

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

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. وتحفظ 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® وvivoactive® 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 Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وسلسلة HRM-Pro™ وIndex™ وtempe™ وVaria™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google 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 iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. وIridium® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Iridium Satellite LLC. إن Overwolf™ هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. إن 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. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

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

M/N: A04724

جدول المحتويات

1. مقدمة

- 1 نظرة شاملة
- 1 تلميحات شاشة اللمس
- 2 تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
- 2 الرموز
- 2 إعداد الساعة

2. التطبيقات والأنشطة

- 3 بدء النشاط
- 3 تلميحات لتسجيل الأنشطة
- 3 التوقف عن إجراء النشاط
- 3 تقييم نشاط
- 3 الأنشطة في الأماكن المغلقة
- 4 تسجيل نشاط تدريب القوة
- 4 تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة
- 4 تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT)
- 5 تسجيل نشاط تأمل
- 5 تسجيل نشاط تنفس
- 6 معايرة المسافة على جهاز المشي
- 6 الألعاب
- 6 استخدام تطبيق Garmin GameOn™
- 6 تسجيل نشاط ألعاب يدويًا
- 7 الانطلاق في جولة سباحة داخلية
- 7 تعيين حجم حوض السباحة
- 7 مصطلحات السباحة
- 8 تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة
- 8 الأنشطة الخارجية
- 8 الانطلاق في جولة ركض
- 8 الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية
- 9 السباحة البحرية
- 10 جولف
- 10 لعب الجولف
- 11 قائمة الجولف
- 11 عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
- 11 تغيير موقع مؤشر التحديد
- 11 عرض المسافات إلى التهديد والانحناء
- 12 عرض المخاطر
- 12 قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™
- 12 إضافة تسديدة يدويًا
- 13 تسجيل مجموع النقاط

- 13 تعيين أسلوب تسجيل النقاط
- 13 تعقب إحصاءات الجولف
- 14 تسجيل إحصائيات الجولف
- 14 عرض محفوظات الضربات
- 14 عرض ملخص الجولة
- 14 إنهاء جولة
- 14 تخصيص قائمة مضارب الجولف
- 15 إعدادات الجولف
- 15 Health Snapshot™
- 15 إضافة نشاط مخصص
- 16 التطبيقات
- 18 تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات
- 19 إعدادات الأنشطة والتطبيقات
- 20 تخصيص شاشات البيانات
- 20 تنبيهات النشاط
- 21 تعيين تنبيه
- 21 Auto Lap
- 21 تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap
- 21 استخدام Auto Pause®
- 22 استخدام التنقل التلقائي
- 22 تغيير إعداد GPS

22. مظهر

- 22 إعدادات وجه الساعة
- 22 تغيير وجه الساعة
- 23 إنشاء وجه ساعة مخصص
- 23 تحرير وجه ساعة
- 24 اللوحات
- 26 عرض اللوحات
- 26 تخصيص حلقة اللوحات
- 27 Body Battery
- 27 عرض لمحة Body Battery
- 27 تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
- 28 حالة تغير معدل نبضات القلب
- 28 استخدام لمحة عن مستوى التوتر
- 29 وقت استعادة النشاط
- 29 عرض وقت التعافي
- 29 معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط
- 29 صحة النساء
- 29 تعقب الدورة الشهرية
- 30 تعقب الحمل
- 30 تعقب نسبة المياه في الجسم
- 30 استخدام لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم
- 31 الجسم

42	الأرقام القياسية الشخصية.....
42	عرض الأرقام القياسية الشخصية.....
43	مسح الأرقام القياسية الشخصية.....
43	عرض إحصائيات البيانات.....
43	حذف المحفوظات.....

43.....مميزات معدل نبضات القلب

44	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
44	وضع الساعة.....
44	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
45	عرض لمحة معدل نبضات القلب.....
45	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
45	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....
45	بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin.....
46	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
46	حول مناطق معدل نبضات القلب.....
46	تعيين مناطق معدل نبضات القلب.....
47	أهداف اللياقة البدنية.....
47	احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
47	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
48	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
49	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....
49	مقياس التأكسج.....
49	الحصول على قراءات مقياس التأكسج.....
50	تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج.....
50	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....

