدبوس.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على .

2 اختر التهديدات.

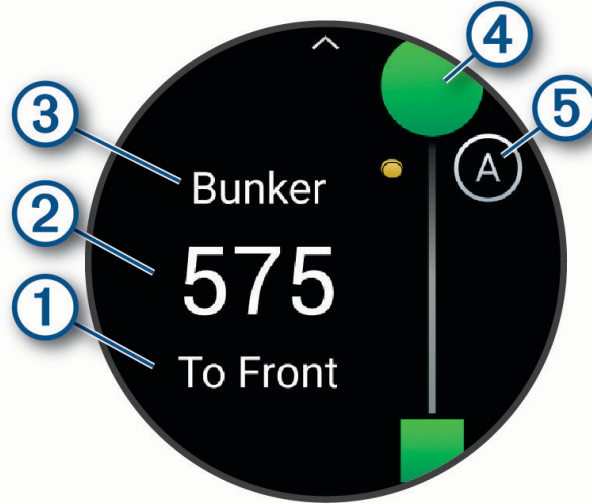
ملاحظة: تتم إزالة المسافات والمواقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض العوائق

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

1 اضغط على .

2 اختر المخاطر.



- يظهر الاتجاه ① والمسافة ② إلى الجهة الأمامية أو الجهة الخلفية إلى أقرب عائق على الشاشة.
- يتم إدراج نوع العائق ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
- يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
- تتم الإشارة إلى العوائق ⑤ بحرف يدل على ترتيب العوائق على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

عرض التسديدات التي تم قياسها

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 بشكل جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على .

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  واختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديدات المسجلة.

ملاحظة: تظهر المسافة من أحدث تسديدة أيضًا في أعلى شاشة معلومات الحفرة.

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 .

3 اختر قياس التسديدة.

4 اضغط على .

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.

إضافة تسديدة يدويًا

يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم يكتشفها الجهاز. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

1 اضغط على .

2 اختر التسديدة <  إضافة تسديدة.

3 اختر  لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على .

2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.

3 اختر حفرة.

4 اختر $+$ أو $-$ لتعيين النتيجة.

إعدادات تسجيل النقاط

أثناء حولة، اضغط على  واختر الإعدادات < التسجيل.

أسلوب النتائج: لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

نتائج الهانديكاب: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.

إظهار النتيجة: لعرض النتيجة الإجمالية للجولة في أعلى بطاقة تسجيل الأهداف (تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 24).

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى المساحات الخضراء وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف.

العقوبات: لتمكين تعقب ضربات الجزاء أثناء لعب الجولف (تسجيل إحصائيات الجولف، الصفحة 25).

مطالبة: لتمكين المطالبة في بداية حولة تسألك عما إذا كنت تريد تسجيل النقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- 1 أثناء جولة، اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > التسجيل > أسلوب النتائج.
- 3 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 25). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

تعبّ إحصاءات الجولف

عند تمكين تعبّ الإحصاءات على الساعة، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 26). يمكنك مقارنة الجولات وتعبّ التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الغولف.
- 3 يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار ملعباً في حال توفر ملعب واحد قريب. إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب من القائمة. يتم تحديث الملاعب تلقائياً.
- 4 اختر [] > الإعدادات > التسجيل > تعبّ الإحصائيات.

تسجيل إحصائيات الجولف

لتنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعبّ الإحصائيات (تعبّ إحصاءات الجولف، الصفحة 25).

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

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .
- 2 اختر التسديدة لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

عرض ملخص الجولة

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

1 اضغط على .

2 اختر معلومات الجولة.

3 اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض المزيد من المعلومات.

إنهاء جولة

1 اضغط على .

2 اختر إنهاء الجولة.

3 حدد خيارًا:

- لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر **حفظ**.
- لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر **تحرير النتيجة**.
- لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر **تجاهل**.
- لإيقاف الجولة مؤقتًا واستئنافها في وقت لاحق، اختر **إيقاف الجولة مؤقتًا**.

تخصيص قائمة مضارب الجولف

بعد إقران ساعة الجولف المتوافقة الخاصة بك مع هاتفك باستخدام تطبيق Garmin Golf، يمكنك استخدام التطبيق لتخصيص قائمة مضارب الجولف الافتراضية.

1 افتح تطبيق Garmin Golf على هاتفك.

2 اختر ملف التعريف > **حقيبتى**.

3 حدد خيارًا لإضافة مضرب أو تحريره أو حذفه أو وضع علامة عليه كغير نشط.

4 قم بمزامنة ساعة الجولف من Garmin المتوافقة الخاصة بك مع تطبيق Garmin Golf.

تظهر قائمة مضارب الجولف المحدثة على ساعة الجولف الخاصة بك.

الأنشطة الخارجية

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، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الأنشطة > **في الخارج** > **تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام**.

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 الانتقال إلى الأسفل واختيار إعدادات النشاط ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.

4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.

5 اضغط على  لتشغيل مؤقت المسار.

6 ابدأ مسار الرحلة الأول.

7 اضغط على  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 الراحة، اضغط على  لبدء مسار رحلتك التالي.
- 10 كرّر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد مشارك الأخير، اضغط على  لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- 12 اختر **حفظ**.

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة < في الخارج > صيد السمك.
- 3 اضغط على .
- 4 اضغط على ، وحدد خيارًا:
 - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر وقت تصيد سمكة وموقعه.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر مؤقتات نشاط صيد السمك.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر العودة إلى نقطة البدء وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر المواقع المحفوظة.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر الملاحة وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر الإعدادات، وحدد خيارًا (إعدادات النشاط، الصفحة 31).
- 5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر إنهاء نشاط صيد السمك.

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 اسحب إلى اليمين.
 - 3 اختر عرض الجولات.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض تفاصيل حولة الركض الأخيرة وحولة الركض الحالية وإجمالي جولات الركض.
- تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

الأنشطة الأخرى

تسجيل نشاط تنفس

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة < غير ذلك > نشاط تنفس.
 - 3 حدد خيارًا:
 - اختر الانسجام لبلوغ حالة من اليقظة الهادئة.
 - اختر الاسترخاء والتركيز لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز ذهنك.
 - اختر الاسترخاء والتركيز (قصير) لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز ذهنك في فترة زمنية أقصر.
 - اختر الهدوء لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.
 - 4 اختر تنفيذ التمرين إذا لزم الأمر.
 - 5 اضغط على  لبدء النشاط.
 - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.
 - 7 اضغط على  للتخطي إلى الخطوة التالية في مرحلة تمرين التنفس.
 - 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.
 - 9 يظهر متوسط معدل تنفسك ونبضات قلبك.
 - 10 اسحب إلى اليسار.
 - 10 اختر كل الإحصائيات.
- يظهر متوسط معدل نبضات قلبك والحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك ومعدل التنفس المتوسط وتغير مستوى التوتر.

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام جلسة موجهة أو إنشاء نشاط التأمل الخاص بك.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة > غير ذلك > التأمل**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **حر** لتسجيل نشاط تأمل مفتوح وغير منظم.
 - اختر **الجلسة** لاتباع جلسة موجهة مع الصوت.
 - اختر **مخصص** لإنشاء جلسة مخصصة مع الصوت.
- 4 اضغط على  أو اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدفًا.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر  للاستماع إلى صوت التأمل من السماعة الخارجية وتعيين مستوى صوت مكبر الصوت.
 - قم بتوصيل سماعات الرأس للاستماع إلى صوت التأمل (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 98).
- ملاحظة: يتم إلغاء تمكين الإشعارات أثناء نشاط التأمل.
- 7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

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 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 ، واختر **الأنشطة > غير ذلك > 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، واتباع 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 75).
- 7 حدد خيارًا:
 - ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
 - ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا**، الصفحة 28).
- 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، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة > غير ذلك > الألعاب**.
- 3 اختر **تخطي**.
- 4 اختر نوع لعبة.
- 5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 اضغط على  في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو ترتيبها.
- 7 اضغط على  لبدء مباراة جديدة.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

تخصيص الأنشطة والتطبيقات

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

تخصيص قائمة التطبيقات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر تحرير.
- 3 اختر إضافة، واختر تطبيقاً واحداً أو أكثر لإضافته إلى قائمة التطبيقات.
- 4 حدد خياراً:
 - لتغيير موقع أحد التطبيقات في القائمة، اختر تطبيقاً، وانتقل إلى الأعلى أو الأسفل لنقل التطبيق، واضغط على  لتحديد الموقع الجديد.
 - لإزالة تطبيق من القائمة، اختر التطبيق، ثم اختر .
- 5 اختر تم.

تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة

تتيح قائمة الأنشطة المفضلة لديك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة.
- 3 إذا سبق أن اخترت أنشطتك المفضلة، فستظهر في أعلى القائمة.
- 3 اختر تحرير.
- 4 حدد خياراً:
 - لتغيير موقع أحد الأنشطة في القائمة، اختر تطبيقاً، وانتقل إلى الأعلى أو الأسفل لنقل النشاط، واضغط على  لتحديد الموقع الجديد.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط، ثم اختر .
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر إضافة، ثم اختر نشاطاً واحداً أو أكثر.

تثبيت نشاط مفضل في القائمة

يمكنك تثبيت ما يصل إلى ثلاثة أنشطة مفضلة في أعلى التطبيقات وقائمة الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة > تحرير.
 - 3 انتقل إلى النشاط المفضل (تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة، الصفحة 29).
 - 4 اختر  إلى جانب النشاط المفضل.
- في المرة التالية التي تفتح فيها قائمة التطبيقات والأنشطة، سيظهر النشاط المثبت في أعلى القائمة.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
 - 3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
 - 4 اختر **شاشات البيانات**.
 - 5 انتقل إلى شاشة البيانات التي تريد تخصيصها.
 - 6 اضغط على حقل بيانات.
 - 7 اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر فئة حقل بيانات.
 - 8 اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر البيانات التي تريد إظهارها في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى [حقول البيانات](#)، الصفحة 116. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- 9 اسحب إلى اليسار.
 - 10 حدد خيارًا:
 - اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
 - اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
 - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة. - 11 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.
- يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة > تحرير > إضافة**.
- 3 حدد خيارًا:

 - اختر  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).
- 6 حدد خيارًا:

 - حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر **تم** لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.

إعدادات النشاط

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل نشاط محمل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة. تحتوي بعض أنواع الأنشطة على قوائم إعدادات منفصلة.

من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار، واختر **الأنشطة**، واختر نشاطاً ثم انتقل إلى الأسفل واختر إعدادات النشاط.

مسافة ثلاثية الأبعاد: لاحتساب المسافة التي قطعها 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.

فارق لون: لتعيين اللون التمييزي لرمز النشاط.

إضافة نشاط: لإضافة نوع نشاط إلى نشاط متعدد الرياضات.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحظة للنشاط (**تنبيهات النشاط**, الصفحة 33).

إخراج الصوت: لتعيين الجهاز الصوتي لاستخدامه للتنبيهات الصوتية (**تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط**, الصفحة 34).

تسلق تلقائي: لاكتشاف تغيرات الارتفاع باستخدام مقياس الارتفاع المدمج وعرض بيانات التسلق ذات الصلة تلقائياً (يمكن التسلق تلقائياً, الصفحة 34).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائياً. يحدد الخيار **مسافة تلقائية** الدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار **موقع تلقائي** الدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقاً على . 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 معين. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.

الراحة التلقائية: لإنشاء فاصل زمني للراحة تلقائياً عند التوقف عن الحركة أثناء ممارسة نشاط السباحة الداخلية (**تسجيل بيانات الراحة تلقائياً وديويًا للسباحة**, الصفحة 17). يمكنك أيضاً تمكين هذا الإعداد أثناء نشاط ركض لمسافات طويلة (**إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة**, الصفحة 14).

حولة تلقائية: لاكتشاف حولات التزلج والتزلج بألواح الثلج تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المدمج (**عرض حولات التزلج المتعلقة بك**, الصفحة 27).

تمرير تلقائي: للتنقل تلقائياً بين كل شاشات بيانات النشاط عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

مجموعة تلقائية: لبدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

تغيير الرياضة تلقائياً: لاكتشاف الانتقال إلى الرياضة التالية تلقائياً في نشاط متعدد الرياضات، مثل الترايثلون.

بدء تلقائي: لبدء مؤقت النشاط تلقائياً عند البدء بالحركة (على سبيل المثال، **سباق الدراجات النارية موتوكروس**).

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (**بث بيانات معدل نبضات القلب**, الصفحة 88).

البث إلى GameOn: لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائياً إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب (**استخدام تطبيق Garmin GameOn**, الصفحة 28).

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 30).

تحرير الوزن: لمطابقتك بإضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

تنبيهات الانتهاء: لتعيين تنبيه لمدة دقيقتين أو خمس دقائق قبل نهاية نشاط التأمل الذي تمارسه.

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

نظام التصنيف: لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لنشاط تسلق الصخور.

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

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

الدورات: لتكوين إعدادات خيارات Auto Lap و**مفتاح الدورة وتنبيه الدورة**.

تنبيه الدورة: لتعيين حقول البيانات التي ستعرض للدورات.

مفتاح الدورة: لتمكين الزر  لتسجيل دورة أو استراحة أثناء نشاط. يمكنك أيضاً تحديد السلوك الافتراضي  للزر أثناء نشاط متعدد الرياضات.

تأمين الجهاز: لتأمين شاشة اللمس والأزرار أثناء نشاط الرياضات المتعددة لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس بدون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.

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

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 سباق العقبات**, الصفحة 14).

ظروف الأداء: لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (حالة الأداء, الصفحة 58).

وزن الحزمة: لتعيين وزن الحزمة التي تحملها.

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

متوسط القدرة: للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيمًا صفرية لبيانات الطاقة الخاصة بالدراجة أثناء عدم استخدام الدواسة.

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 درجة الحرارة: لتسجيل درجة الحرارة المحيطة للموقع الذي تستخدم فيه الساعة أو من مستشعر درجة الحرارة المقترن.

تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: لتسجيل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء نشاط لا يعتبر عادةً نشاط أداء، مثل ركض طويل.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

عدد التكرارات: لتسجيل عدد التكرارات أثناء تمرين. يسجل خيار **التمارين فقط** عدد التكرارات أثناء التمارين الموجهة فقط.

تكرار: لتسجيل التكرارات للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار للأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

استعادة الافتراضيات: لإعادة ضبط إعدادات النشاط.

إحصائيات مسار الرحلة: لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.

طاقة الركض: لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات (إعدادات طاقة الركض, الصفحة 76).

الجولات: لتكوين إعدادات خيار **مفتاح الدورة وتنبيه الدورة**. يمكنك أيضًا تمكين **حولة تلقائية** أو إلغاء تمكينها.

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (إعدادات الأقمار الصناعية, الصفحة 35).

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (تقييم نشاط, الصفحة 11).

كشف الحركات: لاكتشاف نوع الحركات تلقائيًا لنشاط السباحة في الحوض.

تأمين اللمس: لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

اكتشاف المسار: لاكتشاف تلقائيًا ما إذا كنت على مسار للركض.

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالنشاط.

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

مقاطع فيديو التمرين: لتشغيل الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوغا أو البيلاتس. تتوفر الرسوم المتحركة للتمرين المثبتة في السابق والتمرين التي تم تنزيلها من حسابك على Garmin Connect.

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 والتنبيهات المتكررة.

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موحدة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
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 حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 99 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 100.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
 - ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
 - 4 اختر **تنبيهات**.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر **إضافة حديد** لإضافة تنبيه حديد إلى النشاط.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
 - 6 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 7 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 8 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.

تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط

- يمكن أن تقوم ساعتك بتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر. أثناء تنبيه صوتي، تقوم الساعة أو الهاتف بخفض صوت الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.
- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر **الإعدادات > أوضاع التركيز > نشاطات > التنبيهات الصوتية**.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين التنبيهات الصوتية للتشغيل من خلال مكبر صوت الساعة، اختر **إخراج الصوت > الساعة**.
 - لتعيين التنبيهات الصوتية لتشغيلها من خلال هاتفك أو سماعات رأس Bluetooth المتصلة، في حال توفرها، اختر **إخراج الصوت > الأجهزة المتصلة**.
 - لسماع تنبيه لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.
 - لتخصيص التنبيهات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.
 - لتخصيص التنبيهات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.
 - لتخصيص التنبيهات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.
 - لسماع التنبيهات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر **أحداث المؤقت**.
 - لسماع تنبيهات التمرين كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات التمرين**.
 - لسماع تنبيهات النشاط كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات النشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 33)**.

