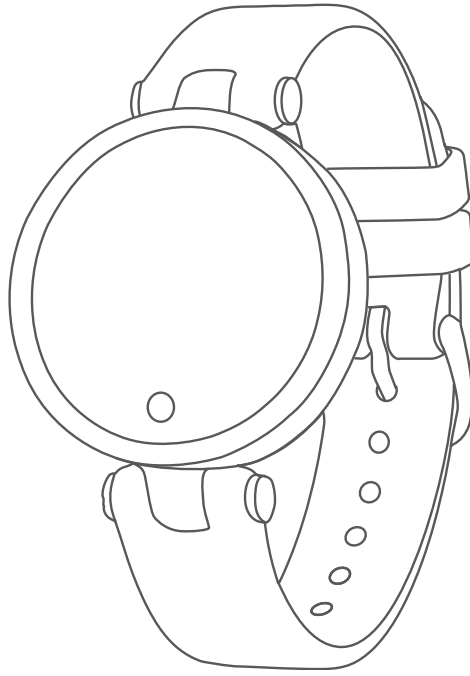


**GARMIN®**



**LILY®**

---

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 بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

إن Garmin® وشعار Garmin logo وAuto Lap® وLily® وMove IQ® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ هي علامات تجارية لـ Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن Android™ هي علامة تجارية لشركة Google, Inc. وعلامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. إن iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وiPhone® علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

## جدول المحتويات

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....	13
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	14
الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	14
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	14
<b>الساعات.....</b>	<b>14</b>
استخدام ساعة المنبه.....	14
استخدام ساعة الإيقاف.....	15
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	15
<b>ميزات Bluetooth المتصلة.....</b>	<b>15</b>
إدارة الإشعارات.....	15
تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.....	15
تلقي مكالمات هاتفية واردة.....	16
استخدام وضع عدم الإزعاج.....	16
التقرير الصباحي.....	16
<b>Garmin Connect.....</b>	<b>16</b>
Move IQ®.....	17
GPS متصل.....	17
ميزات التعقب والسلامة.....	17
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....	17
تعقب النوم.....	17
مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect ..	18
مزامنة بياناتك مع حاسوبك.....	18
إعداد Garmin Express.....	18
<b>تخصيص ساعتك.....</b>	<b>18</b>
تغيير وجه الساعة.....	18
تخصيص قائمة عناصر التحكم.....	18
تخصيص شاشات البيانات.....	19
ضبط تنبيه شرب المياه.....	19
إعدادات النظام.....	19
إعدادات الساعة.....	20
إعدادات Bluetooth.....	20
إعدادات Garmin Connect.....	20
إعدادات المظهر.....	20
إعدادات التنبيهات.....	20
تخصيص خيارات النشاطات.....	21
إعدادات تعقب النشاط.....	21
إعدادات المستخدم.....	21
إعدادات عامة.....	22
<b>معلومات الجهاز.....</b>	<b>22</b>

<b>مقدمة.....</b>	<b>1</b>
إعداد الساعة.....	1
تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها.....	2
عرض التطبيقات المصغرة والقوائم.....	2
خيارات القائمة.....	3
وضع الساعة.....	4
<b>التطبيقات المصغرة.....</b>	<b>5</b>
هدف الخطوات.....	6
شريط الحركة.....	6
دقائق الحدة.....	6
الحصول على دقائق الحدة.....	7
تحسين دقة السرعات الحرارية.....	7
التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة.....	7
Body Battery.....	7
عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة.....	7
Body Battery.....	7
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	7
عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....	7
استخدام مؤقت الاسترخاء.....	8
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	8
استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.....	8
تعقب الدورة الشهرية.....	8
تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك.....	9
تعقب الحمل.....	9
تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....	9
التحكم بتشغيل الموسيقى.....	10
عرض الإشعارات.....	10
الرد على رسالة نصية.....	10
<b>التدريب.....</b>	<b>10</b>
تسجيل نشاط محدد بوقت.....	10
تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....	11
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	11
تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة ..	12
تسجيل نشاط السباحة.....	12
إعداد تنبيهات السباحة.....	12
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	12
<b>ميزات معدل نبضات القلب.....</b>	<b>13</b>
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.....	13
المستندة إلى المعصم.....	13
مقياس التأكسج.....	13
الحصول على قراءات مقياس التأكسج... ..	13

شحن الساعة.....	22
تلميحات حول شحن الساعة.....	22
العناية بالجهاز.....	23
تنظيف الساعة.....	23
تنظيف الأحزمة الجلدية.....	23
تغيير الأحزمة.....	24
عرض معلومات الجهاز.....	25
المواصفات.....	25

## 25.....استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفني متوافق مع ساعتني؟.....	25
يتعذر على هاتفني الاتصال بالساعة.....	26
تعقب النشاط.....	26
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....	26
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني	
وفي حسابي على Garmin Connect.....	26
عدم ظهور مستوى التوتر.....	26
إن دقائق الحدة تصدر وميضاً.....	26
تلميحات شاشة اللمس.....	27
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....	27
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....	28
تلميحات بشأن بيانات مقياس الأكسج غير المنتظمة.....	28
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	28
تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج.....	28
استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	28
تحديث المنتج.....	29
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect.....	29
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....	29
الحصول على مزيد من المعلومات.....	29
إصلاحات الجهاز.....	29

## 29.....ملحق

أهداف اللياقة البدنية.....	29
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	30
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	30
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.....	30