50.....الملاحظة

50	حفظ موقعك.....
50	حذف موقع.....
51	الملاحظة إلى موقع محفوظ.....
51	الملاحظة من نقطة البدء.....
51	إيقاف الملاحظة.....
51	البوصلة.....
51	معايرة البوصلة يدويًا.....

52.....المستشعرات اللاسلكية

52	إقران المستشعرات اللاسلكية.....
----	---------------------------------

31	تحديث موقع أحوال الطقس.....
31	تغيير درجة الحرارة ووحدة القياس الخاصة بالضغط.....
32	إضافة مناطق زمنية بديلة.....
32	استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia.....
32	عناصر التحكم.....
33	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....
33	التقرير الصباحي.....
34	تخصيص تقريرك الصباحي.....
34	إعداد اختصار.....
34	Garmin Pay.....
34	إعداد محفظة Garmin Pay.....
35	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
35	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
35	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
36	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....

36.....التدريب

36	حالة التدريب الموحد.....
36	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....
36	تعقب النشاط.....
37	الهدف التلقائي.....
37	استخدام تنبيه الحركة.....
37	تشغيل تنبيه الحركة.....
37	تعقب النوم.....
37	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية.....
38	تغييرات التنفس.....
38	دقائق الحدة.....
38	الحصول على دقائق الحدة.....
38	Move IQ®.....
38	تمكين التقييم الذاتي.....
39	إعدادات تعقب النشاط.....
39	إيقاف تشغيل تعقب النشاط.....
39	التمارين.....
40	بدء تمرين.....
40	متابعة تمرين من Garmin Connect.....
40	استخدام خطط التدريب Garmin Connect ..
41	ميزة Adaptive Training Plans.....
41	بدء تمرين اليوم.....
41	عرض تمارين مجدولة.....
41	إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهاتها.....

41.....المحفوظات

42	استخدام المحفوظات.....
42	عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب.....

61	استخدام تطبيق Garmin Connect ...
61	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
61	مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect
61	الاشتراك في Garmin Connect +
62	مميزات Connect IQ
62	تنزيل مميزات Connect IQ
62	تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
62	تطبيق Garmin Messenger
63	استخدام ميزة Messenger
63	تطبيق Garmin Golf

63.....مميزات التعقّب والسلامة

64	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
64	الكشف عن الحادث
64	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
64	طلب المساعدة
65	تشغيل LiveTrack
65	إضافة جهات اتصال

65الساعات

65	تعيين منبه
65	حذف منبه
65	استخدام ساعة الإيقاف
65	تشغيل مؤقت العد التنازلي
66	مزامنة الوقت مع GPS
66	ضبط الوقت يدويًا

66تخصيص الساعة

66	إعدادات النظام
67	تخصيص إعدادات شاشة العرض
67	إعدادات إدارة البطارية
67	تغيير وحدات القياس
67	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك
68	تغيير رمز مرور ساعتك
68	المناطق الزمنية
68	إعدادات Garmin Connect

68معلومات الجهاز

68	معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED
69	شحن الساعة
69	تغيير الأحزمة
70	عرض معلومات الجهاز

53	ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته
53	نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته
53	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة
53	معايرة مستشعر السرعة
53	الوعي الظرفي
53	tempe

54ملف تعريف

54	إعداد ملف تعريف المستخدم
54	إعدادات الجنس
54	وضع الكرسي المتحرك

54الموسيقى

55	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
55	الاتصال بمزود من جهة خارجية
55	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية
55	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
55	توصيل سماعات الرأس Bluetooth
56	الاستماع إلى الموسيقى
56	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