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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
 - ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
 - 4 اختر **تسلق تلقائي > الحالة**.
 - 5 اختر **دائمًا أو عند عدم التنقل**.
 - 6 حدد خيارًا:
 - اختر **شاشة الركض** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
 - اختر **شاشة التسلق** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
 - اختر **السرعة العمودية** لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
 - اختر **تبديل 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 نظام GNSS عبر الأقمار الصناعية لتخصيص أنظمة الأقمار الصناعية المستخدمة لكل نشاط. للحصول على مزيد من المعلومات عن نظام GNSS عبر الأقمار الصناعية، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **الأنشطة**، واختر نشاطًا، وانتقل إلى الأسفل واختر إعدادات النشاط، واختر **الأقمار الصناعية**.
ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

إيقاف التشغيل: لإلغاء تمكين أنظمة GNSS عبر الأقمار الصناعية للنشاط.

إفترض: لتمكين الساعة من استخدام إعداد وضع التركيز على النشاط الافتراضي لنظام GNSS عبر الأقمار الصناعية (تخصيص وضع تركيز/افتراضي، الصفحة 85).

GPS فقط: لتمكين نظام GPS عبر الأقمار الصناعية.

كل الأنظمة: لتمكين أنظمة GNSS متعددة عبر الأقمار الصناعية. يؤدي استخدام أنظمة GNSS متعددة عبر الأقمار الصناعية إلى تحسين الأداء في البيئات الصعبة ويتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة GNSS متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

الكل + النطاقات المتعددة: لتمكين أنظمة GNSS متعددة عبر الأقمار الصناعية على نطاقات تردد متعددة. تستخدم أنظمة GNSS عبر الأقمار الصناعية 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 GNSS 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.

مظهر

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

إعدادات وجه الساعة

يمكنك تخصيص مظهر وجه الساعة من خلال اختيار التخطيط والألوان والبيانات الإضافية. يمكنك أيضًا تنزيل تصميمات مخصصة للساعة من متجر Connect IQ.

تخصيص وجه الساعة

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تنشيط وجه ساعة Connect IQ مُثَبَّت (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 84).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **وجه الساعة**.
- 3 قم بالتمرير لمعاينة خيارات وجه الساعة.
- 4 اختر **إضافة جديد** لاختيار وجه من خيارات وجوه الساعة المتوفرة.
- 5 اختر وجه ساعة واسحب إلى اليسار.
- 6 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأوجه الساعة كافة.

- لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
- لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر **فارق لون**.
- لتغيير لون الخلفية، اختر **لون الخلفية**.
- لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **البيانات**.
- لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **لون البيانات**.
- لاختيار نمط بديل لوجه الساعة، اختر **الأنماط**.
- لإزالة وجه الساعة، اختر **حذف**.

اللمحات

تأتي الساعة محمّلة سبّقًا بلمحات توفر معلومات سريعة (*عرض اللّمحات*, الصفحة 39). تتطلب بعض اللّمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق. إن بعض اللّمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللّمحات يدويًا (*تخصيص قائمة اللّمحات*, الصفحة 39). تظهر بعض اللّمحات في مجموعة من المقاييس ذات الصلة، مثل أداء النشاط أو الصحة.

تلميح: يمكنك أيضًا تنزيل لمحات من متجر Connect IQ (*مميزات Connect IQ*, الصفحة 84).

الاسم	الوصف
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 69).
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 39).
التقويم	لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
عناصر التحكم في الكاميرا	لتمكينك من التقاط صورة وتسجيل مقطع فيديو يدويًا عند إقرانه بكاميرا الضوء الأمامي أو الخلفي Varia™ المتوافقة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
أحداث العد التنازلي	لعرض أحداث العد التنازلي المقبلة.
أداء ركوب الدراجة	لعرض مقاييس أداء ركوب الدراجة، مثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتقديرات طاقة المدخل الوظيفي.
التواقيع التي تم صعودها	لتعقب التواقيع التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
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 (Health Snapshot، الصفحة 5).
الحالة الصحية	يعرض مقاييس الصحة، مثل التنفس ودرجة حرارة الجلد.
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 (استخدام المحفوظات، الصفحة 65).
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 58).
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®	لإرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 77).
مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة	لعرض الساعة البيولوجية أثناء السفر ولتوفير الإرشاد لمساعدتك في التأقلم مع المنطقة الزمنية لوجهتك (استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، الصفحة 42).
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.
نشاط ركوب الدراجة الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
نشاط الركض الأخير	

الاسم	الوصف
نشاط السباحة الأخير نشاط الدفع الأخير	
سجل أسلوب الحياة	لتعقب سلوكياتك اليومية وتمكينك من الاطلاع على كيفية تأثير السلوكيات على مقاييس صحية معينة في تطبيق Garmin Connect (سجل أسلوب الحياة، الصفحة 40).
الأضواء	لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Varia مقترناً بساعة Venu.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (تطبيق Garmin Messenger، الصفحة 84).
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
الموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.
القيولات	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك.
الإشعارات	لتنبهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 79).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect.
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 89). إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
الدفعات	لتعقب عدد الدفعات اليومية للكرسي المتحرك وهدف الدفع وبيانات الأيام السابقة في وضع الكرسي المتحرك (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 98).
السباقات في التقويم	لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect.
استعادة النشاط	لعرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى للمدة أربعة أيام.
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
أداء الركض	لعرض مقاييس أداء الركض، مثل تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وعتبة اللاكتيت.
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استناداً إلى محفوظات النشاط والنوم والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. يمكنك أيضاً عرض أي تغييرات في التنفس أثناء الليل (تعقب النوم، الصفحة 47).
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
الأسهم	لعرض قائمة بالأسهم قابلة للتخصيص (إضافة سهم، الصفحة 42).
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.
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم.
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدة التدريب، ما يوضح لك كيفية تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك.
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

عرض اللوحات

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى.
- تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللوحات.
- اختر لوحة لعرض معلومات إضافية.
- اسحب إلى اليسار لعرض خيارات ووظائف إضافية للوحة.

تخصيص قائمة اللوحات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى.
تقوم الساعة بالتنقل بين قائمة اللوحات.
- 2 اختر تحرير.
- 3 اختر لوحة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لإزالة لوحة من قائمة، اختر .
 - لتغيير موقع لوحة في القائمة، اختر اللوحة واسحبها إلى الموقع المطلوب على الشاشة.
- 5 اختر إضافة لإضافة لوحة إلى القائمة إذا لزم الأمر.

Body Battery

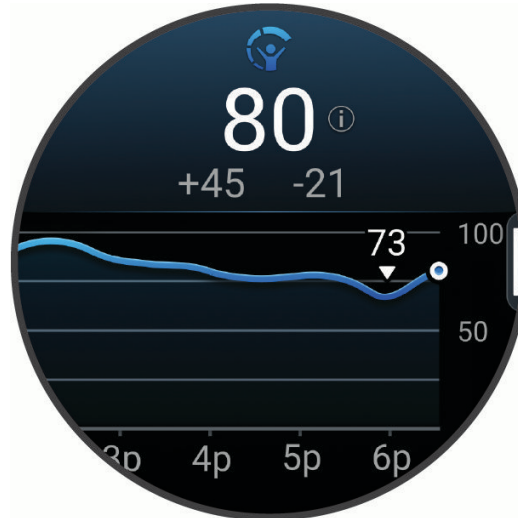
تحلل الساعة تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ووحدة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جدًا، 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 40).

عرض لوحة Body Battery

تعرض لوحة Body Battery مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك.

- 1 اسحب إلى الأعلى لعرض لوحة مقياس الطاقة Body Battery.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 39).
- 3 اختر اللوحة لعرض رسم بياني لبيانات مقياس الطاقة Body Battery الأخيرة الخاصة بك.



- 3 يمكنك الضغط على **i** للحصول على مزيد من المعلومات. يمكنك اختيار [لعرض خيارات القائمة.
- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض رسم بياني مدمج لمقياس الطاقة Body Battery ومستوى التوتر لديك.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض قائمة بالعوامل التي تؤثر في مستوى مقياس الطاقة Body Battery الخاص بك.
- 4 ملاحظة: اختر كل عامل لعرض المزيد من التفاصيل.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

استخدام لمحة عن مستوى التوتر

تعرض اللمحة عن مستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر. يمكن أن يرشدك أيضًا أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

- 1 عندما تكون جالسًا أو غير نشط، قم بالتنقل لعرض اللمحة عن مستوى التوتر.
تلميح: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.
- 2 اضغط على اللمحة لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في الساعات الأربع الماضية.
تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 3 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض تفاصيل درجة التوتر والمتوسط اليومي لمستوى التوتر خلال الأيام السبعة الماضية.
- 4 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى اليسار واختر ✓.

سجل أسلوب الحياة

استخدم لمحة سجل أسلوب الحياة على ساعة Venu 4 لاكتشاف كيفية تأثير السلوكيات اليومية على مقاييس صحة متنوعة، مثل نتيجة نومك ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة وغير ذلك. يمكنك تسجيل السلوكيات التي تعكس عاداتك وأفعالك اليومية وتعبّتها، مثل تناول الكافيين في وقت متأخر أو الغطس في المياه الباردة أو القراءة قبل النوم، على تطبيق Garmin Connect (**تعبّ سلوكيات سجل أسلوب الحياة**, الصفحة 40). يمكنك أيضًا إنشاء سلوكيات مخصصة وتعبّتها.

تعبّ سلوكيات سجل أسلوب الحياة

لتنتمكن من استخدام ميزة سجل أسلوب الحياة، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect وعلىك تنزيل تطبيق Garmin Connect وإقرار ساعة Garmin الخاصة بك بتطبيق Garmin Connect.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر **إحصائيات الصحة > سجل أسلوب الحياة**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 4 قم بإعداد تذكيرات السجل (اختياري).
- يمكنك عرض تقارير مفصلة عن سجل أسلوب الحياة على تطبيق Garmin Connect.
- تلميح:** يمكنك تمكين لمحة سجل أسلوب الحياة على ساعتك لعرض سلوكيات أسلوب الحياة وتسجيلها (**نخصيص قائمة اللوحات**, الصفحة 39).

صحة النساء

تعبّ الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءًا مهمًا من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (**تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك**, الصفحة 41). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect. يمكنك تثبيت تطبيق تعبّ صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (**تنزيل ميزات Connect IQ**, الصفحة 84).

- تعبّ الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسدية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوبة
- معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة اللوحات وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لنتمكن من تسجيل معلومات دورتك الشهرية من ساعة Venu 4، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect وتثبيت تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 84).

- 1 اسحب لعرض لمحة تعقب صحة المرأة.
- 2 اضغط على شاشة اللمس.
- 3 اختاري +.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختر من يوم الطمث < ✓.
- 5 حدد خيارًا:

- لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختاري تدفق الطمث.
- لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري الأعراض.
- لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري المزاج.
- لتسجيل الإفرازات، اختاري الإفرازات.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري يوم الإباضة.
- لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري النشاط الجنسي.
- لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري الرغبة الجنسية.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اختاري من يوم الطمث.

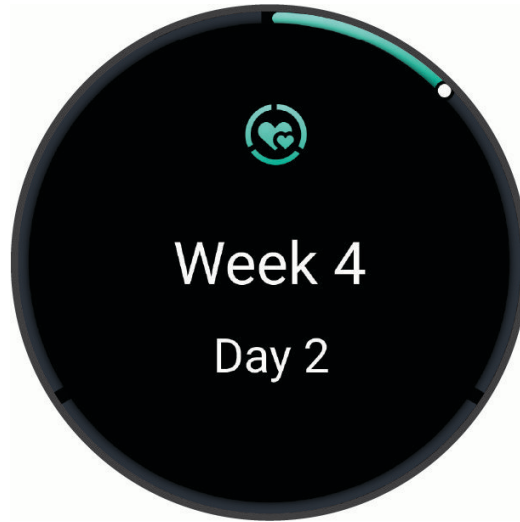
تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين (تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 41). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتتمكن من تسجيل المعلومات الخاصة بك وتثبيت تطبيق تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 84).

- 1 اسحب لعرض لمحة تعقب صحة المرأة.



- 2 اضغط على شاشة اللمس.
- 3 حدد خيارًا:
- اختاري الأعراض لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
- اختاري الجلوكوز في الدم لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختاري حركة لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص لمحة أحوال الطقس

- 1 اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة أحوال الطقس.
 - 2 اختر اللوحة لعرض أحوال الطقس الحالية في موقعك.
 - 3 اسحب إلى اليسار.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتحديث معلومات أحوال الطقس لموقعك الحالي الذي يحدده GPS، اختر **خيارات الطقس > تحديث الموقع الحالي**.
 - تلميح:** يجب الانتظار بينما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (**التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 112**).
 - لتغيير وحدات القياس الخاصة بدرجة الحرارة، اختر **خيارات الطقس > درجة الحرارة** واختر وحدة قياس.

استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

- لستتمكن من استخدام لمحة مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، يجب التخطيط لرحلة في تطبيق Garmin Connect (تخطيط رحلة في تطبيق *Garmin Connect*، الصفحة 42).
- يمكنك استخدام لمحة مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة أثناء السفر لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي، والحصول على إرشادات حول طريقة الحد من تأثيرات اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.
- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض **مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة**.
 - 2 اختر اللوحة لعرض تفاصيل حول رحلتك وحالة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة الحالية.
 - 3 حدد خيارًا:
- لعرض رسالة لتوفير المعلومات عن المستوى الحالي لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، انقر فوق ⓘ.
 - اسحب إلى الأعلى لعرض مخطط زمني للإجراءات الموصى بها للمساعدة في تقليل أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر •••.
- 2 اختر **التدريب والتخطيط > مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة > إضافة رحلة**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة سهم

- لستتمكن من تخصيص قائمة الأسهم، عليك إضافة لمحة الأسهم إلى قائمة اللوحات (**تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 39**).
- 1
 - 2 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة الأسهم.
 - 3 اختر لمحة الأسهم.
 - 4 اختر **تحرير > إضافة**.
 - 5 أدخل اسم الشركة أو رمز السهم للسهم الذي تريد إضافته، واختر ✓.
 - 6 تعرض الساعة نتائج البحث.
 - 7 اختر السهم الذي تريد إضافته.
- تلميح:** لعرض السهم في قائمة اللوحات، يمكنك الضغط على ، واختيار **تعيين كمفضلة**.

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها في قائمة عناصر التحكم وإزالتها منها (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).
من أي شاشة، اضغط باستمرار على .



الرمز	الاسم	الوصف
	ABC	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة أو تعطيله لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق ساعات المنبه (تعيين منبه، الصفحة 67).
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 69).
	مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 95).
	بارومتر	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها (عناصر التحكم، الصفحة 43).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 88).
	حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	عناصر التحكم في الكاميرا	حدد هذا الخيار لالتقاط صورة يدويًا وتسجيل مقطع فيديو على الضوء الأمامي Varia المتوافق (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (تطبيق الساعات، الصفحة 67).
	تبديل اللون	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.
	بوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	عرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتنبيهات والإيماءات ووضع العرض الدائم (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف 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 Venu 4، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك. حدد هذا الخيار للملاحة إلى هاتفك المفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين (تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، الصفحة 80).
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش.
	وضع التركيز	حدد هذا الخيار لتغيير وضع التركيز الحالي (أوضاع التركيز، الصفحة 85).