## مقدمة

### تحذير ⚠

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

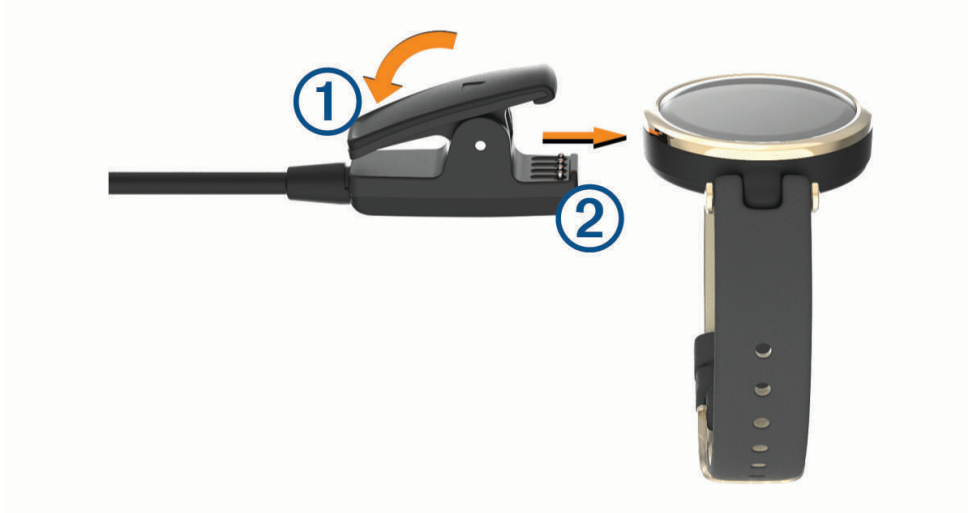
## إعداد الساعة

لستمكن من استخدام ساعتك، عليك توصيلها بمصدر طاقة لتشغيلها.

لاستخدام ساعة Lily، يجب إعدادها باستخدام هاتف أو حاسوب. عند استخدام هاتف، يجب إقران الساعة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™، بدلاً من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect.

2 اضغط على جهتي مشبك الشحن ①.



3 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية من الساعة ②.

4 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتشغيل الساعة (شحن الساعة، الصفحة 22).

تظهر الكلمة Hello! عند تشغيل الساعة.



5 حدد خياراً لإضافة ساعتك إلى حسابك على Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة ≡ أو •••، واختر أجهزة Garmin < إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة ساعتك تلقائياً مع هاتفك.

## تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها

يتم تفعيل ساعة Lily تلقائيًا عندما تتفاعل معها.

1 لتشغيل الشاشة، حدد أحد الخيارين التاليين:

- تدوير معصمك ورفع مع توجيهه نحو جسمك.
- النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ①.

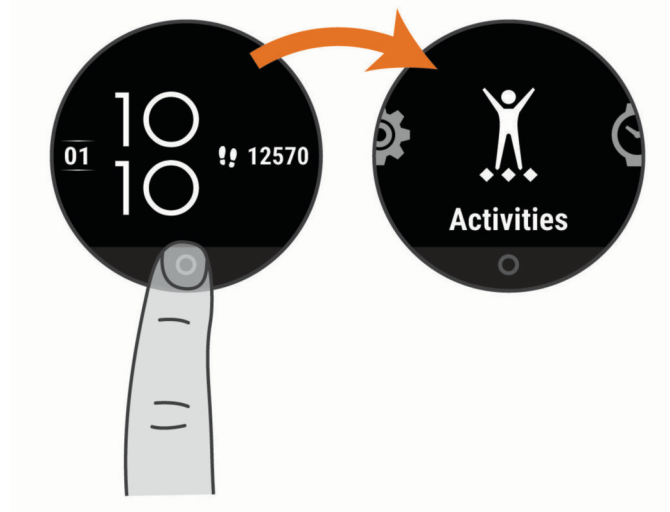


2 لإيقاف تشغيل الشاشة، قم بتدوير معصمك مع إبعاده عن جسمك.

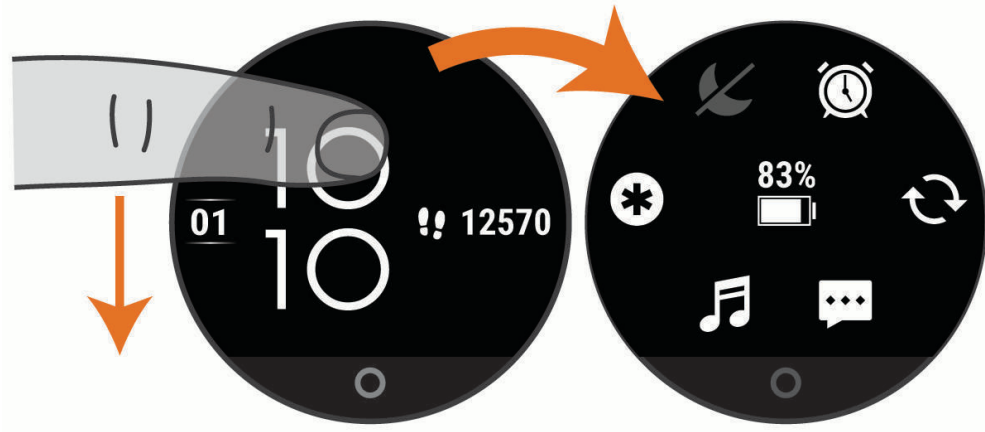
**ملاحظة:** تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