57الاتصال

57	مميزات اتصال الهاتف
57	إقران هاتفك
57	عرض الإشعارات
57	الرد برسالة نصية مخصصة
58	تلقي مكالمات هاتفية واردة
58	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط
58	إدارة الإشعارات
58	تمكين إشعارات Bluetooth
59	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف
59	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها
59	البحث عن هاتفك
59	تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS
59	خلال ممارسة نشاط معين
59	إيقاف تشغيل تنبيهات العثور على هاتفك
59	استخدام وضع عدم الإزعاج
59	مميزات اتصال Wi-Fi
60	الاتصال بشبكة Wi-Fi
60	الهاتف وإعدادات Bluetooth
60	تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب
60	Garmin Connect

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال	70
على الملصق الإلكتروني	70
العناية بالجهاز	70
تنظيف الساعة	70
تنظيف الأحزمة الجلدية	70
تحديثات المنتج	70
إعدادات Garmin Express	71
المواصفات	71
معلومات فترة استخدام البطارية	71

71 استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟	71
يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة	72
يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة	72
يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة	72
لغة ساعتني غير صحيحة	72
لا تعرض ساعتني الوقت الصحيح	72
معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق	72
إطالة فترة تشغيل البطارية	73
إعادة تشغيل الساعة	73
إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية	73
التقاط إشارات الأقمار الصناعية	73
تحسين استقبال أقمار GPS	73
تتعب النشاط	74
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً	74
الخروج من وضع العرض التوضيحي	74
الحصول على مزيد من المعلومات	74

74 ملحق

حقوق البيانات	74
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	77
حجم العجلة والمحيط	77

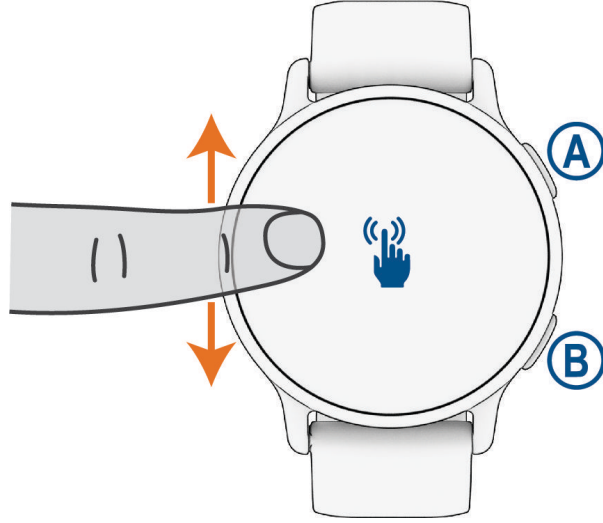
78 الفهرس

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.

نظرة شاملة



(A) زر الإجراء: اضغط على الزر لتشغيل الساعة.

اضغط على الزر لفتح قائمة الأنشطة والتطبيقات.

اضغط على الزر لتشغيل مؤقت النشاط وإيقاف تشغيله.

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 63).

(B) زر الرجوع (القائمة): اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.

أثناء القيام بنشاط، اضغط على الزر لتحديد دورة جديدة أو البدء بوضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.

اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة بإعدادات الساعة وخيارات للشاشة الحالية.

شاشة اللمس: اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات والميزات والقوائم (تلميحات شاشة اللمس، الصفحة 1).

من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض ميزة الاختصار (إعداد اختصار، الصفحة 34).

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللانحات والقوائم.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل سريعًا.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- اضغط على الشاشة لتفعيل الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات على الساعة.
- اضغط على لمحة لعرض معلومات إضافية إذا توفرت.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط باستمرار على عنصر في وجه الساعة لإظهار المعلومات السياقية، مثل اللمحات أو القوائم، إذا كانت متوفرة.
- خلال نشاط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض وجه الساعة واللمحات واسحب إلى اليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- بعد تحديد نشاط، اسحب إلى الأعلى لعرض إعدادات هذا النشاط وخياراته.
- اختر ⏏ أو اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات إضافية للقائمة إذا توفرت.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 33).

1 اضغط باستمرار على **A** لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

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

3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

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.