الرمز	الاسم	الوصف
	Garmin Share	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (Garmin Share, الصفحة 81).
	المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحتماليات.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	Messenger	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Messenger (تطبيق Garmin Messenger, الصفحة 84).
	الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على ساعتك أو هاتفك.
	الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض المكالمات والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (يمكنك إشعارات الهاتف, الصفحة 79).
	هاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
	مساعد الهاتف	حدد هذا الخيار للاتصال بالمساعدة الصوتية لهاتفك (استخدام مساعد الهاتف, الصفحة 78).
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج, الصفحة 89).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.
	الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف.
	إشارة ضوئية متتابعة	حدد هذا الخيار لتشغيل ضوء فلاش بتقنية LED الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع. يمكنك إنشاء وضع تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع مخصص (تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع, الصفحة 46).
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	مؤقت	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي.
	تأمين اللمس	حدد هذا الخيار لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.
	الأوامر الصوتية	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الأوامر الصوتية وقول أمر (استخدام الأوامر الصوتية, الصفحة 5).
	الملاحظات الصوتية	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الملاحظات الصوتية وتسجيل ملاحظة (تسجيل ملاحظة صوتية, الصفحة 5).
	مستوى الصوت	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بمستوى صوت الساعة.

الرمز	الاسم	الوصف
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay, الصفحة 7).
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.
	Wi-Fi	حدد هذا الخيار لتمكين اتصالات Wi-Fi® أو إلغاء تمكينها.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة الخيارات وإزالتها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم, الصفحة 43).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 3 اسحب إلى الأسفل.
- 4 اختر تحرير.
- 4 اختر اختصارًا:
- لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم اسحب إلى الموقع المطلوب على الشاشة، واختر ✓.
- لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر ✕.
- 5 عند الضرورة، اختر إضافة لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم.

استخدام ضوء فلاش LED

⚠ 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.

يقلل استخدام ضوء الفلاش فترة استخدام البطارية. يمكنك خفض السطوع لإطالة فترة استخدام البطارية.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على .
- 2 اضغط على شاشة اللمس لضبط ضوء الفلاش.

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

يقلل استخدام الفلاش الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع من فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على , واختر ✕.
- ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 46).
- 2 اضغط على  لتشغيل الفلاش الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع.
- 3 اضغط على الشاشة لعرض أوضاع تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع، واختر مخصص.
- 4 اضغط على  لعرض الإعدادات المخصصة لتشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع.
- 5 اضغط على الشاشة لتغيير خيارات الإعدادات.
- ملاحظة: يمكنك اختيار الوميض البطيء لتقليل التأثير على فترة استخدام البطارية.
- 6 اضغط على  للحفاظ.

تذكير: من أي شاشة، يمكنك الضغط باستمرار على  لإيقاف تشغيل ضوء الفلاش.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات (إعدادات شاشة العرض والسطوع, الصفحة 73). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على , واختر .
- لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الإشعارات والتنبيهات < إشعارات ذكية > أثناء النوم.

التدريب

تَعَقُّبُ النشاط

تسجِّل ميزة تَعَقُّبُ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجِّل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط. يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللوحة الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تسجل الساعة مقاييس مختلفة، مثل الدفعات بدلاً من الخطوات (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 98). للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتَعَقُّبُ النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائيًا، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①. تنشئ ساعتك أيضًا هدفًا يوميًا لعدد الطوابق التي يتم صعودها.



عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تتعقَّب الساعة الدفعات بدلاً من الخطوات وتحدد هدفًا لعدد الخطوات اليومية (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 98).

إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعيين أهداف مخصصة على حسابك على Garmin Connect.

تَعَقُّبُ النوم

أثناء النوم، تتعقَّب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة. 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 والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولولات (الملحاحات، الصفحة 36). تتم إضافة القيولولات 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 (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 46).

استخدام ميزة تَعَقُّبُ النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تَعَقُّبُ نومك إلى حسابك على Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 83). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيولولات، على ساعة Venu 4 الخاصة بك (الملحاحات، الصفحة 36).

⚠ تحذير

لا يعد جهاز Venu 4 جهازًا طبيًا وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Venu 4 ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيّرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيّر التنفس لتعزيز الوعي بيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيّرات التنفس العرضية أو المتكررة ناجمة 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 تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيّرات التنفس (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 89).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيّرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 39).

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

Move IQ®

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.

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائيًا للمشبي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات الصحة واللياقة البدنية (إعدادات الصحة واللياقة البدنية، الصفحة 86). تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

التمارين

يمكن أن ترشدك ساعتك أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافًا لكل خطوة في التمرين مثل المسافة أو الوقت أو التكرارات أو المقاييس الأخرى. تتضمن ساعتك تمارين متعددة محمّلة مسبقًا لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعثور عليها باستخدام تطبيق Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك.

إذا كانت ساعتك في وضع الكرسي المتحرك، فستتضمن تمارين لأنشطة الدفع وركوب الدراجة اليدوية وغير ذلك (ملف تعريف، الصفحة 98).

على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحمّلة حاليًا على ساعتك (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 29).

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 49).

يمكنك حدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معيّن.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

تلميح: إذا سبق أن كان لديك تمرين مجدول أو مقترح لهذا اليوم، فيمكنك الانتقال لأسفل واختيار تمارين.

2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.

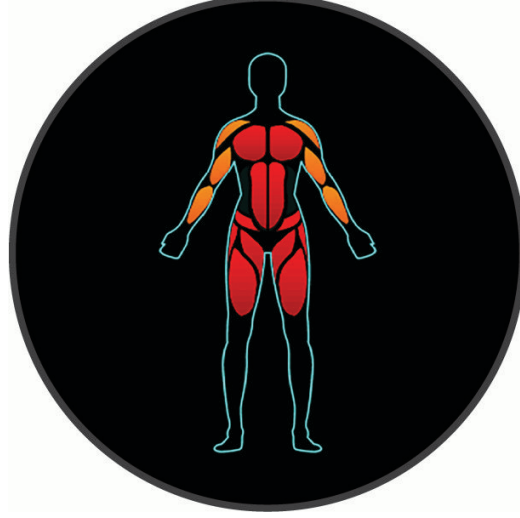
3 انتقل إلى الأسفل.

4 اختر تدريب > مكتبة التمارين.

5 اختر تمرينًا.

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

6 اسحب إلى الأعلى لعرض خطوات التمرين (اختياري).
تلميح: اضغط على خريطة العضلات في حال توفرها لعرض مجموعات العضلات المستهدفة.



7 اختر تنفيذ التمرين، إذا كان الخيار متوفرًا.

8 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، تعرض الساعة كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو البيلاتس، فتظهر رسوم متحركة تعليمية.

متابعة تمرين من Garmin Connect

للتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 82).

1 حدد خيارًا:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر...
- انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكن أن تكون التمارين ذات الفواصل الزمنية مفتوحة أو منظمة. يمكن أن تستند التكرارات المنظمة إلى المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

تلميح: تشمل كل التمارين ذات الفواصل الزمنية خطوة التهدئة بنهاية مفتوحة.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.
 - 3 انتقل إلى الأسفل.
 - 4 اختر تدريب < تمرين سريع > الفواصل الزمنية.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر تكرارات غير محددة لتحديد الفواصل الزمنية وفترات الاستراحة يدويًا من خلال الضغط على .
 - 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  لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 8 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على  لبدء الفاصل الزمني الأول.
 - 9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 10 في أي وقت، اضغط على  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، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.
 - 3 انتقل إلى الأسفل.
 - 4 اختر تدريب < تمرين سريع > الفواصل الزمنية < تكرارات منظمة > المزيد < تعديل التمرين.
 - 5 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 < مشغل.
 - 6 اسحب إلى اليمين للعودة إلى النشاط.
- تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

- في أي وقت، اضغط على  لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الراحة التالية.
- بعد إكمال كل الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اضغط على  لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى مؤقت يمكن استخدامه للتهديئة.
- في أي وقت، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

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، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل.
- 4 اختر **تدريب**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **تعيين هدف**.
 - اختر **تمرين سريع**.
- 6 **ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة. حدد خيارًا:
 - اختر **الفواصل الزمنية** لاختيار التكرارات المستندة إلى الوقت أو المسافات.
 - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر **المسافة والإيقاع** أو **المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
 - اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
- 7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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

لتتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 82).

- 1 حدد خيارًا:
 - افتح تطبيق Garmin Connect، واختر **...**.
 - انتقل إلى 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**.

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

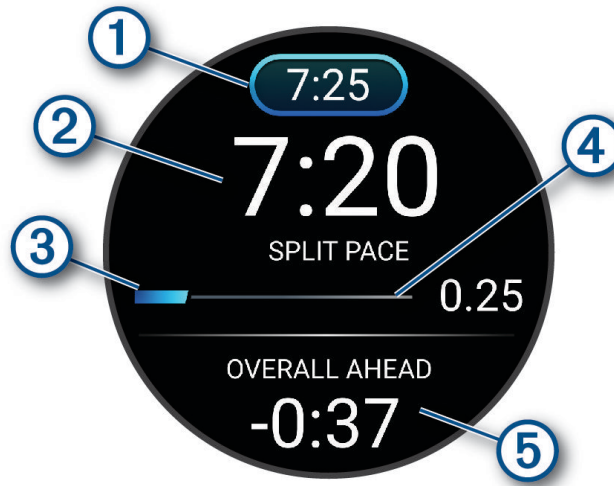
لتتمكن من إنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (**إنشاء مسار في Garmin Connect**, الصفحة 92).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة**، واختر نشاط ركض في الخارج.
- 3 انتقل إلى الأسفل لاختيار **تدريب** > **خطت PacePro** > **إنشاء عنصر جديد**.
- 4 اختر مسارًا.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **الإيقاع الهدف** وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.
 - اختر **الوقت الهدف** وأدخل الوقت الهدف.
- 6 انتقل إلى الأسفل لعرض حزام الإيقاع المخصص الخاص بك ومعاينة الانقسامات. اضغط على .
- 7 حدد خيارًا:
 - اختر **استخدام الخطة** لبدء الخطة.
 - اختر **خريطة** لعرض المسار على الخريطة.
 - اختر **حذف** لتجاهل الخطة.

بدء خطة PacePro

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة**، واختر نشاط ركض في الخارج.
- 3 انتقل إلى الأسفل.
- 4 اختر **تدريب > خطط PacePro**.
- 5 اختر خطة.
- 6 **تلميح:** انتقل إلى الأسفل لعرض حزام الإيقاع المخصص الخاص بك ومعاينة الانقسامات. اضغط على .
- 7 **تلميح:** يمكنك اختيار خريطة لمعاينة الخريطة قبل قبول خطة PacePro plan.
- 8 اختر  لتمكين الملاحة في المسار إذا لزم الأمر.
- 9 اضغط على  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

التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله مسبقاً أو في مسار تم تنزيله لتجاوز الوقت الهدف. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوّقك أو تأخرك أثناء النشاط.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطاً.
- 3 انتقل إلى الأسفل.
- 4 اختر **تدريب > تحد نفسك**.
- 5 حدد خياراً:
- اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجل مسبقاً من جهازك.
- اختر **تم التنزيل** لاختيار مسار قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 اضغط على ، واختر **سباق**.
- 8 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية

عند إضافة حدث سباق إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك عرض الحدث على ساعتك عن طريق إضافة لمحة السباق الرئيسي [\(اللمحات، الصفحة 36\)](#). يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (الأحداث 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 51).

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 56).

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

تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرة

إن قيمة سرعة السباحة الحرة (CSS) هي نتيجة اختبار يستند إلى سباق زمني وتوفر كإيقاع لكل 100 متر. إن سرعة السباحة الحرة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسّن أدائك.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة** > **السباحة** > **سباحة داخلية**.
- 3 انتقل إلى الأسفل.
- 4 اختر **تدريب** > **مكتبة التمارين** > **سرعة السباحة الحرة** > **إجراء اختبار سرعة السباحة الحرة**.
- 5 انتقل إلى الأسفل لمعاينة خطوات التمرين (اختياري).
- 6 اختر .
- 7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام Virtual Partner

إن ميزة Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة من أجل ميزة Virtual Partner والتسابق ضدها.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر **شاشات البيانات** > **إضافة جديد** > **الشريك الافتراضي**.
- 5 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.
- 6 **ملاحظة:** يمكنك تغيير ترتيب شاشات البيانات (اختياري).
- 6 ابدأ نشاطك (**بدء النشاط**، الصفحة 11).
- 7 انتقل إلى شاشة Virtual Partner واعرف من هو القائد.

نبذة عن تقييم التدريب

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

Adaptive Training Plans ميزة

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّمية 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 تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرب Garmin إلى قائمة اللمحات على ساعة Venu الخاصة بك.

تمكين التقييم الذاتي

عند حفظ نشاط، يمكنك تقييم جهدك المحسوس وشعورك أثناء ممارسة النشاط. يمكن عرض معلومات التقييم الذاتي في حسابك على Garmin Connect.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 4 اختر الإعدادات > التقييم الذاتي.
- 4 حدد خيارًا:
 - لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر التمارين فقط.
 - لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر دائمًا.

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقب 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](#)

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

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعدادات الأولى لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك (الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، الصفحة 59).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استناداً إلى متوسطات تغير معدل نبضات القلب الشخصية الطويلة الأجل (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 58).

عتبة اللاكتيت: إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (*عتبة اللاكتيت*, الصفحة 59).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (*عرض أوقات السباقات المتوقعة*, الصفحة 57).

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 للياقة البدنية (*حالة الأداء*, الصفحة 58).

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 56).

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 أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز Venu 4 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز 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.

على الجهاز، يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف وموضع على المقياس باللون. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، مثل تصنيفه حسب عمرك وجنسك.



أرجواني	ممتاز
أزرق	جيد جداً
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

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 113)، ثم انتقل إلى 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 متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 98)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99). 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 النشاط، الصفحة 31).

- 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 اسحب إلى الأعلى والأسفل للتنقل بين مقاييس الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). 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 98) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام بضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد إكمال نشاط ركوب الدراجة، اختر حفظ.
- 4 اسحب إلى الأعلى والأسفل للتنقل بين مقاييس الأداء.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 98)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56). تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة أداء الركض.
- 2 اختر لمحة أداء الركض.
- 3 مرر لعرض وقت السباق المتوقع.



- 4 اضغط على  لعرض التوقعات للمسافات 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 استناداً 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 دليلاً 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 لتمكن الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



منطقة الألوان	الحالة	الوصف
 أخضر	متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
 برتقالي	غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
 أحمر	جهوزية منخفضة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
لا يتوفر أي لون	سيء	متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمرك. لا تتوفر أي حالة 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، سيحلّل ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على تقديم أداء معيّن مقارنة بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك تقريباً 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 أيضاً مؤشراً 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 وللتعرّف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56).

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 30).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في حولة على الدراجة الهوائية.
- 3 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

لتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 57).

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 بحدّة 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، انتقل إلى الأسفل لعرض لمحة الأداء.
 - 2 اختر اللوحة لعرض بيانات الأداء.
 - 3 انتقل لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك.
- يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

أرجواني	ممتازة
أزرق	جيد جدًا
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	غير مؤهلة

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 115).

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 العتداء 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 99). 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.



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 56*).

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 58*).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (*الشدة الحادة، الصفحة 61*).

تركيز شدة التدريب: تحلّل ساعتك شدة التدريب وتوزّعها على فئات مختلفة استنادًا إلى حدة كل نشاط مسجّل وبنيته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكمة لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربعة الماضية (*تركيز شدة التدريب، الصفحة 62*).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (*وقت استعادة النشاط، الصفحة 64*).

مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. 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 أدائك.

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 أدائك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

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

الذروة: أنت في حالة مثالية للسباق. يتيح خفض شدة التدريب الذي أحرثته 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 جدًا 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 حيدًا، 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 56](#)). 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 النشاط، الصفحة 31](#)).

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 التعرف على أدائك ([مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 83](#)).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدثة. 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.

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 وشدة.

تركيز شدة التدريب

من أجل تحسين أدائك واكتساب مستوى أعلى من اللياقة البدنية، يجب توزيع التدريب على ثلاث فئات: تمارين هوائية منخفضة الحدة وتمرين هوائية مرتفعة الحدة وتمرين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي بلغها التدريب الخاص بك حاليًا في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلب تركيز شدة التدريب 7 أيام على الأقل من التدريب لتحديد ما إذا كانت شدة التدريب منخفضة أو مثالية أو مرتفعة. بعد 4 أسابيع من محفوظات التدريب، سيتضمن تقدير شدة التدريب معلومات مستهدفة أكثر تفصيلاً لمساعدتك في تحقيق التوازن بين أنشطة التدريب.