## عرض التطبيقات المصغرة والقوائم

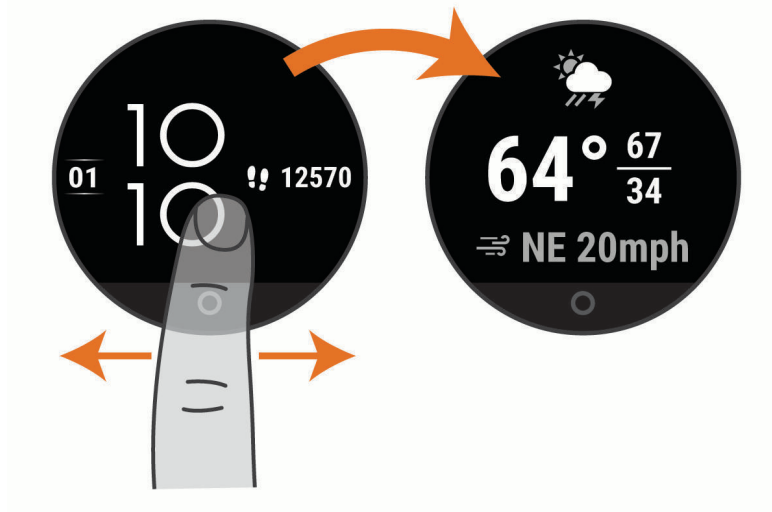
- من وجه الساعة، اضغط على O لعرض القائمة الرئيسية.



- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.

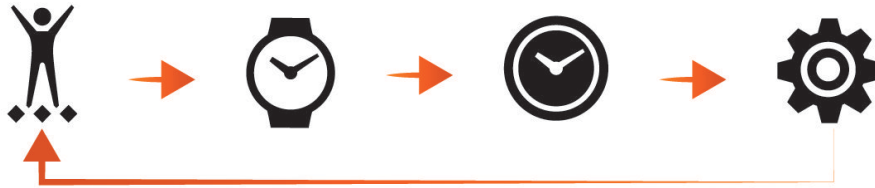






- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار أو اليمين لعرض التطبيقات المصغرة.



## خيارات القائمة

يمكنك الضغط على  لعرض القائمة.  
تلميح: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



لعرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.	
لعرض خيارات وجه الساعة.	
لعرض خيارات المنبه وساعة الإيقاف والمؤقت.	
لعرض إعدادات الجهاز.	

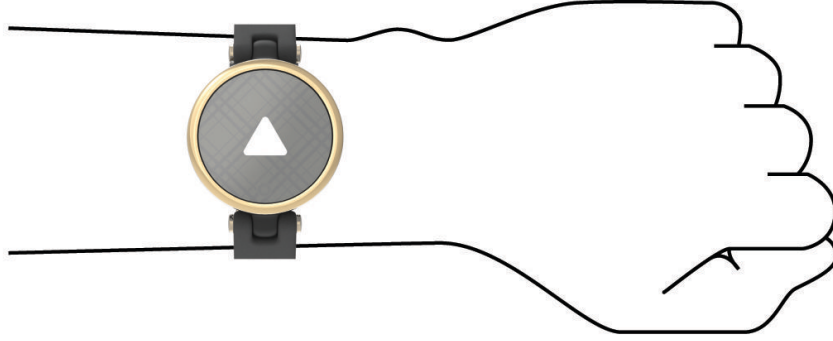
## وضع الساعة

### ⚠ تنبيه

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

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

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



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

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#), الصفحة 25 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 28 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).



## التطبيقات المصغرة

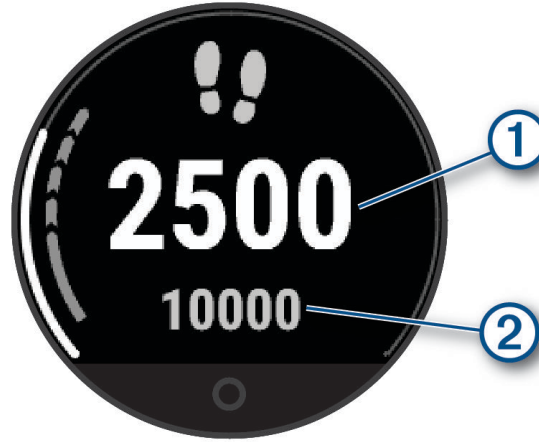
يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفًا ذكيًا مقترنًا.

**ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة تطبيقات مصغرة أو إزالتها.

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليان. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا عند مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin Connect.
!!	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. يتعلم الجهاز هدف الخطوات ويقترح هدفًا جديدًا كل يوم.
⌚	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
📏	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
🔥	إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
❤️	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
👤	مستوى التوتر الحالي لديك. يقيس الجهاز تغير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر منخفض أكثر.
⚡	مستوى طاقة Body Battery™ الحالي الخاص بك. يحتسب الجهاز مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشر الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
⌘	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا.
☁️	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف ذكي مقترن.
1	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف الذكي.
💬	الإشعارات الصادرة من الهاتف الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات الهاتف الذكي.
💧	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
🎵	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على الهاتف الذكي.
🧘	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يقيس الجهاز معدل التنفس أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغيره بالنسبة إلى التوتر.
صحة المرأة	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.
إحصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومستوى Body Battery.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الخطوات ودقائق الحدة والسعرات الحرارية التي تم حرقها.

## هدف الخطوات

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائيًا، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تسجل الساعة تقدمك ① نحو هدفك اليومي ②. تبدأ ساعتك بهدف افتراضي من 7500 خطوة في اليوم.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك إلغاء تمكينها وتعيين هدف خطوات مخصص على حسابك على Garmin Connect (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 21).

## شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أضرار غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

## دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، ننصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا. تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). تضيف الساعة عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

## الحصول على دقائق الحدة



- تحتسب ساعة Lily 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.