	حالة اتصال الهاتف
	حالة جهاز مراقبة نبضات القلب
	حالة LiveTrack
	حالة مستشعر السرعة
	حالة مستشعر الوتيرة
	حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™
	حالة رادار الدراجات الهوائية Varia
	حالة مستشعر tempe™

إعداد الساعة

أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات ساعة vivoactive 5.

- قم بإقران الساعة بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (إقران هاتفك, الصفحة 57).
- قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi, الصفحة 60).
- قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى, الصفحة 54).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay, الصفحة 34).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة, الصفحة 63).
- إعداد ملف تعريف المستخدم (ملف تعريف, الصفحة 54).

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقاً.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك، مثل حفظ موقعك أو استخدام شاشتك كضوء فلاش (التطبيقات, الصفحة 16).

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

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

تطبيقات Connect IQ™: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ, الصفحة 62).

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **A**.
 - 2 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفضلات.
 - اختر...، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
 - 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).
اضغط على **A** 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 69).
- اضغط على **B** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **A**.
- 2 حدد خيارًا:
 - لحفظ النشاط، اختر ✓.
 - لتجاهل النشاط، اختر ✗.
 - لاستئناف النشاط، اضغط على **A**.

تقييم نشاط

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (يمكن التقييم الذاتي، الصفحة 38).

- 1 بعد إكمال نشاط، اختر ✓ (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 3).

- 2 اختر شعورك أثناء النشاط.

- 3 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.

ملاحظة: يمكنك اختيار تخطي لتخطي التقييم الذاتي.

يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

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.

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **القوة**.
- 3 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 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 الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 19).
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 5 اضغط على **(B)** لإنهاء المجموعة.
تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
- 6 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر  لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.
- 7 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **(B)** لبدء مجموعتك التالية.
- 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)**، واختر .

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 الرحلين.
- 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 اضغط على (A).
- 2 اختر تمرين HIIT.
- 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 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.
- 5 اضغط على (A) لبدء الجولة الأولى.
- 6 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.
- 7 اضغط على (B) للانتقال يدويًا إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية إذا لزم الأمر.
- 8 بعد إنهاء النشاط، اضغط على (A) لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 اختر ✓.

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام جلسة موجهة أو إنشاء نشاط التأمل الخاص بك.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر 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 (B) أو اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
- 5 قم بتوصيل سماعات الرأس للاستماع إلى صوت التأمل (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 55).
- 6 ملاحظة: يتم إلغاء تمكين الإشعارات أثناء نشاط التأمل.
- 6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدفًا.
- 7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على (A)، واختر ✓.

تسجيل نشاط تنفس

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر نشاط التنفس.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر الانسجام لبلوغ حالة من اليقظة الهادئة.
 - اختر الاسترخاء والتركيز لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن.
 - اختر الاسترخاء والتركيز (قصير) لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن في فترة زمنية أقصر.
 - اختر الهدوء لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.
- 4 اضغط على (A) لبدء النشاط.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.
- 6 بعد إكمال نشاطك، اضغط على (A)، واختر ✓. يتغير مستوى التوتر لديك وتظهر عدد الأنفاس في الدقيقة.

معايرة المسافة على جهاز المشي

- لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل حولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.
- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 3).
 - 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة 5 vivoactive الخاصة بك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
 - 3 بعد إكمال حولة الركض، اضغط على (A).
 - 4 تحقق من المسافة التي تم احتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
 - 5 حدد خيارًا:
 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختر المعايرة & الحفظ، وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

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 (A)، واختر الألعاب على ساعتك.
 - 5 ملاحظة: عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق Garmin GameOn، يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات Bluetooth® الأخرى على الساعة.
 - 6 اختر الإقران الآن.
 - 7 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: يمكنك النقر فوق  الإعدادات لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 52).

حدد خيارًا:

- ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
- ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (تسجيل نشاط ألعاب يدويًا، الصفحة 7).

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 اضغط على (A).
- 2 اختر الألعاب.
- 3 اختر تخطي.
- 4 اختر نوع لعبة.
- 5 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 اضغط على (B) في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو موضعها.
- 7 اضغط على (B) لبدء مباراة جديدة.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على (A)، واختر ✓.