أدنى من الأهداف: إن شدة تدريبك على مدى 4 أسابيع أقل من الحد الأقصى وذلك في كل فئات الحدة.

نقص في التمارين الهوائية منخفضة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية منخفضة الحدة لاستعادة النشاط والتوازن في الأنشطة الأكثر حدة.

نقص في التمارين الهوائية مرتفعة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية مرتفعة الحدة للمساعدة في تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع مرور الوقت.

نقص في التمارين اللاهوائية: حاول إضافة بعض الأنشطة اللاهوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك اللاهوائية مع مرور الوقت.

متوازنة: إن شدة التدريب متوازنة وتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك التدريب.

التركيز المنخفض الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساسًا صليًا ويعمل على تحضيرك للقيام بتمارين إضافية أكثر حدة.

التركيز المرتفع الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا عبارة عن نشاط هوائي مرتفع الحدة. تساعد هذه الأنشطة على تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة على التحمل.

تركيز التمارين اللاهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا عبارة عن نشاط عالي الحدة. يؤدي ذلك إلى اكتساب لياقة بدنية بسرعة ولكن يجب أن تكون متوازنة مع أنشطة هوائية منخفضة الحدة.

أعلى من الأهداف: إن شدة تدريبك على مدى 4 أسابيع أعلى من الحد الأقصى.

نسبة الجهد

إن نسبة الجهد هي نسبة شدة التدريب الوحيدة (القصيرة الأمد) مقارنة بشدة التدريب المزمنة (الطويلة الأمد). إنها مفيدة لتعقب تغييرات شدة التدريب.

الحالة	القيمة	الوصف
لا تتوفر أي حالة	غير متوفرة	ستصبح نسبة الجهد ظاهرة بعد أسبوعين من التدريب.
جهوزية منخفضة	أقل من 0,8	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أقل من شدة تدريبك الطويلة الأمد.
مثالية	من 0,8 إلى 1,4	إن شدة تدريبك القصيرة والطويلة الأمد متوازنتان. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوزات التدريب.
مرتفعة	من 1,5 إلى 1,9	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى من شدة تدريبك الطويلة الأمد.
عالية جدًا	2,0 أو أعلى	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى بشكل ملحوظ من شدة تدريبك الطويلة الأمد.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية 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 (تركيز شدة التدريب، الصفحة 62). 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 يحسنه. 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) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدّة عالية حدّاً. 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 التمارين اللاهوائية كحَقْلِي 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.

الجاهزية للتدريب

تعرض بيانات الجاهزية للتدريب نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جاهزيتك 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)

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
أرجواني	بين 95 و100	جاهزية تامة أفضل أداء ممكن
أزرق	بين 75 و94	مرتفعة جاهزية لمواجهة التحديات
أخضر	بين 50 و74	جاهزية متوسطة جاهزية للانطلاق
برتقالي	بين 25 و49	جاهزية منخفضة حان وقت تقليل التدريب
أحمر	بين 1 و24	سيء امنح جسمك فرصة لاستعادة النشاط



لعرض النتائج السابقة لجاهزية التدريب، انتقل إلى حسابك على Garmin Connect.

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 متوافقاً لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً 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 ليتعرف على أدائك.

يظهر وقت استعادة النشاط فوراً 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 استناداً إلى التغيرات في النوم والتوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتدياً 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 قلوب تتمتع بصحة 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.

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 (**الملحات، الصفحة 36**).

1 من وحة الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر **المحفوظات**.

يظهر رسم بياني شريطي لأنشطتك الأخيرة.

3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.

4 حدد خياراً:

- لتغيير الفترة الزمنية للرسم البياني الشريطي، اختر **خيارات الرسم البياني**.
- لرض الأرقام القياسية الشخصية حسب الرياضة، اختر **أرقام قياسية (الأرقام القياسية الشخصية، الصفحة 65)**.
- لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية، اختر **الإجماليات (عرض إجماليات البيانات، الصفحة 66)**.

5 اضغط على للعودة إلى للرسم البياني الشريطي.

6 انتقل إلى الأسفل لعرض محفوظات النشاط الخاص بك.

7 اختر نشاطاً.

8 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.

محفوظات الرياضات المتعددة

يخزن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإجمالي للنشاط، بما في ذلك إجمالي المسافة والوقت والسرعات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أنّ 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.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققته 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. بالنسبة إلى أنشطة الكرسي المتحرك، تشمل الأرقام القياسية الشخصية الدفعات وركوب الدراجة اليدوية وسلاسل الأهداف.

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
- 4 اختر أرقام قياسية.
- 5 اختر رياضة.
- 6 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 7 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

يمكنك تعيين كل رقم قياسي إلى الرقم الذي تم تسجيله سابقًا.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
- 4 اختر أرقام قياسية.
- 5 اختر رياضة.
- 6 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
- 7 اختر السابق > ✓.

ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
- 4 اختر أرقام قياسية.
- 5 اختر رياضة.
- 6 حدد خيارًا:

- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسيًّا، واختر 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، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
- 4 اختر الإحصائيات.
- 5 اختر نشاطًا.
- 6 حدد أحد الخيارات لعرض الإحصائيات الأسبوعية أو الشهرية.

تطبيق الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الساعات < منبهات.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين منبه وحفظه لأول مرة، أدخل وقت المنبه.
 - لتعيين منبهات إضافية وحفظها لأول مرة، اختر **إضافة منبه** وأدخل وقت المنبه.
- 4 انتقل إلى الأسفل للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اختر حفظ.

تحرير المنبه

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الساعات < منبهات.

3 اختر منبهًا.

4 حدد خيارًا:

- لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر **الحالة**.
 - لتغيير وقت المنبه، اختر **الوقت**.
 - لضبط المنبه لإيقاظك برفق في فترة مدتها 30 دقيقة قبل المنبه المجدول استنادًا إلى توقيت النوم الأمثل، اختر **الإيقاظ الذكي**.
- ملاحظة:** سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تحدده بالإضافة إلى أي منبهات سابقة. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و8:00 صباحًا.
- لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر **تكرار**، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
 - لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر **الصوت والاهتزاز**.
 - لاختيار وصف للمنبه، اختر **ملصق**.
 - لحذف المنبه، اختر **حذف**.

منبه الإيقاظ الذكي

ينشئ منبه الإيقاظ الذكي فترة مدتها 30 دقيقة لساعة Venu 4 الخاصة بك لمحاولة إيقاظك بالتوقيت الأمثل استنادًا إلى نومك. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و8:00 صباحًا. يمكنك اختيار جعل أي منبه كمنبه إيقاظ ذكي (**تعيين منبه، الصفحة 67**).

ملاحظة: سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تم اختياره.

استخدام مؤقت العد التنازلي

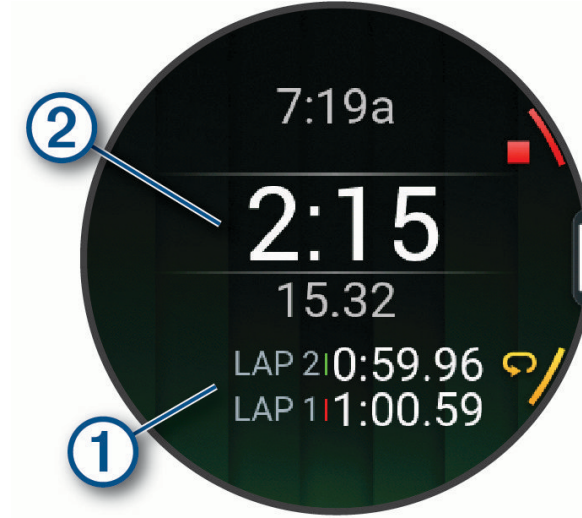
- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات**.
- 3 إذا لم تقم بحفظ مؤقت مطلقًا، فأدخل الوقت.
- 4 إذا قمت بحفظ مؤقت سابقًا، فحدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي جديد من دون حفظه، اختر **مؤقت سريع** وأدخل الوقت.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي جديد وحفظه، اختر **تحرير > إضافة مؤقت**، وأدخل الوقت.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي محفوظ، اختر **المؤقت المحفوظ**.
- 5 اضغط على  لتشغيل المؤقت.
- 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - لإيقاف المؤقت بالوقت المتبقي، اختر .
 - لإعادة تشغيل المؤقت، اختر .
 - لإيقاف المؤقت وإعادة ضبطه، اسحب إلى اليسار واختر **إلغاء المؤقت**.
 - لحفظ المؤقت، اسحب إلى اليسار واختر **حفظ المؤقت**.
 - لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه، اسحب إلى اليسار واختر **إعادة التشغيل تلقائيًا**.
 - لتخصيص إشعار المؤقت، اسحب إلى اليسار واختر **الصوت والاهتزاز**.

حذف مؤقت العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات > تحرير**.
- 3 اختر مؤقتًا.
- 4 اختر **حذف**.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على  لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على  لإعادة تشغيل مؤقت الدورة ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على  لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خيارًا:
 - لإعادة ضبط المؤقتين، اختر .
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اسحب إلى اليسار واضغط على **حفظ نشاط**.
 - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على **مفتاح الدورة**.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 **تلميح:** يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللحات (نخصيص قائمة اللحات, الصفحة 39).
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية.
- 3 اسحب إلى اليسار أو اليمين لتمييز منطقة.
- 4 اضغط على  لاختيار المنطقة.
- 5 اختر منطقة زمنية.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- تلميح: يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللمحات (تخصيص قائمة اللمحات، الصفحة 39).
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 اضغط على .
- 5 حدد خيارًا:
 - لتعيين المنطقة الزمنية وعرضها في قائمة اللمحات، اختر تعيين كمفضلة.
 - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة التسمية.
 - لإدخال اختصار مخصص للمنطقة الزمنية، اختر اختصار.
 - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
 - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف.

إضافة حدث العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الساعات > أحداث العد التنازلي > إضافة.
- 3 أدخل اسمًا.
- 4 اختر السنة والشهر واليوم.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر كل اليوم.
 - اختر وقت محدد، وأدخل الوقت.
- 6 اختر رمزًا.

تحرير حدث العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الساعات > أحداث العد التنازلي.
- 3 اختر حدث العد التنازلي.
- 4 اسحب إلى اليسار واختر تعيين كمفضلة لإظهار حدث العد التنازلي في قائمة اللمحات (اختياري).
- 5 اسحب إلى اليسار، واختر تحرير العد التنازلي.
- 6 حدد خيارًا لتحريره:
 - لإعادة تسمية الحدث، اختر الاسم.
 - لتغيير التاريخ، اختر التاريخ.
 - لتغيير الوقت، اختر الوقت.
 - لتغيير نوع الحدث، اختر نوع.
 - لإضافة اسم مختصر للحدث، اختر الاختصار.
 - لإضافة تذكيرات الأحداث، اختر التذكيرات.
 - لتكرار الحدث كل عام، اختر التكرار سنويًا.
 - لإزالة الحدث، اختر حذف العد التنازلي.

إعدادات الإشعارات والتنبيهات

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات.

إشعارات ذكية: لتخصيص الإشعارات الذكية التي تظهر على ساعتك (تمكين *إشعارات الهاتف*, الصفحة 79).

الصحة والعافية: لتخصيص تنبيهات الصحة واللياقة البدنية التي تظهر على ساعتك (تنبيهات *الصحة واللياقة البدنية*, الصفحة 71).

إعدادات التقرير: لتمكين التقارير وتخصيص بيانات التقرير وسمته. يمكنك اختيار **التقرير الصباحي** لإنشاء رسائل يومية وتحريرها في التقرير الصباحي (تخصيص *تقريرك الصباحي*, الصفحة 72). يمكنك اختيار **التقرير المسائي** لتعيين الجدول للتقرير المسائي (تخصيص *تقريرك المسائي*, الصفحة 72). يمكنك اختيار **اختيار سمة** لتخصيص سمة الخلفية لتقاريرك.

تنبيهات النظام: لتعيين الوقت (تعيين *تنبيهات الوقت*, الصفحة 72) أو البارومتر (*إعداد تنبيه العواصف*, الصفحة 73) أو تنبيهات اتصال الهاتف (تشغيل *تنبيهات اتصال الهاتف*, الصفحة 73).

مركز الإشعار: لتمكين مركز الإشعارات لعرض الإشعارات الجديدة (*عرض الإشعارات*, الصفحة 79).

تنبيهات الصحة واللياقة البدنية

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على  واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية.

الملخص اليومي: ملخص يومي لـ Body Battery 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 39).

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

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

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لإعلامك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (*إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي*, الصفحة 71).

مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة: لتقديم نصائح حول أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، مثل التوصيات الخاصة بالنوم والتمارين الرياضية (*استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة*, الصفحة 42).

منبه الحركة: لتذكيرك بضرورة الاستمرار في التحرك (تخصيص *تنبيهات الحركة*, الصفحة 72).

تنبيهات تحقيق الهدف: لإعلامك عند تحقيق هدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي يتم صعودها يوميًا والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

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 10 دقائق على الأقل 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
 - 4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تصدر الساعة أيضًا إشارة صوتية أو تهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (*إعدادات الصوت والاهتزاز*, الصفحة 73). يمكنك تخصيص تنبيه التحرك الخاص بك ليتم تجاهله من خلال المشي أو أنواع أخرى من الحركات.

تخصيص تنبيهات الحركة

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منبه الحركة > مشغل.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر نوع التنبيه لتعيين التنبيه استنادًا إلى الخطوات أو أنواع أخرى من الحركة.
 - اختر الحركات للسماح بحركات الجلوس أو الحركات الحرة لمسح التنبيه.
 - اختر مدة الحركة لتعيين التنبيه ليتم مسحه بعد 30 أو 45 أو 60 ثانية.

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. قم بالتنقل لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 72).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > إعدادات التقرير > 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.
 - لكتابة رسائل مخصصة وإضافتها إلى تقريرك الصباحي، اختر تخصيص الرسائل اليومية > تحرير الرسائل.

التقرير المسائي

تعرض ساعتك تقريرًا مسائيًا قبل وقت نومك. قم بالتمرير لعرض التقرير الذي يتضمن تفاصيل حول Body Battery وتمرارين الغد وأحوال الطقس وتوصيات مدرب النوم وغير ذلك (تخصيص تقريرك المسائي، الصفحة 72).

تخصيص تقريرك المسائي

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > إعدادات التقرير > التقرير المسائي.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر إظهار التقرير لتمكين التقرير المسائي أو إلغاء تمكينه.
 - اختر تحرير التقرير لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير المسائي ونوعها.
 - اختر حدولة التقرير لتعيين مقدار الوقت بين التقرير وبدء النوم.

تعيين تنبيهات الوقت

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > الوقت.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب > الحالة > مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق > الحالة > مشغل، واختر الوقت، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر تنبيه كل ساعة > مشغل.

إعداد تنبيه العواصف

⚠ تحذير

هذا التنبيه هو ميزة لتوفير المعلومات وليس المقصود منه أن يكون المصدر الرئيسي لتعقب التغييرات 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 بالامثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > بارومتر > تنبيه العواصف.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر الحالة لتشغيل التنبيه أو إيقاف تشغيله.
 - اختر معايرة البوصلة لتحديث معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العواصف.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف

يمكنك تعيين ساعتك لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > هاتف.

إعدادات الصوت والاهتزاز

من وجه الساعة، اضغط على  واختر الإعدادات > الصوت والاهتزاز.

مستوى الصوت: لكتم كل الأصوات أو ضبط مستوى صوت مكبر الصوت.

نغمات التنبيه: لتشغيل نغمة للتنبيهات.

النغمة: لتشغيل نغمة عندما تضغط على زر.

اهتزاز: لتعيين اهتزازات الساعة للتنبيهات وضغطات الأزرار.

إعدادات شاشة العرض والسطوع

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > شاشة العرض والسطوع.

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الشاشة.

العرض الدائم: لتعيين بقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع وتعتيم الخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 106).

حجم النص: لضبط حجم النص على الشاشة.

تبديل اللون: لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية وتقليل إجهاد العينين. يمكنك اختيار وضع < عامل تصفية الضوء الأزرق > لتقليل كمية الضوء الأزرق المنبعث من الساعة. اختر الجدول لتعيين توقيت عوامل التصفية، مثل قبل بدء النوم.