## تحسين دقة السعرات الحرارية

تعرض الساعة تقديراً لإجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة أو الركض في الخارج لمدة 15 دقيقة.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للسعرات الحرارية.

2 اختر .

**ملاحظة:** يظهر  عند الحاجة إلى معايرة السعرات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا سبق أن سجلت نشاط مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر .

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة

يوفر التطبيق المصغر إحصائيات الصحة لمحة سهلة وسريعة حول بيانات الصحة. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. تتضمن المقاييس معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومستوى مقياس الطاقة Body Battery.

**ملاحظة:** يمكنك اختيار كل مقياس لعرض المزيد من المعلومات.

## Body Battery

تحلل الساعة تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جداً، 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 (تلميحاً لبيانات Body Battery/المحسنة، الصفحة 28).

## عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery

يعرض تطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery مستوى Body Battery الحالي.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.

يعرض الرسم البياني نشاط Body Battery الأخير والمستويات المرتفعة والمنخفضة للساعات الثماني الماضية.

## تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

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

## عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.

2 اضغط على شاشة اللمس لبدء تمرين تنفس موجّه (استخدام مؤقت الاسترخاء، الصفحة 8).

## استخدام مؤقت الاسترخاء

يمكنك استخدام مؤقت الاسترخاء لأداء تمرين تنفس موجّه.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
  - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
  - 3 اختر → لتشغيل مؤقت الاسترخاء.
  - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- يهتز الجهاز مشيراً لك باستنشاق الهواء أو زفره (إعداد مستوى الاهتزاز الصفحة 19).

## عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
- 2 يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية. انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.
- 3 يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعات الأربع الماضية.

## استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

- يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يومياً.
- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.
  - 2 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).
- تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على Garmin Connect.
- تلميح:** يمكنك تعيين تذكير بشرب المياه (ضبط تنبيه شرب المياه، الصفحة 19).

## تعقب الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك (تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 9). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

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

**ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

## تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لستمكني من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة Lily، يجب إعداد تعقّب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقّب صحة المرأة.
- 2 انقرى فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري +.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاخترى من يوم الطمث < ✓.
- 5 حدد خياراً:

- 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.

## تعقّب الحمل

تعرض ميزة تعقّب 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 9). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

## تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقّب الحمل في تطبيق Garmin Connect لستمكني من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقّب صحة المرأة.



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


## التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة Lily. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تنشيطه مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل ووسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار عليك بدء التشغيل من هاتفك.

- 1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.
- 2 على ساعة Lily، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

## عرض الإشعارات

عندما تكون ساعتك مقترنة بتطبيق Garmin Connect، يمكنك عرض الإشعارات الصادرة من هاتفك على ساعتك، مثل الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.


- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر إشعاراً.
- تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.
- 3 اضغط على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

## الرد على رسالة نصية

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

عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة Lily، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل.



**ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.


- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
  - 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
  - 3 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.
  - 4 اختر .
  - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

## التدريب

### تسجيل نشاط محدد بوقت

يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت يمكن حفظه وإرساله إلى حسابك في Garmin Connect.










- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
  - 2 اختر .
  - 3 اختر نشاطاً.
- ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة المحددة بوقت أو إزالتها (تخصيص خيارات النشاط، الصفحة 21).

- 4 اختر  لتخصيص شاشات البيانات أو خيارات الأنشطة إذا لزم الأمر.
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 ابدأ نشاطك.
- تلميح: يمكنك النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط واستئنافه.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 8 حدد خياراً:

- اختر  لحفظ النشاط.
- اختر  <  لحذف النشاط.
- اختر  لاستئناف النشاط.

## تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل

يمكنك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة السير أو الركض أو ركوب الدراجة.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
  - 2 اختر .
  - 3 اختر  أو .
  - 4 افتح تطبيق Garmin Connect.
- ملاحظة:** إذا تعذر عليك توصيل الجهاز بهاتفك الذكي، فيمكنك اختيار  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 6 ابدأ نشاطك.
  - يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.
  - 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
  - 8 حدد خيارًا:
    - اختر  لحفظ النشاط.
    - اختر  <  لحذف النشاط.
    - اختر  لاستئناف النشاط.

## تسجيل نشاط تدريب القوة

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









- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر  لإعداد عدد التكرارات وكشف المجموعة التلقائي.
- 4 اختر مفتاح التبديل لتمكين عداد التكرارات ومجموعة تلقائية.
- 5 اضغط على  للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.
- 6 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك.
- 8 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).
- 9 اضغط على  لإنهاء مجموعة.
- ملاحظة:** اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لتحرير عدد التكرارات إذا لزم الأمر.
- 10 اختر  لتشغيل مؤقت الراحة.
- يظهر مؤقت راحة.
- 11 اضغط على  لبدء المجموعة التالية.
- 12 كرر الخطوات 9 إلى 11 حتى اكتمال النشاط.
- 13 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- 14 حدد خيارًا:
  - اختر  لحفظ النشاط.
  - اختر  <  لحذف النشاط.
  - اختر  لاستئناف النشاط.

## 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 الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدا 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 السباحة

**ملاحظة:** لا يتم عرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء السباحة. يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في النشاط المحفوظ على تطبيق Garmin Connect.



- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > .
- 3 اختر حجم حوض السباحة.
- 4 اختر .
- 5 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 يعرض الجهاز الفواصل الزمنية للسباحة الخاصة بك والمسافة التي تجتازها أو أطوال حوض السباحة.
- 7 بعد إكمال نشاطك، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 حدد خيارًا:
  - اختر  لحفظ النشاط.
  - اختر  >  لحذف النشاط.
  - اختر  لاستئناف النشاط.