الانطلاق في حولة سباحة داخلية

ملاحظة: شاشة اللمس غير متوفرة أثناء أنشطة السباحة.

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر سباحة داخلية.
 - 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
 - 4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 5 ابدأ السباحة.
 - 6 تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
 - 7 اضغط على (B) عند الاستراحة.
- تلميح:** يمكنك تمكين ميزة الراحة التلقائية لتعيين الساعة للكشف تلقائيًا عن وقت الراحة وإنشاء فاصل زمني للراحة (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة، الصفحة 8).
- تظهر الشاشة الخاصة بالاستراحة.
- 7 اضغط على (B) لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
 - 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A) لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 9 حدد خيارًا:
- لحفظ النشاط، اضغط باستمرار على (A).
 - لتجاهل النشاط، اضغط باستمرار على (B).

تعيين حجم حوض السباحة

يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحًا لعرض المسافة بدقة.

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر سباحة داخلية.
 - 3 اسحب إلى الأعلى.
 - 4 اختر الإعدادات < حجم حوض السباحة.
 - 5 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- تلميح:** يمكنك اختيار مطالبة لاختيار حجم حوض السباحة في كل مرة تبدأ فيها نشاط سباحة داخلية.

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.

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 الأنشطة والتطبيقات*, الصفحة 19). أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على **(B)**. 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.

الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة vivoactive 5 محملة سابقًا بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج.

الانطلاق في حولة ركض

للتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 52).

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

2 اضغط على **(A)**.

3 اختر **الركض**.

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

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

6 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

7 ابدأ نشاطك.

8 اضغط على **(B)** لتسجيل الدورات (اختياري) (*تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap*, الصفحة 21).

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

10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

الانطلاق في حولة على الدراجة الهوائية

للتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة، عليك إقران المستشعر بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 52).

1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).

2 اضغط على **(A)**.

3 اختر **دراجة هوائية**.

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

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

6 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

7 ابدأ نشاطك.

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

9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

السباحة البحرية

يمكنك تسجيل بيانات السباحة بما في ذلك المساحة والإيقاع ومعدل الحركة.
ملاحظة: شاشة اللمس غير متوفرة أثناء أنشطة السباحة.

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر المياه المفتوحة.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ السباحة.
- 6 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على **A**.

جولف

لعب الجولف

قبل أن تلعب الجولف للمرة الأولى، يجب تنزيل تطبيق Garmin Golf™ من متجر التطبيقات على هاتفك (تطبيق *Garmin Golf*, الصفحة 63).
لن تتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 69).

1 اضغط على (A).

2 اختر الغولف.

يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار مسارًا في حال توفر مسار واحد قريب.

3 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار مسار من القائمة.

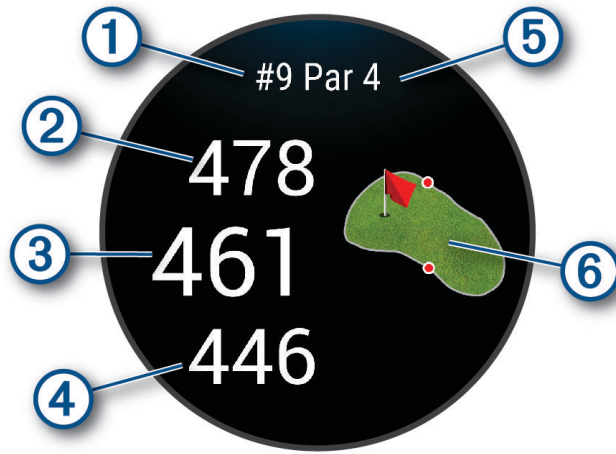
يتم تحديث الملاعب تلقائيًا.

4 اضغط على (A).

5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 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.

7 حدد خيارًا:

• اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو تغيير موقع الدبوس (تغيير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 11).

• اضغط على (A) لفتح قائمة الجولف (قائمة الجولف، الصفحة 11).