تنبيه التنشيط: لتشغيل الشاشة عندما تتلقى إشعارًا أو تنبيهًا.

إيماءة التنشيط: لتشغيل الشاشة عندما ترفع ذراعك وتديرها للنظر إلى معصمك.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

تأمين اللمس: لتأمين الشاشة لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يجب السحب إلى الأسفل من أعلى الشاشة لإلغاء تأمين شاشة اللمس لتشغيل هذا الخيار.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (إقران هاتفك، الصفحة 78). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 81).

المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة Venu 4 مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 30). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقًا.

للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معيّن أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
الدراجة الإلكترونية	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 Venu 4 على حاسوب دراجة Edge® متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.
معدل نبضات القلب	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب من سلسلة HRM 200 أو HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك. يمكن لبعض أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب أيضًا تخزين البيانات أو توفير بيانات متقدمة عن الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 75) (طاقة الركض، الصفحة 76).
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
سماعات الرأس	يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحملة على ساعة Venu 4 (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 98).
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بجهاز inReach بالتحكم بجهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Venu 4 (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 77).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظرفي. باستخدام كاميرا الضوء الأمامي Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال حولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
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 100)، أو استخدام تنبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تنبيه، الصفحة 34).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال حولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 77).
جهاز قياس ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 75).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية لعرض معلومات تبديل التروس أثناء حولة ركوب دراجة. تعرض ساعة Venu 4 قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
Shimano Di2	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية Shimano® Di2 لعرض معلومات تبديل التروس أثناء حولة ركوب دراجة. تعرض ساعة Venu 4 قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 15).
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 115). يمكنك أيضًا توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالكرسي المتحرك وعرض البيانات أثناء ممارسة نشاطك. عندما يتم توصيل المستشعر، تنشئ ساعتك نشاطًا وتحفظه في حسابك على Garmin Connect في كل مرة تقوم فيها بدفع الكرسي.
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.

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 ضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

4 اختر الإعدادات > الاتصال > مستشعرات الساعة > 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 30).

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاف الركض ومسافته

تحتسب الملحقات من سلسلات HRM 600 و HRM-Fit و HRM-Pro إيقاف 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 إيقاف الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاف الركض ومسافته على ساعة Venu المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+ أو تقنية Bluetooth الآمنة. يمكنك أيضًا عرضه على تطبيقات تدريب متوافقة تابعة لجهاز خارجية.

تتحسن دقة الإيقاف 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 Venu المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لنشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاف الركض ومسافته، الصفحة 75).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار **المعايرة & الحفظ** بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 13).

نصائح لتسجيل إيقاف الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Venu (تحديثات المنتج، الصفحة 109).
- 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 إيقافات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقافات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج 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 13).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **المسافة والإيقاف على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب** > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعايرة التلقائية**، ثم إعادة المعايرة يدويًا (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 13).

ديناميكيات الركض

تعتبر ديناميكيات الركض ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض الخاص بك. تتميز ساعة Venu الخاصة بك بمقياس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركض الخمسة. لعرض كل مقاييس أنماط الركض، يجب إقران ساعة Venu بملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro أو أي ملحق آخر لديناميكيات الركض يقيس حركة الجزء العلوي من جسمك. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى 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).
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 بالمتر.
التذبذب العمودي	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.
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.
وقت ملازمة الأرض	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل وقت ملازمة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية. ملاحظة: إن مقاييس ملازمة الأرض غير متوفرة أثناء المشي.
التوازن وقت ملازمة الأرض	ملحق متوافق فقط	يعرض التوازن وقت ملازمة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملازمة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 53,2 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

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 ملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro.
- قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
- إذا كنت تستخدم ملحق HRM 600، فقم بإقرانه بساعتك باستخدام اتصال Bluetooth الآمن، بدلاً من الاتصال المفتوح. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى garmin.com/hrm_connection_types.
- 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 أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

ملاحظة: لا تظهر بعض المقاييس أثناء المشي (ديناميكيات الركض، الصفحة 75).

طاقة الركض

يتم احتساب طاقة الركض على Garmin باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركض وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أجهزة الاستشعار الأخرى. يُقدَّر 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.

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 116). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة لیتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تنبيهات النشاط، الصفحة 33).

تستخدم مناطق طاقة الركض القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect. (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 100)

إعدادات طاقة الركض

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الأنشطة، ثم اختر نشاط ركض واضغط على ، 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. يكشف خيار الوضع الذكي تلقائيًا 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.

معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر أثناء السباحة

تسجل ملحقات HRM 600 و HRM-Pro و HRM-Swim و HRM-Tri معدل نبضات القلب وبيانات معدل نبضات القلب وتخزنها أثناء السباحة. لعرض بيانات معدل نبضات القلب الخاصة بك، يمكنك إضافة حقول بيانات معدل نبضات القلب (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 30).

ملاحظة: تكون بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر غير ظاهرة على الساعات المتوافقة عندما يكون جهاز مراقبة معدل نبضات القلب تحت المياه.

يجب بدء نشاط محدد بوقت على ساعتك المقترنة لعرض بيانات معدل نبضات القلب المخزنة في وقت لاحق. أثناء الفواصل الزمنية للراحة عند الخروج من المياه، يرسل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات معدل نبضات القلب الخاصة بك إلى ساعتك. تقوم ساعتك بتنزيل بيانات معدل نبضات القلب المخزنة تلقائيًا عندما تحفظ نشاط السباحة المحدد بوقت. يجب أن يكون ملحق نبضات القلب خارج المياه ونشطًا، وضمن نطاق الساعة (3 أمتار) أثناء تنزيل البيانات. يمكن مراجعة بيانات معدل نبضات القلب في محفوظات الساعة وفي حسابك على Garmin Connect. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia

ملاحظة

قد تحظر بعض نطاقات السلطة تسجيل مقاطع الفيديو أو الملفات الصوتية أو الصور أو تنظمها أو قد تشترط على أن تكون جميع الجهات على دراية بالتسجيل ويمنحون موافقتهم على ذلك. تقع على عاتقك مسؤولية معرفة كل القوانين واللوائح وأي قيود أخرى في نطاق السلطة الذي تخطط لاستخدام الجهاز فيه والامتثال لها.

للتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 75).

1 حدد خيارًا:

- أضف عنصر التحكم عناصر التحكم في الكاميرا إلى ساعتك (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).
- أضف لمحة عناصر التحكم في الكاميرا إلى ساعتك (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 39).

2 من عنصر التحكم أو اللوحة عناصر التحكم في الكاميرا، حدد خيارًا:

- اختر < ⚙ لعرض إعدادات الكاميرا.
- اختر < ● لتسجيل الجولة.
- اختر < 📷 لالتقاط صورة.
- اختر < ▶ لحفظ مقطع فيديو.

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 Venu 4 الخاصة بك. انتقل إلى 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 (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 39).

1 قم بتشغيل جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.

2 على ساعة Venu 4 الخاصة بك، اسحب إلى الأسفل من وجه الساعة لعرض لمحة inReach.

3 اضغط على للبحث عن جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.

4 اضغط على لإقران جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.

5 اضغط على ، 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.

مميزات اتصال الهاتف

تتوفر مميزات اتصال الهاتف لساعة Venu 4 عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (إقران هاتفك، الصفحة 78).

- مميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect (Garmin Connect، الصفحة 82)
- مميزات التطبيق من تطبيق Connect IQ وغير ذلك (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 82)
- اللوحات (اللمحات، الصفحة 36)
- مميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 43)
- ميزات التعقب والسلامة (مميزات التعقب والسلامة، الصفحة 94)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 79)

إقران هاتفك

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

1 حدد خيارًا:

- أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
 - إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فمن وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > الاتصال > إقران الهاتف.
 - إذا أردت إقران هاتف جديد، فمن وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > الاتصال > هاتف > إقران الهاتف.
- 2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

الاتصال من تطبيق هاتف

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف متوافق باستخدام تقنية Bluetooth.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر هاتف.

3 حدد خيارًا:

- لطلب رقم هاتف باستخدام لوحة الطلب، اختر ، واطلب رقم الهاتف، واختر .
 - للاتصال برقم هاتف من جهات الاتصال، اختر ، واختر اسم جهة اتصال، واختر رقم هاتف (إضافة جهات اتصال، الصفحة 95).
 - لعرض المكالمات الأخيرة التي تم إجراؤها أو تلقيها على الساعة، اسحب إلى الأعلى.
- ملاحظة:** لا تتم مزامنة الساعة مع قائمة المكالمات الأخيرة على هاتفك.

4 انتظر بينما يتم توصيل المكالمات.

5 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات المكالمات.

6 حدد خيارًا:

- لكتم صوت ميكروفون الساعة، اختر .
 - لضبط مستوى صوت مكبر الصوت، اختر .
 - لتحويل المكالمات من ساعتك إلى هاتفك المتصل، اختر .
- 7 اختر  لإنهاء المكالمات.

استخدام مساعد الهاتف

لاستخدام مساعد الهاتف، يجب أن تكون الساعة متصلة بهاتف متوافق باستخدام تقنية Bluetooth (إقران هاتفك، الصفحة 78). راجع

garmin.com/voicefunctionality للحصول على معلومات عن الهواتف المتوافقة.

يمكنك التواصل مع المساعدة الصوتية على هاتفك باستخدام مكبر الصوت والميكروفون المدمجين في الساعة. انتقل إلى garmin.com/voicefunctionality/tips للحصول على تلميحات حول طريقة إعداد مساعد الهاتف.

1 حدد خيارًا:

- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- اضغط باستمرار على .

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).

2 اختر مساعد الهاتف.

عند الاتصال بالمساعدة الصوتية على هاتفك، يظهر .

3 يمكنك قول عبارة أمر، مثل *Call Mom* أو *Send a text message*.

ملاحظة: تكون الرسالة المرسلة من مساعد الهاتف مسموعة فقط.

تمكين إشعارات الهاتف

يمكنك تخصيص صوت الإشعارات من هاتفك المقترن وكيفية ظهورها على ساعتك أثناء الاستخدام العادي.
ملاحظة: يمكنك تكوين الإشعارات أثناء النوم أو الأنشطة في إعدادات أوضاع التركيز (أوضاع التركيز، الصفحة 85).

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات > الاتصال > هاتف > الإشعارات.

3 حدد خيارًا:

- لتمكين إشعارات الهاتف، اختر الحالة > مشغل.
 - لتمكين الإشعارات للمكالمات الهاتفية، اختر الاتصالات، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتمكين الإشعارات للرسائل النصية، اختر الرسائل النصية، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتمكين الإشعارات لتطبيقات الهاتف، اختر تطبيقات، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتكوين الإشعارات لكل تطبيق هاتف، اختر تطبيقات > التطبيقات المتصلة، واختر تطبيقًا، وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** يمكنك إدارة إشعارات التطبيق في إعدادات هاتفك. عند تلقي هاتفك وساعتك إعلانًا من تطبيق، يظهر التطبيق في قائمة التطبيقات المتصلة على ساعتك.
- بالنسبة إلى هواتف Android™، يمكنك أيضًا استخدام تطبيق Garmin Connect لإدارة إشعارات التطبيق التي تظهر على ساعتك. في تطبيق Garmin Connect، يمكنك اختيار **الإعدادات > الإشعارات > إشعارات التطبيق**.
- لإخفاء تفاصيل الإشعار حتى تنفذ إجراءً، اختر الخصوصية، وحدد خيارًا.
 - لتغيير المدة التي تعرض فيها الساعة الإشعارات، اختر مهلة.
 - لإضافة توقيع إلى ردود الرسائل النصية من ساعتك، اختر التوقيع.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف المتوافقة التي تعمل بنظام التشغيل Android.

عرض الإشعارات

يمكنك عرض الإشعارات التي تتلقاها على هاتفك على ساعتك من مواقع متعددة للقائمة.

1 حدد خيارًا:

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
 - من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة الإشعارات.
- تلميح:** من خلال اللوحة السريعة، يمكنك السحب إلى اليسار لتجاهل إشعار.
- من وجه الساعة، اضغط على  واختر الإشعارات لعرض تطبيق الإشعارات.
 - اضغط باستمرار على ، واختر الإشعارات لعرض عنصر التحكم في الإشعارات.

2 اختر إشعارًا.

3 حدد خيارًا:

- اسحب إلى اليسار لاختيار إعادة الاتصال أو حذف.
- اسحب إلى الأسفل لتجاهل الإشعار.

4 انتقل إلى أعلى الإشعارات، واختر تجاهل الكل لتجاهل كل الإشعارات.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Venu 4 اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمات، اختر .
 - لرفض المكالمات، اختر .
 - لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  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، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
 - 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
 - 3 اضغط على .
 - 4 اختر إجابة.
 - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسَل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر .

راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تشغيل تنبيهات العثور على هاتفي وإيقاف تشغيلها

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الاتصال > هاتف > تنبيهات العثور على هاتفي.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحتفظ ساعة Venu 4 تلقائيًا بالموقع على نظام GPS عندما يكون هاتفك المقترن غير متصل أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين. يمكنك استخدام هذه الميزة للمساعدة في تحديد موقع هاتف مفقود أثناء القيام بنشاط معين. لمزيد من المعلومات، راجع garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS.
- 2 عندما يُطلب منك الانتقال إلى آخر موقع معروف لجهازك، اختر .
- 3 قم بالملاحة إلى الموقع على الخريطة.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض بوصلة تشير إلى الموقع (اختياري).
- 5 عندما تكون ساعتك ضمن نطاق Bluetooth الخاص بهاتفك، تظهر قوة إشارة Bluetooth على الشاشة. تزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.

مميزات اتصال Wi-Fi

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

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

تحديثات المسار: لتمكينك من تنزيل تحديثات ملعب الجولف وتثبيتها.

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

التمارين وخطط التدريب: يمكنك الاستعراض بحثًا عن التمارين وخطط التدريب واختيارها على حسابك على Garmin Connect. في المرة القادمة التي تتصل فيها ساعتك بشبكة Wi-Fi، يتم إرسال الملفات إلى ساعتك.

الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل ساعتك بتطبيق Garmin Connect على هاتفك أو بتطبيق Garmin Express™ على الحاسوب الخاص بك لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > الاتصال > Wi-Fi > شبكاتي > البحث عن شبكات.
 - 3 تعرض الساعة قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.
 - 4 اختر شبكة.
 - 4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.
- تتصل الساعة بالشبكة وتتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. تُعيد الساعة الاتصال بهذه الشبكة تلقائيًا عندما تكون ضمن نطاق الاتصال.

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

للتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين المتوافقين 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 Venu 4 إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share، الصفحة 81). 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، اسحب إلى اليسار.
- 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

للتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين المتوافقين 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، اسحب إلى اليسار.
- 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.

إعدادات Garmin Share

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < الاتصال > Garmin Share. الحالة: لتمكين الساعة من إرسال العناصر وتلقيها من خلال Garmin Share. نسيان الأجهزة: لإزالة كل الأجهزة التي شاركت الساعة العناصر معها سابقًا.

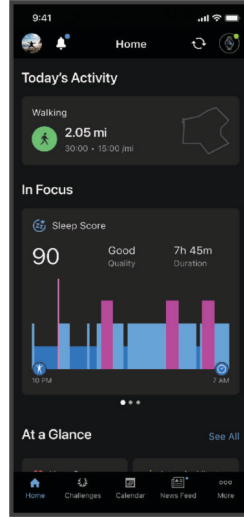
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك على Garmin Connect. يمنحك Garmin Connect أدوات للتعب 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 بالترايكلون وغيرها. للاشتراك للحصول على حساب مجاني، يمكنك تنزيل التطبيق من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/connectapp)، أو الانتقال إلى 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.

تعبّ 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.

Active Intelligence (AI): تلق 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 قوائم بيانات Garmin ومستخدمي Garmin آخرين، من خلال الصور والتصنيفات وتقارير الرحلة وغير ذلك.

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 78)، 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

لنتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 78).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 83).
يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد.

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.

مزامنة الأنشطة ومقاييس الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة Venu 4 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 Venu 4.

قم بمزامنة ساعة Venu 4 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 83).
تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Venu 4.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضًا إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 96). 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.