## إعداد تنبيهات السباحة

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  >  >  >  >  > .
- 3 اختر الوقت أو مسافة أو السرعات الحرارية لتخصيص كل تنبيه.
- 4 اختر مفتاح التبديل لتمكين كل تنبيه.

## 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 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 10**).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Lily الخاصة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال نشاط الركض، اختر .
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خيارًا:
  - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، اضغط على شاشة اللمس وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
  - لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اختر  وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.



## مميزات معدل نبضات القلب

يتيح لك جهاز Lily عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

لمراقبة نسبة تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تكيف جسدك مع التمارين والتوتر.



ملاحظة: إن مستشعر مقياس التأكسج موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.

VO<sub>2</sub> لعرض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الحالي الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

لتنبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه بعد فترة من عدم النشاط.



## إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط على  لعرض القائمة واختر  < .

الحالة: للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إيقاف تشغيله.

تنبيهات معدل نبضات القلب: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 14).

قياس التأكسج أثناء النوم: لتمكينك من تعيين ساعتك لتسجيل قراءات مقياس التأكسج أثناء عدم النشاط خلال اليوم أو بشكل مستمر أثناء النوم. (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 13)

## مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Lily على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم. تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 13). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على جهازك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الجهاز على معصمك ووثائك (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 28).

- 1 ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.
- 2 يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- 3 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.
- 4 أبق الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- 4 لا تتحرك.

يعرض الجهاز تشبع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حسابك على Garmin Connect (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 13).

## تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

لتمكين من استخدام تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعيين جهاز Lily كجهاز تعقب النشاط الرئيسي في حسابك على Garmin Connect (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 21).

يمكنك تعيين جهازك لقياس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبع الدم المحيطي بالأكسجين بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم. تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 28.

ملاحظة: قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  <  قياس التأكسج أثناء النوم.

3 اختر مفتاح التبديل لتشغيل التعقب.

## معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين



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

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

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 30)، ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين





تتطلب الساعة بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم والمشي السريع أو الركض السريع لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > VO<sub>2</sub>.
- إذا سبق أن سجلت 15 دقيقة من المشي السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تقوم الساعة بتحديث الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
- 4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع التعليمات. ستقوم الساعة بتحديث التقدير الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

## إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي




### ⚠ تنبيه

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





- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
  - 2 اختر  >  > تنبيهات معدل نبضات القلب.
  - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
  - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
  - 5 اختر .
- كلما تخطى المعدل أو انخفض عن القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

## الساعات






### استخدام ساعة المنبه

- 1 عيّن أوقات ساعة المنبه ومعدل تكراره في حسابك على Garmin Connect (إعدادات التنبيهات، الصفحة 20).
- 2 اضغط على  لعرض القائمة.
- 3 اختر  > .
- 4 اسحب للتنقل بين المنبهات.
- 5 اختر منبهاً لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

## استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 3 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 5 إذا لزم الأمر، اختر  لإعادة ضبط المؤقت.

## تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 3 اختر  لتعيين الوقت إذا لزم الأمر.
- 4 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت.
- 5 إذا لزم الأمر، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت مؤقتًا واستئنافه.
- 6 اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

## مميزات Bluetooth المتصلة


تتمتع ساعة Lily بمميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect. **عمليات تحميل النشاط:** لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق. **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استنادًا إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect. **العثور على ساعتني:** لتحديد موقع ساعة Lily المفقودة والمقترنة بهاتفك والموجودة حاليًا ضمن النطاق. **العثور على هاتفني:** لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة Lily الخاصة بك والموجود حاليًا ضمن النطاق. **LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعقب. **عناصر التحكم بالموسيقى:** لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك. **الإشعارات:** لتسببك بعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استنادًا إلى إعدادات إشعارات هاتفك. **تحديثات البرنامج:** تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكيًا وتثبيته. **تحديثات أحوال الطقس:** لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك.

## إدارة الإشعارات

- يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Lily.
- حدد خيارًا:
- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
  - إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر **•••** < **الإعدادات** < **الإشعارات**.




## تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر .
- يبدأ جهاز Lily بالبحث عن هاتفك الذكي المقترن. يصدر صوت تنبيه من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز Lily. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك الذكي.

## تلقي مكالمات هاتفية واردة


عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Lily 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.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتنبيهات. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

**ملاحظة:** في حساب Garmin Connect التابع لك، يمكنك تعيين الجهاز ليدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات المستخدم](#), الصفحة 21).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر .
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم](#), الصفحة 18).

## التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريراً صباحياً استناداً إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على شاشة اللمس لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم والخطوات وتعقب الدورة الشهرية أو معلومات الحمل وأحداث التقويم.

**ملاحظة:** يمكنك تخصيص الاسم المعروض في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات عامة](#), الصفحة 22).

## Garmin Connect

يمكنك التواصل مع أصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك حسابك على Garmin Connect بالأدوات اللازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. سجل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وجولات ركوب الدراجة وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها.

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

**تحليل بياناتك:** بإمكانك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعرات الحرارية المحروقة وتقارير مخصصة أخرى.



**مشاركة لأنشطتك:** يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك.

إدارة إعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

## Move IQ

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشبي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

## GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، تستخدم ساعتك هوائي GPS في هاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشبي أو الركض أو ركوب الدراجة (تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 11). تظهر بيانات GPS، بما في ذلك الموقع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على Garmin Connect.

تستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

**ملاحظة:** لاستخدام ميزة GPS متصل، يجب تمكين أذونات تطبيق الهاتف لمشاركة الموقع دائماً مع تطبيق Garmin Connect.

## مميزات التعقب والسلامة

### ⚠ تنبيه

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

### ملاحظة

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

لمزيد من المعلومات عن ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك وروابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ. **LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرى في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

## إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

## تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

**ملاحظة:** لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 16).

## مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

تقوم ساعتك بمزامنة البيانات تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. تعمل ساعتك تلقائيًا على مزامنة البيانات مع تطبيق Garmin Connect بشكل دوري. يمكنك أيضًا مزامنة بياناتك يدويًا في أي وقت.

- 1 ضع الساعة على مقربة من هاتفك.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 3 تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحًا أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 3 اضغط على  لعرض القائمة.
- 4 اختر  < مزامنة.
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 قم بعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

## مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لستمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (عدد Garmin Express, الصفحة 18).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 افتح تطبيق Garmin Express.
- 3 تدخل الساعة في وضع التخزين الكبير السعة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 قم بعرض بياناتك على حساب Garmin Connect الخاص بك.



## إعداد Garmin Express

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تخصيص ساعتك



### تغيير وجه الساعة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بوجوه ساعة متعددة.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اسحب إلى اليمين أو اليسار للتقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.





### تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عرض التطبيقات المصغرة والقوائم, الصفحة 2).

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
  - 2 يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
  - 3 حدد خياراً:
    - لتغيير موقع اختصار في قائمة عناصر التحكم، اسحبه إلى موقع جديد.
    - لإزالة اختصار من قائمة عناصر التحكم، اسحبه إلى .
  - 4 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: لا يتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.





## تخصيص شاشات البيانات

يمكنك تخصيص شاشات البيانات الخاصة بإعدادات نشاطك.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر  < شاشات البيانات > رئيسية.
- 5 اختر حقل البيانات المراد تخصيصه.
- 6 ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.  اختر لحفظ كل حقل من حقول البيانات.

## ضبط تنبيه شرب المياه

يمكنك إنشاء تنبيه لتذكيرك بزيادة استهلاك السوائل.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 3 اختر منبه.
- 4 اختر معدل تكرار التنبيه.
- 5  اختر.

## إعدادات النظام

اضغط على  لعرض القائمة واختر  < .

**السطوع:** لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً (*إعداد مستوى السطوع، الصفحة 19*).

**ملاحظة:** يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

**التنبيه بالاهتزاز:** لتعيين مستوى الاهتزاز (*إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 19*).

**ملاحظة:** يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

**مهلة:** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل شاشة العرض. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض.

**وضع الإيماءة:** لتعيين شاشة العرض إلى تشغيل عند تدوير معصمك باتجاه جسمك للنظر إلى الجهاز. يمكنك استخدام خيار خلال النشاط فقط لتفعيل هذه الميزة أثناء الأنشطة المحددة بوقت فقط.


**حساسية الإيماءة:** لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.

**ملاحظة:** يؤدي مستوى حساسية الإيماءة الأعلى إلى خفض فترة استخدام البطارية.




**قائمة عناصر التحكم:** لتمكينك من تحرير قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 18*).

**إعادة ضبط:** لتمكينك من حذف بيانات المستخدم وإعادة ضبط الإعدادات (*استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 28*).

## إعداد مستوى السطوع



- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  <  < السطوع.
- 3 اختر مستوى السطوع.
- ملاحظة:** يؤدي الخيار تلقائي إلى ضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الإضاءة المحيطة.

## إعداد مستوى الاهتزاز

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  <  < التنبيه بالاهتزاز.
- 3 اختر مستوى الاهتزاز.
- ملاحظة:** يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.




## إعدادات الساعة


يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة Lily. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect. اضغط على  لعرض القائمة، واختر .

: لتعيين تنبيه شرب المياه (ضبط تنبيه شرب المياه، الصفحة 19).


: لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك (الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 14).

: لتمكينك من ضبط إعدادات معدل نبضات القلب (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 13).

: لتمكينك من تحديد الخيارات التي تظهر في التقرير الصباحي.

: لتمكينك من إقران هاتفك والمزامنة مع تطبيق Garmin Connect وضبط إعدادات Bluetooth (إعدادات Bluetooth، الصفحة 20).

: لتمكينك من ضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 19).

: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 25).

## إعدادات Bluetooth

اضغط على  لعرض القائمة واختر .

الحالة: لتشغيل تقنية Bluetooth وإيقاف تشغيلها.

ملاحظة: تظهر بعض إعدادات Bluetooth فقط عند تمكين تقنية Bluetooth.

إقران الهاتف: لتمكينك من إقران ساعتك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما في ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة.

مزامنة: لتمكينك من مزامنة ساعتك مع هاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth.

## إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات ساعتك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على ساعة Lily.

• من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ، واختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.

بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18).

## إعدادات المظهر

من قائمة ساعة Garmin Connect، اختر مظهر.

تطبيقات مصغرة: لتمكينك من تخصيص التطبيقات المصغرة التي تظهر على ساعتك وإعادة ترتيب التطبيقات المصغرة في الحلقة.

خيارات العرض: لتمكينك من تخصيص العرض.

## إعدادات التنبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تنبيهات.

منبهات: لتمكينك من تعيين أوقات ساعة منبه الجهاز وترددات المنبه.

إشعارات ذكية: لتمكينك من تمكين إشعارات الهاتف وتكوينها من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك اختيار تلقي إشعارات خلال نشاط.

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط. يمكنك تعيين عتبة التنبيه.

منبه الحركة: لتمكين جهازك من عرض رسالة وشريط التنقل على شاشة الوقت من اليوم بعد فترة طويلة جداً من عدم النشاط.

تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، وبطالك الجهاز ببدء تمرين تنفس موجه.

تنبيه اتصال Bluetooth: للسماح لك بتمكين تنبيه يعلمك بأن هاتفك الذكي المقترن لم يعد متصلاً باستخدام تقنية Bluetooth.

عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعيين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك (إعدادات المستخدم، الصفحة 21).



## تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على الجهاز.

1 من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر خيارات النشاط.

2 اختر تحرير.

3 اختر النشاطات ليتم عرضها على الجهاز.

ملاحظة: يتعدّل إزالة نشاطات المشي والركض.

4 اختر نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل حقول التنبهات والبيانات، إذا لزم الأمر.

## تحديد الدورات

يمكنك تعيين ساعتك لاستخدام ميزة Auto Lap<sup>®</sup> التي تحدد الدورة تلقائياً عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 من قائمة الساعة Garmin Connect، اختر النشاطات.

2 اختر نشاطاً.

3 اختر Auto Lap.

## إعدادات تعقب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقب النشاط.

ملاحظة: تظهر بعض الإعدادات في فئة فرعية في قائمة الإعدادات. قد تُغيّر تحديثات التطبيقات أو المواقع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

مقياس التأكسج: لتمكين جهازك من تسجيل حتى أربع ساعات من قراءات مقياس التأكسج أثناء النوم.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائياً عن أنماط النشاط، مثل المشي والركض.

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

الخطوات اليومية: لتمكينك من إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام خيار الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً.

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية. كما يمكنك الجهاز من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق معتدلة الحدة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق عالية الحدة. يمكنك أيضاً استخدام الخوارزمية الافتراضية.

طول مخصص لخطوة واسعة: لتمكين الجهاز من احتساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر باستخدام طول الخطوة الواسعة المخصص. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطواتك.

تعيين كمتعقب نشاط مفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلاً بأكثر من جهاز واحد.

## إعدادات المستخدم

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.

معلومات شخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.

النوم: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

## إعدادات عامة

- من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر عام.
- اسم الجهاز: لتمكينك من تعيين اسم للجهاز.
- معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.
- ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.
- تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.
- تنسيق التاريخ: لتعيين الجهاز لعرض التاريخ وفقاً لتنسيق الشهر/اليوم أو اليوم/الشهر.
- اللغة: لتعيين لغة الجهاز.
- وحدات القياس: لتعيين الجهاز إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.
- TrueUp للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin® الأخرى.

## معلومات الجهاز

### شحن الساعة

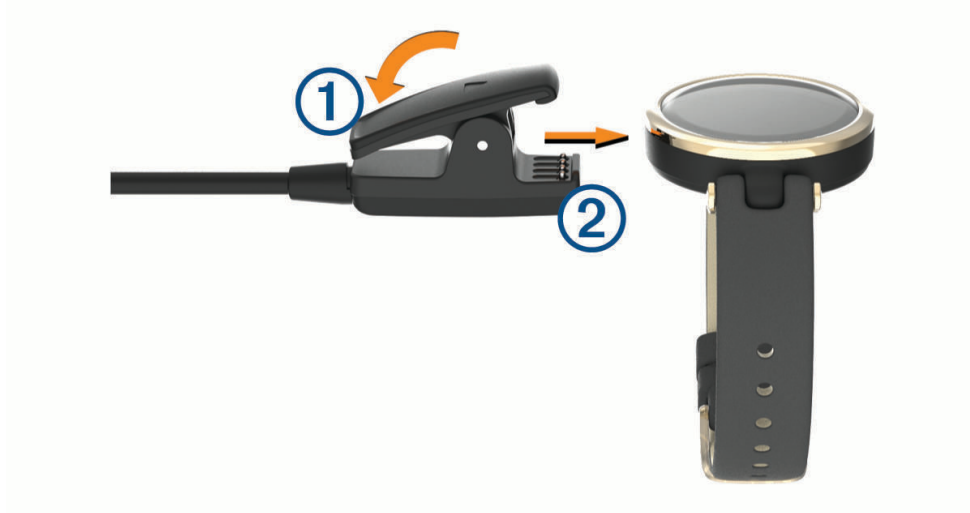
#### ⚠ تحذير

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

#### ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (تنظيف الساعة، الصفحة 23).

- 1 اضغط على جهتي مشبك الشحن ① لفتح ذراعيه.



- 2 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس ②، وحرّر ذراعيه.
- 3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.
- 4 اشحن الساعة بالكامل.

### تلميحات حول شحن الساعة

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالساعة لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الساعة، الصفحة 22).
- يمكنك شحن الساعة من خلال توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB الحاسوب.
- يمكنك عرض رسم مستوى الشحن المتبقي للبطارية على شاشة معلومات الساعة (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 25).