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

لنتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعليك 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.

ملاحظة: إذا سبق أن أعددت جهازك باستخدام اتصال Wi-Fi، فيمكن لـ Garmin Connect تنزيل تحديثات البرامج المتوفرة تلقائيًا على جهازك عند اتصاله باستخدام Wi-Fi.

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر مزامنة.

مميزات Connect IQ

يمكنك إضافة تطبيقات Connect IQ والملفات ومزودي الموسيقى ووجوه الساعة إلى ساعتك باستخدام متجر Connect IQ على ساعتك أو هاتفك (garmin.com/connectiqapp).

وجه ساعة: قم بتخصيص مظهر الساعة.

تطبيقات الجهاز: أضف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل الأنواع الجديدة لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة في الخارج والملفات.

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

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

تنزيل مميزات Connect IQ

لتنتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Venu 4 بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 78).

- 1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبّت 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، وسجّل الدخول.
- 3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تطبيق Garmin Messenger

⚠ تحذير

لا تتوفر مميزات inReach في تطبيق Garmin Messenger، بما في ذلك نداءات النجدة والتعقّب 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 تطبّق رسوم البيانات على الرسائل المرسلّة باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك كما لا يتم فرض رسوم إضافية على اشتراك في القمر الصناعي. قد تطبّق 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).

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Venu 4 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. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/golfapp).

أوضاع التركيز

تعمل أوضاع التركيز على ضبط إعدادات الساعة وسلوكها لظروف مختلفة، مثل النوم والأنشطة. عند تغيير الإعدادات مع تمكين وضع التركيز، يتم تحديث الإعدادات فقط لوضع التركيز هذا.

تخصيص وضع تركيز افتراضي

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > أوضاع التركيز.
 - 3 اختر وضع تركيز.
 - 4 حدد خيارًا:
- ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأوضاع التركيز كافة.
- اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
 - اختر **وجه الساعة** لتغيير وجه الساعة.
 - اختر **الأقمار الصناعية** لتعيين أنظمة GNSS عبر الأقمار الصناعية لاستخدامها في كل الأنشطة.
 - **تلميح:** يمكنك تخصيص إعداد **الأقمار الصناعية** للأنشطة الفردية (**إعدادات النشاط**, الصفحة 31).
 - اختر **التنبيهات الصوتية** لتمكين التنبيهات الصوتية أثناء الأنشطة (**تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط**, الصفحة 34).
 - في قسم **الإشعارات والتنبيهات**، حدد خيارًا لتكوين إشعارات الهاتف وتنبيهات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهات النظام (**إعدادات الإشعارات والتنبيهات**, الصفحة 71).
 - في قسم **الصوت والاهتزاز**، حدد خيارًا لتكوين نغمات التنبيه وإعدادات الاهتزاز (**إعدادات الصوت والاهتزاز**, الصفحة 73).
 - في قسم **شاشة العرض والسطوع**، حدد خيارًا لتكوين إعدادات الشاشة (**إعدادات شاشة العرض والسطوع**, الصفحة 73).
 - لإضافة المزيد من التخصيصات، اختر **إضافة**.
 - لإزالة وضع التركيز، اختر **حذف التركيز**.
 - لاستعادة الإعدادات الافتراضية، اختر **الافتراضيات**.

إنشاء وضع تركيز مخصص

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > أوضاع التركيز > إضافة.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **قياسي** لإنشاء وضع تركيز مخصص لاستخدامه في أي وقت.
 - اختر **نشاطات** لتكوين وضع التركيز لنشاط معين.
- 4 أدخل اسمًا لوضع التركيز، واختر ✓.
- 5 اختر رمزًا ولونًا.
- 6 اختر وضع التركيز المخصص الجديد.
- 7 حدد خيارًا:
 - ملاحظة:** لا تتوفر كل الخيارات لوضعي التركيز قياسي ونشاطات.
 - اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز المخصص أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
 - اختر **التشغيل التلقائي** لاختيار النشاط الذي سيؤدي إلى تشغيل وضع التركيز على النشاط المخصص.
 - اختر **الاسم** لتحرير اسم وضع التركيز المخصص.
 - اختر **الرمز** لتحرير رمز أيقونة وضع التركيز المخصص ولونه.
 - اختر **إضافة > الإشعارات والتنبيهات** لتكوين إشعارات الهاتف والساعة وتنبيهاتهما (**إعدادات الإشعارات والتنبيهات**, الصفحة 71).
 - اختر **إضافة > الصوت والاهتزاز** لتمكين إعدادات النغمات ومستوى الصوت والاهتزاز (**إعدادات الصوت والاهتزاز**, الصفحة 73).
 - اختر **إضافة > شاشة العرض والسطوع** لتمكين إعدادات الشاشة (**إعدادات شاشة العرض والسطوع**, الصفحة 73).
- 8 اختر تم.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

- من وجه الساعة، اضغط على  واختر الإعدادات > الصحة والعافية.
- معدل نبضات القلب على المعصم:** لتخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (**إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم**, الصفحة 87).
- مقياس التأكسج:** لتعيين وضع مقياس التأكسج (**إعداد وضع مقياس التأكسج**, الصفحة 89).
- Move IQ:** لتمكين أحداث Move IQ. 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.
- بدء النشاط تلقائيًا:** لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائيًا عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

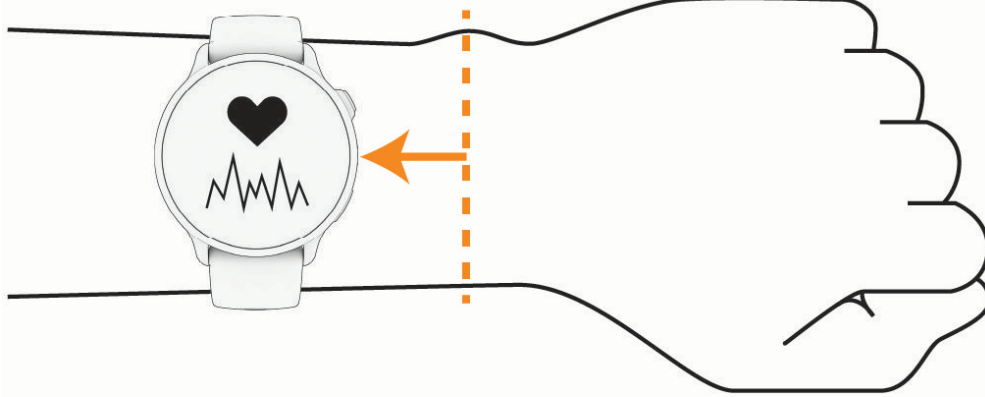
معدل نبضات القلب على المعصم

- تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (**عرض اللمحات**, الصفحة 39).
- 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.

⚠ 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. للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى garmin.com/fitandcare.

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.
- **ملاحظة:** يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى الساعة ثابتة أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى 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 87 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 89 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- للمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى 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 وحفها 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.
- 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

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < الصحة والعافية > معدل نبضات القلب على المعصم.

الحالة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. 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 لمحة مقياس التأكسج.

تبديل المصدر: لاختيار أفضل مصدر لبيانات معدل نبضات القلب عند وضع ساعتك وجهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/dynamicsourceswitching.

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 88).

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 النشاط، الصفحة 31). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة Edge أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خيارًا:

- اضغط على ، واختر الإعدادات < الصحة والعافية > معدل نبضات القلب على المعصم < بث معدل نبضات القلب >.
- اضغط باستمرار على  لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).

2 اضغط على .

تبدأ الساعة بث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

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

4 اضغط على  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

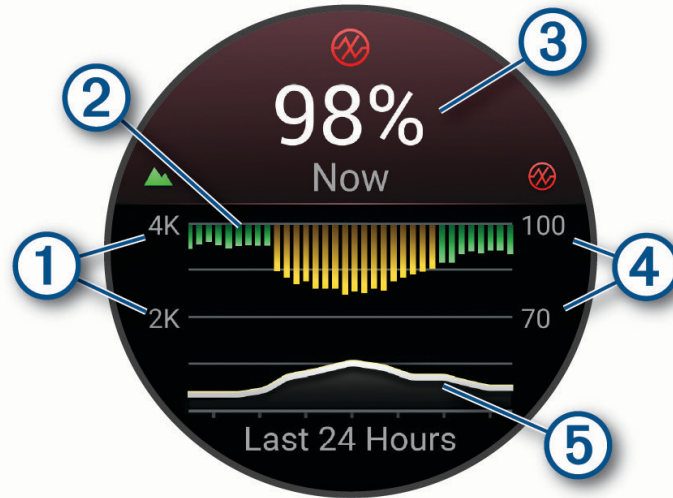
مقياس التأكسج

تتضمن ساعتك مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك. تساعد معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية.

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 89). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 89). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عِدَم أيام.

لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



1	مقياس الارتفاع.
2	رسم بياني لمتوسط قراءات تشبع الأكسجين الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.
3	أحدث قراءة لتشبع الأكسجين الخاص بك.
4	المقياس النسبي لتشبع الأكسجين.
5	رسم بياني لقراءات الارتفاع الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج. تعرض اللمحة أحدث نسبة لتشبع الأكسجين في الدم لديك، ورسومًا بيانيًا لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسومًا بيانيًا لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

ملاحظة: عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج للمرة الأولى، تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية لتحديد ارتفاعك. يجب الانتقال إلى الخارج والانتظار ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

1 أثناء الجلوس أو عدم النشاط، اسحب إلى الأعلى من وحة الساعة.

2 انتقل إلى لمحة مقياس التأكسج.

3 اختر لمحة مقياس التأكسج.

تبدأ الساعة بقراءة مقياس التأكسج.

4 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، أبقِ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

5 انتقل إلى الأسفل لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج لديك للأيام السبعة الماضية.

إعداد وضع مقياس التأكسج

1 من وحة الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات > الصحة والعافية > مقياس التأكسج.

3 حدد خيارًا:

- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- ملاحظة:** يؤدي تشغيل الوضع **كل اليوم** إلى خفض فترة استخدام البطارية.
- لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.
- ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتسبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **عند الطلب**.

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 تمارين.

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.

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 وتتعبق 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 Venu 4 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. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات (الملحاحات، الصفحة 36). تتم إضافة القيولات 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 (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 46).

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 83). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيولات، على ساعة Venu 4 الخاصة بك (الملحاحات، الصفحة 36).

الملاحة

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

حفظ المواقع

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر حفظ الموقع.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة هذا العنصر إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 43).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 4 اختر موقعًا محفوظًا.
- 5 حدد خيارًا لعرض تفاصيل الموقع أو تحريرها.

حذف موقع

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا يستخدم GPS، على سبيل المثال، الركض.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 4 اختر موقعًا محفوظًا.
- 5 اختر حذف.

مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect

ملاحظة

تقع على عاتقك مسؤولية اختيار الأشخاص الذين تشارك معلومات الموقع معهم. احرص دائمًا على عدم مشاركة معلومات موقعك إلا مع شخص تعرفه وثق به.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهاز Garmin المتوافق مع المسار متصلًا بجهاز iPhone® يستخدم تقنية Bluetooth . يمكنك مشاركة معلومات الموقع والبيانات من خرائط Apple® إلى جهاز Garmin المتوافق.

- 1 من خرائط Apple، اختر موقعًا.
- 2 اختر  < .
- 3 من تطبيق Garmin Connect، اختر جهاز Garmin إذا لزم الأمر. يظهر إشعار في تطبيق Garmin Connect يشير إلى أن الموقع متاح الآن على جهازك (بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته، الصفحة 91).

بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته

يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لمشاركة موقع من خرائط Apple إلى ساعتك، والملاحة إلى هذا الموقع (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 91).

- 1 عندما تتلقى إشعارًا بشأن الموقع على ساعتك، اختر ✓. تعرض ساعتك معلومات الموقع.
- 2 تلميح: تم حفظ الموقع على ساعتك. لعرض الموقع لاحقًا، اضغط على ، واختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر الانتقال إلى، واختر نشاطًا.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط

تم تصميم هذه الميزة للأنشطة باستخدام GPS. يمكنك عرض الموقع لاحقًا إذا تم إيقاف تشغيل GPS لنشاطك.

تلميح: تم حفظ الموقع على ساعتك. لعرض الموقع لاحقًا، اضغط على ، واختر الملاحة > المواقع المحفوظة.

- 1 يمكنك تلقي المواقع التي تمت مشاركتها على ساعتك والملاحة إليها (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 91). ابدأ نشاطًا باستخدام GPS (بدء النشاط، الصفحة 11).
- 2 تعرض ساعتك إشعارًا يشير إلى اسم الموقع الذي تمت مشاركته.
- 2 اختر ✓ للملاحة إلى الموقع الذي تمت مشاركته.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو موقع محفوظ.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر نشاط GPS.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر الملاحة.
- 4 حدد خيارًا.
- اختر الأنشطة السابقة واختر نشاطًا ثم اختر انطلق.
- اختر المواقع المحفوظة، ثم اختر موقعًا واختر الانتقال إلى.
- تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 43).
- 5 اضغط على  لبدء الملاحة.

الملاحة من نقطة البدء

للتمكن من الملاحة من نقطة البدء، عليك تحديد مواقع الأقمار الصناعية وتشغيل المؤقت وبدء نشاطك. في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت تركز في مدينة لا تعرفها وكنت غير واثق من كيفية العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحة من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا يستخدم GPS، على سبيل المثال، الركض.
- 3 أثناء نشاطك، اسحب إلى اليمين.
- 4 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.
- 5 اختر TracBack أو خط مستقيم.
- تظهر شاشة الملاحة.
- 6 تابع إلى الأمام.
- يشير السهم إلى نقطة البداية.
- تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحة فيه.

إيقاف الملاحة

- لإيقاف الملاحة ومتابعة نشاطك، اسحب إلى اليمين من أي شاشة بيانات، وحدد الخيار الأول، واضغط على ، واختر إيقاف الملاحة أو إيقاف مسار الرحلة.
- يستمر مؤقت النشاط بالتسجيل.
- لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

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 جيّد. 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 في Garmin Connect

للتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#)، الصفحة 82).

- 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 92).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك ([إنشاء مسار في Garmin Connect](#)، الصفحة 92).

- 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.

اتباع مسار على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر نشاط GPS.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة > المسارات**.
- 4 اختر مسارًا.
- 5 اضغط على .
- 6 اختر **إجراء المسار أو إجراء المسار في الوضع المعاكس**.
- 7 اضغط على  لبدء الملاحة.

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر نشاط GPS.
 - 3 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة > المسارات**.
 - 4 اختر مسارًا.
 - 5 اضغط على .
 - 6 حدد خيارًا:
- لبدء الملاحة، اختر **إجراء المسار**.
 - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر **PacePro** (تدريب *PacePro™*, الصفحة 51).
 - 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**.
 - لحذف المسار، اختر **حذف**.

إعداد وجهة البوصلة

- 1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، انتقل لعرض لمحة البوصلة وفتحها.
 - اضغط باستمرار على ، واختر عنصر التحكم في البوصلة.
 - اضغط باستمرار على ، واختر عنصر التحكم في البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع، واسحب لعرض البوصلة.
- 2 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
 - 3 اختر **تأمين الوجهة**.
 - 4 ووجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على .
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

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 (**إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر**, الصفحة 103). يمكنك اختيار ما من لمحتي مقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

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 94)
- إعدادات الخريطة (**إعدادات الخريطة**, الصفحة 94)

إضافة شاشة بيانات الخريطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات عند استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الأنشطة، واختر نشاطًا يُستخدم GPS فيه.
- 3 قم بالتمرير لأسفل، وحدد إعدادات النشاط.
- 4 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد > خريطة.

تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

- 1 أثناء الملاحة، اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض الخريطة.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة شاشة بيانات الخريطة للنشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 30).
- 2 اسحب إلى اليمين.
 - 3 اختر عناصر التحكم في الخريطة.
 - 4 حدد خيارًا:
- للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على .
 - لإنهاء، اسحب إلى الأعلى أو الأسفل.

إعدادات الخريطة

- يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة على شاشات بيانات الخريطة.
- اضغط على  واختر الإعدادات < الخريطة والملاحة.
- 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 مواقع المستخدم على الخريطة أو إخفائها.
- تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائيًا. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدويًا.

ميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

لا تتوفر ميزة الكشف عن الحادث عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Venu 4 متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

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

- ✳ **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
- ✳ **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Venu 4 حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (في حال توفره) بشكل تلقائي إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك.
- 👁 **LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتي التعقب والسلامة. يمكن استخدام رقم هاتف واحد من جهات الاتصال لحالة الطوارئ أو رقم هاتف لخدمات الطوارئ، مثل 911، كرقم لمكالمات الطوارئ.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، ...
 - 2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ستتلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعارًا عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. 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 95).

- 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 Venu 4 (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 83).

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 95). 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة Venu 4 حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد 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 95). 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 .
 - 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.
- تظهر شاشة العد التنازلي.
- تلميح:** قبل اكتمال العد التنازلي، يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء الرسالة.

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة Venu 4.

- موسيقى من مزود من جهة خارجية
- المحتوى الصوتي الشخصي
- الموسيقى المخزنة على هاتفك

على ساعة Venu 4، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth. يمكنك أيضاً الاستماع إلى المحتوى الصوتي من مباشرة خلال مكبر الصوت على ساعتك.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزود بساعتك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ على هاتفك (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 84).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر متجر Connect IQ™.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.

4 من قائمة عناصر التحكم على الساعة، اختر الموسيقى.

5 اختر مزود الموسيقى.

ملاحظة: إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات < الموسيقى < موفرو الموسيقى، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 81).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات < الموسيقى < موفرو الموسيقى.

3 اختر مزوداً متصلاً، أو اختر إضافة تطبيقات الموسيقى لإضافة مزود موسيقى من متجر Connect IQ.

4 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر تريد تنزيله إلى الساعة.

5 اضغط على  حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.

ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

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

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3 و m4a، إلى ساعة Venu 4 من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.

2 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر الموسيقى.

تلميح: لحوايب Windows®، يمكنك اختيار  والاستعراض بحثاً عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحوايب Apple، استخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes® الخاصة بك.

3 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة iTunes، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.

4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.

5 اختر فئة في قائمة Venu 4، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

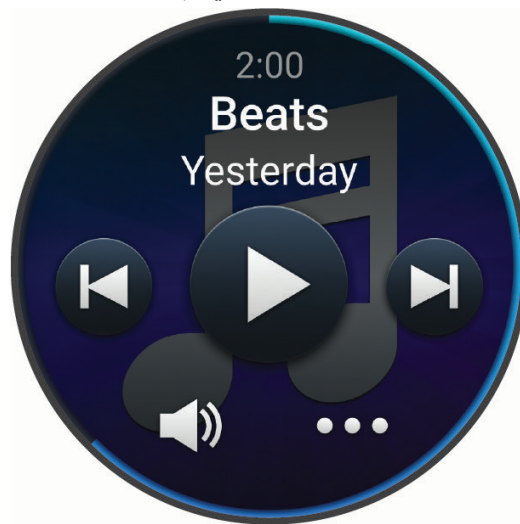
الاستماع إلى الموسيقى

عند الاستماع إلى الموسيقى لأول مرة، سيتم حفظ اختيارك بشكل افتراضي. إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، فاضغط على  من وجه الساعة واختر الإعدادات < الموسيقى > موفرو الموسيقى لتغيير اختيارك.

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 حدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** وحدد خيارًا (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 96).
 - اختر **التحكم بالهاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر **إضافة تطبيقات الموسيقى** واختر اسم المزود ثم اختر قائمة تشغيل (تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، الصفحة 96).
- 3 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 98).
- 4 اختر .

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: أثناء النشاط، يمكنك السحب إلى اليسار لعرض عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى. قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقًا لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.



...	اختر هذا الرمز لعرض المزيد من عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.
	اختر هذا الرمز لضبط مستوى الصوت.
	اختر هذا الرمز لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
	اختر هذا الرمز للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
	اختر هذا الرمز لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر هذا الرمز مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التكرار.
	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة متّرين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 4 اختر الإعدادات > الموسيقى > إخراج الصوت > إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > الموسيقى > الصوت.
- 3 حدد خيارًا.

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة وسرعة السباحة الحرجة (تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة، الصفحة 54). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > 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.

وضع الكرسي المتحرك

يقوم وضع الكرسي المتحرك بتحديث اللحامات والتطبيقات والأنشطة المتوفرة الخاصة بك. على سبيل المثال، يتضمن وضع الكرسي المتحرك أنشطة دفع وأنشطة ركوب الدراجة اليدوية في الأماكن المغلقة وفي الخارج، مثل سرعة الدفع والركض وسرعة الدفع والمشي بدلاً من أنشطة الركض والمشي. عند تشغيل وضع الكرسي المتحرك، ستتعب ساعة Venu 4 حركاتك كدفعات بدلاً من خطوات. يتم تحديث الرموز أيضًا لتمثيل مستخدم كرسي متحرك. لا تحدّث الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك فيما تكون في وضع الكرسي المتحرك. تم إلغاء تمكين ميزة الكشف عن الحادث أيضًا.

في المرة الأولى التي تمكّن فيها وضع الكرسي المتحرك على ساعتك، يمكنك اختيار وتيرة التمرين الخاص بك من أجل تعيين مستوى النشاط وفقًا للخوارزمية الصحيحة. عندما يكون وضع الكرسي المتحرك قيد التشغيل، يمكنك إقران مستشعر الوتيرة لتلقي معلومات المسافة والسرعة في الأنشطة، مثل ركوب الدراجة اليدوية. بالنسبة إلى الأنشطة في الأماكن المغلقة، سيطلب منك إقران مستشعر السرعة للحصول على بيانات السرعة، ولكن استخدام مستشعر السرعة ليس ضروريًا لتسجيل النشاط. للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معيّن أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

يمكنك تشغيل وضع الكرسي المتحرك أو إيقاف تشغيله في إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 98).

لمزيد من المعلومات حول فسيولوجيا الكراسي المتحركة، انتقل إلى garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology.

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 98).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف < عمر اللياقة البدنية.

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 100) 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب < معدل نبضات القلب.
- 3 اختر الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- 4 يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائيًا أثناء نشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا*, الصفحة 100).
- 4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك (*عتبة اللاكتيت*, الصفحة 59).
- 4 يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا*, الصفحة 100).
- 5 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة < تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.
- 5 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 النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب 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 نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة 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 98).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- 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.

- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الطاقة.
- اختر نشاطًا.
- اختر وفق.
- حدد خيارًا:
 - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
 - اختر **النسبة المئوية لطاقة المدخل الوظيفي** أو **النسبة المئوية القصوى لطاقة المدخل** 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 100).
- 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.

- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الكشف التلقائي.
- حدد خيارًا.

إعدادات إدارة الطاقة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < إدارة الطاقة.
توفير شحن البطارية: لتخصيص إعدادات النظام لإطالة فترة استخدام البطارية في وضع الساعة.
النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.
تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدّر من الأيام أو الساعات.
تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية: لإعلامك عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

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 (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 46).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات < إدارة الطاقة < توفير شحن البطارية.
- 3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
- 4 اختر تحرير، وحدد خيارًا:
 - اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
 - اختر الموسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
 - اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
 - اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
 - اختر بدء النشاط تلقائيًا لإلغاء تمكين هذا الإعداد (إعدادات الصحة واللياقة البدنية، الصفحة 86).
 - 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 العرض الدائم لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
 - اختر السطوع لخفض سطوع الشاشة.
- 5 تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد. اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

إمكانية الوصول

تم تزويد ساعة Venu الخاصة بك بميزات إمكانية الوصول، مثل عوامل تصفية الألوان المخصصة وبيانات وجه ساعة بمحتوى صوتي وإعدادات الصوت وشاشة العرض الأخرى.

إعدادات إمكانية الوصول

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < إمكانية الوصول.
وجه ساعة بمحتوى صوتي: لتمكين ساعتك من نطق البيانات من وجه ساعتك. يمكنك تحديد خيار الوقت والتاريخ فقط أو وجه الساعة الكامل.
عوامل تصفية الألوان: لتعيين وضع الألوان لكل الشاشات، وزيادة إمكانية رؤية الألوان للمصابين بعمى الألوان. يمكنك إزالة ألوان معينة مثل الأحمر أو الأخضر أو الأزرق. أو اختيار تدرج الرمادي لإزالة كل الألوان.
وضع الكرسي المتحرك: لتشغيل وضع الكرسي المتحرك أو إيقاف تشغيله (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 98).
تنبيه كل ساعة: لتمكين تنبيه في بداية كل ساعة. يمكنك تعيين هذا التنبيه كنغمة للساعة أو اهتزاز أو وقت من اليوم شفهي أو أي مجموعة.

إعدادات النظام

- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام.
- اختصارات:** لتخصيص اختصارات الأزرار (تخصيص اختصارات الأزرار، الصفحة 102).
- رمز المرور:** لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (تعيين رمز المرور الخاص بساعتك، الصفحة 102).
- عدم الإزعاج:** لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات.
- بوصلة:** لمعايرة البوصلة الداخلية وتخصيص الإعدادات (البوصلة، الصفحة 103).
- مقياس الارتفاع والبارومتر:** لمعايرة مقياس الارتفاع البارومتري الداخلي وتخصيص الإعدادات (مقياس الارتفاع والبارومتر، الصفحة 93).
- الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (إعدادات الوقت، الصفحة 104).
- اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.
- صوت:** لتعيين لهجة صوت الساعة ونوع الصوت ولهجتك لاستخدام عناصر التحكم في الصوت.
- متقدمة:** لفتح إعدادات النظام المتقدمة لتعيين وحدات القياس ووضع تسجيل البيانات ووضع USB (إعدادات النظام المتقدمة، الصفحة 104).
- الاستعادة وإعادة الضبط:** لتكوين النسخ الاحتياطية لبيانات الساعة وإعادة ضبط بيانات المستخدم والإعدادات (استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها، الصفحة 105).
- تحديث البرنامج:** لتشبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها وتمكين التحديثات التلقائية والسماح لك بالتحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (تحديثات المنتج، الصفحة 109).
- حول:** لعرض معلومات الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 106).

تخصيص اختصارات الأزرار

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > اختصارات.
- 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

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 7).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > 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.

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكّنًا وعند الملاحه إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا ([إعدادات البوصلة، الصفحة 103](#)). يمكنك عرض البوصلة من قائمة عناصر التحكم ([عناصر التحكم، الصفحة 43](#)) أو قائمة اللوحات ([اللوحة، الصفحة 36](#)) أو شاشة بيانات أثناء نشاط ([تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 30](#)).

إعدادات البوصلة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < نظام > بوصلة. معايرة: لمعايرة مستشعر البوصلة يدويًا ([معايرة البوصلة يدويًا، الصفحة 103](#)). عرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان. مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة ([تعيين مرجع الشمال، الصفحة 103](#)). التباين المغناطيسي: لتعيين تباين مقياس المغناطيسية للإشارة إلى مرجع الشمال. وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي) أو بيانات GPS فقط أو مقياس المغناطيسية.

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

تستخدم 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات < نظام > بوصلة < معايرة.
- 3 حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات < نظام > بوصلة < مرجع الشمال.
 - 3 حدد خيارًا:
- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر صحيح.
 - لتعيين الشمال المغناطيسي كعنوان بدون انحراف، اختر مغناطيسي.
 - لتعيين الشمال التريبي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر شبكة.
 - لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدويًا، اختر المستخدم < التباين المغناطيسي وأدخل التباين المغناطيسي، اختر تم.

مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا ([إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر، الصفحة 103](#)). يمكنك اختيار [] من لمحتي مقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات < نظام > مقياس الارتفاع والبارومتر. معايرة: لمعايرة مستشعر مقياس الارتفاع والبارومتر يدويًا.

معايرة تلقائية: لمعايرة المستشعر ذاتيًا 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 تغيرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع.

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

الضغط: لتعيين وحدات قياس الضغط.

تخطيط البارومتر: لتعيين الفترة التي ستظهر على الرسم البياني للوحة البارومتر.

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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات > نظام.

3 اختر مقياس الارتفاع والبارومتر.

4 اختر معايرة.

5 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر إدخال يدوي.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من موقعك المحدد بواسطة GPS، اختر استخدام GPS.

إعدادات الوقت

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > 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 الوقت: لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

الوقت: لتعيين الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين الوقت إلى يدوي.

مزامنة الوقت: لمزامنة الوقت عند تغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (مزامنة الوقت، الصفحة 104).

مزامنة الوقت

تكتشف الساعة تلقائيًا منطقتك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تشغل فيها الساعة وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترن. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات > نظام > الوقت > مزامنة الوقت.

3 انتظر ريثما تتصل الساعة بهاتفك المقترن أو تحدد موقع الأقمار الصناعية (النقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 112).

تلميح: يمكنك الانتقال إلى الأعلى لتبديل المصدر.

إعدادات النظام المتقدمة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > متقدمة.

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع (تغيير وحدات القياس، الصفحة 104).

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الساعة لبيانات النشاط (إعدادات تسجيل البيانات، الصفحة 105).

وضع USB: لتعيين الساعة لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.

2 اختر الإعدادات > نظام > متقدمة > تنسيق > وحدات.

3 اختر نوع قياس.

4 اختر وحدة قياس.

إعدادات تسجيل البيانات

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات > نظام > متقدمة > تسجيل البيانات.

التردد: لتعيين عدد المرات التي تسجل الساعة فيها بيانات النشاط. يتيح خيار تسجيل الوتيرة 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. ويسجل النقاط الرئيسية التي تتغير من خلالها الاتجاه أو الإيقاع أو معدل نبضات القلب. إن سجل نشاطك أصغر، ما يتيح لك تخزين المزيد من الأنشطة على ذاكرة الجهاز.

تسجيل تغيير معدل نبضات القلب: لتمكين الساعة من تسجيل تغيير معدل نبضات قلبك أثناء نشاط (حالة تغيير معدل نبضات القلب، الصفحة 58).

تحسين الموقع: لتمكين الساعة من تسجيل المزيد من التفاصيل حول الموقع لأنشطة معينة، مثل الركض أو المشي لمسافات طويلة.

استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها

يمكنك نسخ الإعدادات احتياطياً من ساعة Garmin حالية واستعادة هذه الإعدادات إلى ساعة Garmin مختلفة متوافقة باستخدام تطبيق Garmin Connect (استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect، الصفحة 105). تتضمن الإعدادات ملفات تعريف الرياضة والملفات وإعدادات المستخدم والتمارين وغير ذلك.

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > الاستعادة وإعادة الضبط.

النسخ الاحتياطية التلقائية: لنسخ إعداداتك احتياطياً بشكل دوري على حسابك على Garmin Connect.

نسخ احتياطي الآن: لنسخ إعداداتك احتياطياً يدوياً على حسابك على Garmin Connect.

محتويات النسخ الاحتياطي: لعرض نوع البيانات التي يتم حفظها.

ملاحظة: يتم تضمين الإعدادات تلقائياً في محتويات النسخ الاحتياطي.

إعادة ضبط: لإعادة ضبط الإعدادات التي تم اختيارها على قيم المصنع الافتراضية (إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 105).

استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect

- 1 من تطبيق Garmin Connect، ...
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.
- 3 اختر نظام > الاستعادة وإعادة الضبط > عمليات الاحتفاظ بنسخ احتياطية من بيانات الجهاز.
- 4 اختر نسخة احتياطية من القائمة.
- 5 اختر الاستعادة من النسخ الاحتياطي > استعادة.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 7 انتظر حتى تتم مزامنة ساعتك مع التطبيق.
- 8 على ساعتك، اضغط على ، واختر ✓.
- 9 تتم إعادة تشغيل الساعة واستعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لتمكين 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
 - 2 اختر الإعدادات > نظام > الاستعادة وإعادة الضبط > إعادة ضبط.
 - 3 حدد خياراً:
- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر حذف كل النشاطات.
 - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإحصائيات.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.
- لحذف كل الملفات المؤقتة من الساعة، اختر حذف الملفات المؤقتة.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرّف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات > 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 من قائمة الإعدادات، اختر نظام.
- 3 اختر حول.

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزوّدة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 110).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكًا طبيعيًا في الأجهزة المزوّدة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة عرض Venu 4 بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

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 وحفظها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 107).

تأتي ساعتك مزوّدة بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى 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%.

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بたاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا نتج ضرر عن ذلك.

لا تعرّض فتحات الميكروفون ومكبر الصوت لأشعة الشمس أو المواد الكيميائية الأخرى. قد يؤدي ذلك إلى انسداد الميكروفون ومكبر الصوت أو التأثير سلبيًا عليهما بشكل أو بآخر، مما يتسبب في تراجع أدائهما.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف 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 حدًا لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

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.

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

تنظيف الحزام المصنوع من النايلون

- اغسل الحزام المصنوع من النايلون على اليد بمحلول تنظيف معتدل، مثل سائل غسيل الصحون.
- لا تضع الحزام المصنوع من النايلون في الغسالة أو المجفف.
- علّق الحزام أو ابسطه عند تجفيفه، واتركه يجف بالكامل.
- لمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

تغيير الأساور

تتوافق الساعة مع أساور سريعة التحرير وقياسية. تأتي ساعة Venu 4 - 41 mm مزودة بأساور يبلغ عرضها 18 ملم وتأتي ساعة Venu 4 - 45 mm مزودة بأساور يبلغ عرضها 22 ملم.

- 1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة السوار.



- 2 أدخل جانبًا من القضيب المعدني الرفيع للسوار الجديد في الساعة.
- 3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.
- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير السوار الآخر.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	5 حو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 إلى 122 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	2,4 جيجاهرتز: > 20 ديسيبل ملي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز: > 42 ديسيبل ميكرو أمبير/متر كحد أقصى على بعد 10 أمتار
قيم معدل الامتصاص النوعي وفقًا للاتحاد الأوروبي	0,04 واط/كجم للرأس، 0,21 واط/كجم للطرف (41 ملم)؛ 0,07 واط/كجم للطرف (45 ملم)

معلومات عن البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة.

الوضع	فترة استخدام بطارية Venu 4 - 41 mm	فترة استخدام بطارية Venu 4 - 45 mm
وضع الساعة الذكية	ما يصل إلى 10 أيام	ما يصل إلى 12 يومًا
وضع توفير شحن بطارية الساعة	ما يصل إلى 18 يومًا	ما يصل إلى 25 يومًا
وضع GPS فقط	ما يصل إلى 15 ساعة	ما يصل إلى 20 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية	ما يصل إلى 13 ساعة	ما يصل إلى 19 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية مع الموسيقى	ما يصل إلى 6 ساعات	ما يصل إلى 9 ساعات
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية بالإضافة إلى الوضع المتعدد النطاقات	ما يصل إلى 12 ساعة	ما يصل إلى 17 ساعة
كل أنظمة الأقمار الصناعية بالإضافة إلى الوضع المتعدد النطاقات ووضع الموسيقى	ما يصل إلى 6 ساعات	ما يصل إلى 9 ساعات

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك تلقائيًا من التحديثات المتوفرة عند الاقتران بهاتف يستخدم تقنية Bluetooth أو عند اتصاله بـ Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام. (إعدادات النظام، الصفحة 102). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express (garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

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

الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
 - انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

لغة الجهاز غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار لغة الساعة إذا قمت باختيار اللغة غير الصحيحة عن طريق الخطأ.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر .
- 3 اختر .
- 4 انتقل إلى الأسفل، واختر العنصر السابع في القائمة.
- 5 اختر لغة.

تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

لإطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 43).
 - قم بخفض مهلة الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73).
 - قم بخفض سطوع ضوء الفلاش وتحرير إعدادات تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع (تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع، الصفحة 46).
 - توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة العرض الدائم واختيار مهلة أقصر (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73).
 - قم بخفض سطوع الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 73).
 - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 35).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر التحكم، الصفحة 43).
 - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار استئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 11).
 - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثواني (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 35).
 - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 79).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 88).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 87).
- 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 89).

إعادة تشغيل ساعتك

إذا توقفت ساعتك عن الاستجابة، فيمكنك تجربة هذه الخطوات لإعادة تشغيلها.

- اضغط باستمرار على  إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل، واضغط باستمرار على  لتشغيل الساعة.
- قم بتوصيل الساعة بمنفذ شحن من نوع USB-C لمدة 30 ثانية على الأقل، ثم افصل الكبل وأعد توصيله مرة أخرى.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إن ساعة Venu 4 متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth.

انتقل إلى garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

انتقل إلى garmin.com/voicefunctionality للحصول على معلومات عن توافق وظائف الصوت.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع 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 اشترت هاتفًا جديدًا، فقم 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 >>> <إضافة جهاز> للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط على  واختر الإعدادات <الاتصال> <هاتف> <إقران الهاتف>.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتك؟

تتوافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر ساعة 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 من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار.
- 2 اختر الإعدادات <الاتصال> مستشعرات الساعة <إضافة جديد>.
- 3 حدد خيارًا:

- اختر بحث في الكل.
- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 30).

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
 - راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
 - ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
 - قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 98).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

- عند استخدام ساعة Venu 4 متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
 - إذا أردت وضع ساعة Venu 4 على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
 - نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
 - إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

انخفاض صوت مكبر الصوت أو الميكروفون بعد التعرض للمياه

بعد السباحة أو الاستحمام أو تعريض الساعة للمياه، قد تتسبب المياه المتبقية في منافذ مكبر الصوت والميكروفون في انخفاض صوت الساعة عن المعتاد مؤقتًا. لا تسبب المياه أي ضرر للساعة، ولكن قد يستغرق تبخرها ما يصل إلى 24 ساعة. اتبع تعليمات العناية بالجهاز عند تنظيف ساعتك بعد التعرض للمياه (العناية بالجهاز، الصفحة 107).

كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟

قد تضغط عن طريق الخطأ على زر الدورة أثناء النشاط. في معظم الحالات، يظهر  على الشاشة إلى جانب زر، وسيكون لديك بضع ثوانٍ للضغط على الزر ولتجاهل تغيير الرياضة أو أحدث دورة. تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تتيح الدورات اليدوية وتغييرات الرياضة اليدوية وتغييرات الرياضة التلقائية. لا تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تشمل على دورات تلقائية أو ركض أو استراحات أو عمليات إيقاف مؤقت، مثل الأنشطة في الصالة الرياضية والسباحة في الحوض والتمارين.

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.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.
- 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.
 - قم بتوصيل ساعتك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi اللاسلكية.
- 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.

معدل نبضات القلب على ساعتك غير دقيق

لمزيد من المعلومات حول مستشعر معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/hearttrate.

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 الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء وضع الساعة.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

- 1 اضغط بسرعة على  ثماني مرات.
- 2 اختر ✓.

تعقب النشاط

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

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 حبيك عند حَرِّ عربة الأطفال أو آلة حَزِّ العشب.
 - ضع الساعة في حبيك عند استخدام يَدِيك أو ذراعَيْك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي 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 83).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 83).

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).
- حدد موقع ثقب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الساعة، بالقرب من وصلات الشحن ونظف المساحة المحيطة بهذه الأخيرة. قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الساعة بالماء لتنظيف المساحة.
- بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تمامًا.
- تجنب الاستعانة بالدرابزين 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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

ملاحظة: لا تتوفر بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
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	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
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.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياساً باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوتيرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملامسة الأرض، أو توازن وقت ملامسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

وقد أشرت Garmin بحوثاً على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدّاءون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّاءون 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 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

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 أنّ العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإنّ 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التمائل					
نسبة العدائين الآخرين	سيء	مقبول	حيّد	مقبول	سيء
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 العدّائين. بالنسبة إلى الكثير من العدّائين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أنّ نمط الركض المتمثل مفيد. ويتميز صفوة العدّائين 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، فإنّ التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كمّي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (ملحقات سلسلة HRM 600 أو 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%

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
جيدة جداً	من 3,93 إلى 5,04
جيدة	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
جيدة جداً	من 3,33 إلى 4,29
جيدة	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، *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة عند استخدامه لركوب الدراجة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار لركوب الدراجة مذكور على جانبيه. يمكنك قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

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 أيضًا 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.

المخططات

الاسم	الوصف
مخطط البارومتر	مخطط يعرض الضغط البارومتري مع مرور الوقت.
مخطط الارتفاع	مخطط يعرض الارتفاع مع مرور الوقت.
مخطط معدل نبضات القلب	مخطط يعرض معدل نبضات القلب طوال فترة النشاط.
مخطط الإيقاع	مخطط يعرض إيقاعك طوال فترة النشاط.
مخطط الطاقة	مخطط يعرض طاقتك طوال فترة النشاط.
مخطط السرعة	مخطط يعرض سرعتك طوال فترة النشاط.

حقول البوصلة

الاسم	الوصف
وجهة البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
وجهة GPS	الاتجاه الذي تتحرك فيه استنادًا 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 الحركة	المسافة التي تم احتيازها في الحركة الحالية.
المسافة البحرية	المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

حقول المسافة

الاسم	الوصف
متوسط الصعود	متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
متوسط 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) تتسلقها، 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 صعودا	مسافة الصعود الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.
الحركة الأخيرة نزولا	مسافة النزول الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.
الصعود الأقصى	الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الأقصى	الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأقصى للارتفاع	أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأدنى للارتفاع	أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحركة صعودا	مسافة الصعود الرأسية في الحركة الحالية.
الحركة نزولا	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 نزلها في اليوم.
عدد الطوابق في الدقيقة	عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

حقول القوة

الاسم	الوصف
القوة خلال 3 ثوان	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ للقوة المبذولة على منصات الدواسة بالنيوتن.
القوة خلال 10 ثوان	متوسط الحركة خلال 10 ثانية للقوة المبذولة على منصات الدواسة بالنيوتن.
القوة خلال 30 ثانية	متوسط الحركة خلال 30 ثانية للقوة المبذولة على منصات الدواسة بالنيوتن.
متوسط القوة	متوسط القوة المبذولة على منصات الدواسة أثناء النشاط بالنيوتن.
القوة	القوة المبذولة على منصات الدواسة بالنيوتن.
القوة في الدورة	متوسط القوة المبذولة على منصات الدواسة أثناء الدورة الحالية بالنيوتن.
القوة المعيارية في الدورة	القوة المعيارية المبذولة على منصات الدواسة أثناء الدورة الحالية بالنيوتن.
القوة في الدورة الأخيرة	متوسط القوة المبذولة على منصات الدواسة خلال الدورة السابقة بالنيوتن.
القوة المعيارية في الدورة	القوة المعيارية المبذولة على منصات الدواسة خلال الدورة السابقة بالنيوتن.
الحد الأقصى للقوة	الحد الأقصى للقوة المبذولة على منصات الدواسة أثناء النشاط بالنيوتن.
الحد الأقصى للقوة في الدورة	الحد الأقصى للقوة المبذولة على منصات الدواسة أثناء الدورة الحالية بالنيوتن.
القوة المعيارية	القوة المعيارية المبذولة على منصات الدواسة بالنيوتن.

ناقلات الحركة

الاسم	الوصف
بطارية Di2	طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.
الأمامي	ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
بطارية الترس	حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.
موضع ناقل الحركة	مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
ناقلات الحركة	ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
نسبة الترس	عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.
خلفي	ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

تمثيل بياني

الاسم	الوصف
لمحات عن التطبيقات المصغرة	الركض. مقياس ملّون يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.
مقياس البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
مقياس توازن وقت ملامسة الأرض	مقياس ملّون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
مقياس وقت ملامسة الأرض	مقياس ملّون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاسًا بالمللي ثانية.
مقياس معدل نبضات القلب	مقياس ملّون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
نسبة مناطق معدل نبضات القلب	مقياس ألوان يعرض نسبة الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
مقياس PacePro	الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.
مقياس الطاقة	مقياس ملّون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.
مقياس الصعود/النزول الإجمالي	إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
مقياس تأثير التدريب	تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.
مقياس التذبذب العمودي	مقياس ملّون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.
مقياس النسبة العمودية	مقياس ملّون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقل معدل نبضات القلب

الاسم	الوصف
نسبة احتياطي معدل نبضات القلب	النسبة المئوية لاحتياطي 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 التمارين اللاهوائية	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
م نسبة إحتياطي نبض القلب	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي 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 النسبة القصوى لمعدل النبضات	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.
النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب	النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
منطقة معدل نبضات القلب	النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
م % احتياطي معدل النبض/الفاصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي 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 لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

الاسم	الوصف
أقصى % لأقصى معدل /فاصل	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 لاحتياطي 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 لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
% أقصى نبض القلب/دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
النسبة المئوية لاحتياطي معدل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الحركة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.
متوسط نسبة عند ممارسة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الأخيرة المكتملة.
النسبة المئوية لاحتياطي	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للحركة الحالية.
معدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة	متوسط معدل نبضات القلب للحركة الحالية.
الحد الأقصى لمعدل	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الحالية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.

حقوق الأبطال

الاسم	الوصف
الأبطال في الفاصل الزمني	عدد أبطال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الأبطال	عدد أبطال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الاسم	الوصف
السعرات الحرارية النشطة	السعرات 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	طاقة البطارية المتبقية.
بطارية الدراجة الإلكترونية	طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.
نطاق الدراجة الإلكترونية	المسافة المتبقية المقدره التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
GPS	قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.
الفواصل الزمنية	عدد الفواصل الزمنية المكتملة في النشاط الحالي.
الدورات	عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.
التكرارات في الجولة الأخيرة	عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
الحركات	إجمالي عدد الحركات المكتملة خلال النشاط الحالي.
ظروف الأداء	درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.
التكرارات	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبل.
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).
إجمالي السعرات الحرارية	كمية السعرات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

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.
الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.
إيقاع الدورة	متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة 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.
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.
الطاقة خلال 3 ثوانٍ	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
القوة إلى الوزن خلال 3 ثوانٍ	متوسط القوة خلال 3 ثوانٍ التي تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام للنشاط الحالي.
متوسط التوازن خلال 10 ثوانٍ	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
الطاقة خلال 10 ثوانٍ	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
القوة إلى الوزن خلال 10 ثوانٍ	متوسط القوة خلال 10 ثوانٍ التي تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام للنشاط الحالي.
متوسط التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
الطاقة خلال 30 ثانية	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.
القوة إلى الوزن خلال 30 ثانية	متوسط القوة خلال 30 ثانية التي تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام للنشاط الحالي.
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 القوة إلى الوزن	متوسط القوة التي تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام للنشاط 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.
الطاقة القصوى في الدورة	أعلى إخراج للطاقة 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.
القوة إلى الوزن خلال الدورة	متوسط القوة التي تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام للدورة 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.
الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
NP الخاص بالدورة الأخيرة	متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

الاسم	الوصف
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.
الحد الأقصى للطاقة	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.
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. يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق عند ممارسة أنشطة التزلج.
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 توازن وقت ملامسة الأرض	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط طول 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.
وقت ملامسة الأرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم احتساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
طول الخطوات 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 سرعة إلى أرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، 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 اجتيازها.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	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 عدد الحركات في الطول	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.
الحركات/الطول في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.
نوع الحركات في 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 كل حركة في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	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.
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.
معدل الحركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	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 16). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط swolf.
Swolf الخاص بالفاصل 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 حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

حقول المؤقت

الاسم	الوصف
وقت النشاط	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
متوسط وقت الحركة	متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.
متوسط وقت الوضعية	متوسط وقت الوضعية 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 الانتهاء المقدر	الوقت المقدر لانتهاء النشاط الحالي.
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 الوضعية الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للوضعية الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة	وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.
وقت الحركة	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
تخطي إجمالاً الهدف المعين أو التأخر عنه	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو السرعة أو تأخرت به عنه.
وقت الوضعية	وقت ساعة الإيقاف للوضعية الحالية.
مؤقت المجموعة	مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

الاسم	الوصف
وقت التوقف	إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
وقت السباحة	وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
المؤقت	الوقت الحالي لمؤقت النشاط.

حقول التمارين

الاسم	الوصف
التكرارات المتبقية	التكرارات المتبقية، أثناء التمرين.
مدة 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.