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.  
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.  
لا تستخدم بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.  
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.  
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.  
حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.  
لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.  
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

### تنظيف الساعة

#### ⚠ تنبيه

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

### ملاحظة

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

تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

### تنظيف الأحزمة الجلدية

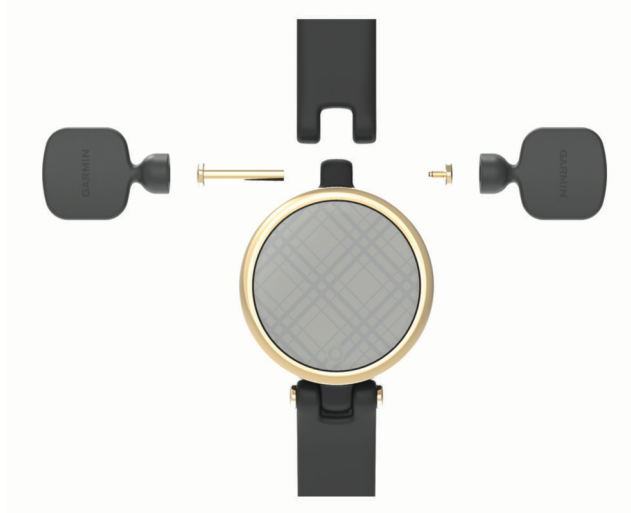
- 1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش جافة.
- 2 استخدم مادة ملطّفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

## تغيير الأحزمة

يمكنك استبدال الأحزمة بأحزمة Lily الجديدة.  
1 استخدم أداة استبدال الحزام لحلّ البراغي.



2 قم بإزالة البراغي.



3 قم بمحاذاة الحزام الجديد مع الجهاز.



ملاحظة: تأكد من تثبيت الحزام بإحكام.  
5 كرر الخطوات من 1 إلى 4 لتغيير الحزام الآخر.

## عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > .
- 3 اسحب لعرض المعلومات.

## المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	لغاية 5 أيام
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ 6,3 ديسيبيل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو <sup>1</sup>

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### هل هاتفك متوافق مع ساعتك؟

إن ساعة Lily متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 مترًا. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

- ضع الساعة ضمن نطاق هاتفك.
- إذا سبق أن تم إقران ساعتك وهاتفك، فأوقف تشغيل Bluetooth على الجهازين، ثم أعد تشغيلها.
- إذا لم يتم إقران ساعتك وهاتفك، قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- على ساعتك، اضغط على  لعرض القائمة، واختر  >  إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران.

## تتعب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تتبع النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

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

## عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتك وفي حسابي على Garmin Connect

- يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة ساعتك.
- 1 قم بمزامنة عدد خطواتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 18).
  - 2 انتظر ريثما تقوم الساعة بمزامنة بياناتك.
- قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.
- ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## عدم ظهور مستوى التوتر

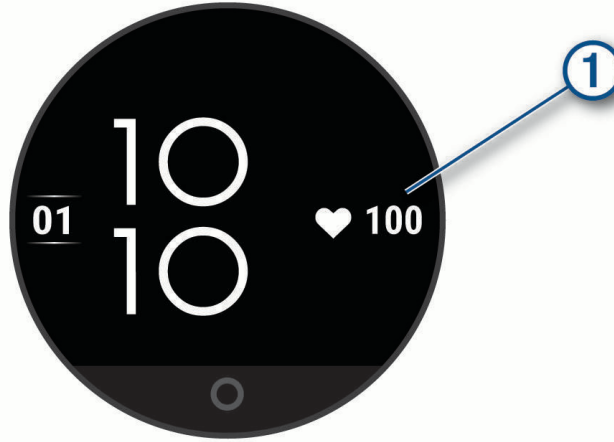
لستمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن تغيير معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك.


## إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريد تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضاً.

## تلميحات شاشة اللمس

- انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.
- أثناء نشاط محدد بوقت، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لتشغيل المؤقت وإيقاف تشغيله.
- من وجه الساعة، اضغط على شاشة اللمس للتنقل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب ①.



- من قائمة عناصر التحكم، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لإضافة عناصر التحكم وإزالتها وإعادة ترتيبها.
- من أي شاشة، اضغط على  للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط على شاشة التطبيقات المصغرة لعرض تفاصيل إضافية عن التطبيق المصغر.
- لإرسال تنبيه مساعدة، اضغط بشدة وسرعة على شاشة اللمس حتى يهتز الجهاز.



## تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

## تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

## 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 تشبّع 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 تشبّع دمك من الأكسجين.
  - استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
  - اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
  - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
  - تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
  - اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

## إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها (إعدادات/النظام، الصفحة 19).
- قم بخفض مستوى الاهتزاز (إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 19).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات النظام، الصفحة 19).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة Lily (دائرة الإشعارات، الصفحة 15).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات التنبيهات، الصفحة 20).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات Bluetooth، الصفحة 20).
- أوقف تشغيل تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 13).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 13).



**ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومقياس الطاقة body battery ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

## تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج

تكشف الساعة الضوء المحيط وتضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائيًا لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية (إعدادات تعقّب النشاط، الصفحة 21).

## استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < إعادة ضبط.
- 3 حدد خيارًا:
  - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
  - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.



## تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك. يوفّر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (*إعداد الساعة، الصفحة 1*).

مزمنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (*مزمنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 18*).

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

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (*مزمنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 18*).

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

## الحصول على مزيد من المعلومات

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

## إصلاحات الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح، فانتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على معلومات عن إرسال طلب إصلاح بواسطة دعم المنتج من Garmin.

## ملحق

### أهداف اللياقة البدنية

- إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
  - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (*احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 30*) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

## 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 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

## 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 للأعوية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأعوية الدموية
4	80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	90-100%	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

## المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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 جداً	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 جداً	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيد	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
مقبول	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
سيء	40-0	36,1>	34,4>	33>	30,1>	27,5>	25,9>

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