• اضغط على (A) لفتح إعدادات الجولف (إعدادات الجولف، الصفحة 15).

عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تنتقل الساعة تلقائيًا لعرض معلومات الحفرة الجديدة.

قائمة الجولف

يمكنك الضغط على (A) لعرض ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء جولة.

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 13).

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.

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

التسديدة الأخيرة: 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 13).

انتهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

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 اضغط على (A).

2 اختر (5).

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

تغيير موقع مؤشر التحديد

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

1 اختر الخريطة.

يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.

2 المس الدبوس واسحبه إلى الموقع الصحيح.

يشير إلى موقع الدبوس الذي تم اختياره.

3 اضغط على (B) 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 المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و 5.

1 اضغط على (A).

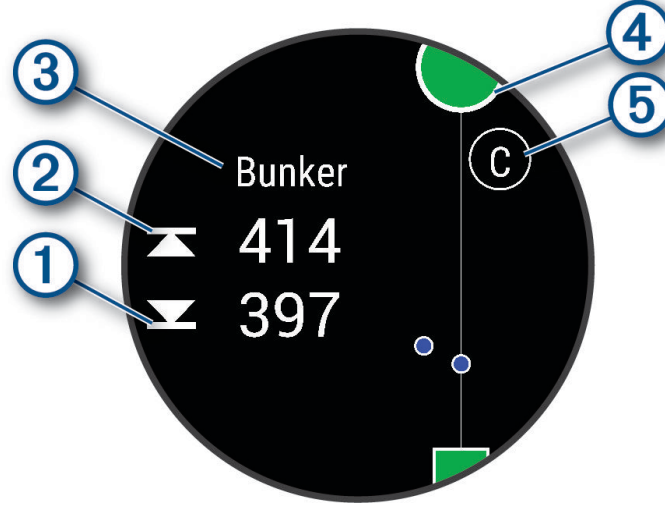
2 اختر التهديدات.

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

عرض المخاطر

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

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر المخاطر.



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

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™

كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، تُسجل الساعة مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 14). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 1 أثناء لعب الجولف، ضع الساعة فوق معصم اليد اليسرى لاكتشاف التسديدات بشكل أفضل. عندما تكتشف الساعة تسديدة، تظهر مسافتك من موقع التسديدة في الشعار (1) في أعلى الشاشة.



- تلميح: يمكنك النقر على الشعار لإخفائه لمدة 10 ثوانٍ.
- 2 سدد ضربتك التالية. تسجل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

إضافة تسديدة يدويًا

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

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر **التسديدة الأخيرة** > **إضافة تسديدة**.
- 3 اختر **✓** لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 أثناء لعب الجولف، اضغط على **A**.
- 2 اختر **بطاقة تسجيل الأهداف**.
- 3 اختر حفرة.
- 4 اختر **+** أو **-** لتعيين النتيجة.
- 5 اختر **✓**.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- 1 اضغط باستمرار على **B** أثناء حولة.
- 2 اختر **إعدادات الجولف** > **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 13). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا 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 14). يمكنك مقارنة الجولات وتعبّ التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf.

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر **الغولف**.
- 3 يحدد الجهاز موقع الأتمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار ملعبًا في حال توفر ملعب واحد قريب. إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب من القائمة. يتم تحديث الملاعب تلقائيًا.
- 4 اختر **إعدادات** > **التسجيل** > **تعبّ الإحصائيات**.

تسجيل إحصائيات الجولف

لنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 13).

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

عرض محفوظات الضربات

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

عرض ملخص الجولة

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

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر ملخص الجولة.
- 3 اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض المزيد من المعلومات.

إنهاء جولة

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر إنهاء الجولة.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 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 مؤقت.

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 > حقيتي.
- 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.

إعدادات الجولف

- اضغط على **A**، واختر **الفولف**، ثم اختر ملعب الجولف الخاص بك واختر **إعدادات** > **الإعدادات** لتخصيص إعدادات الجولف والميزات.
- التسجيل:** لتمكينك من تعيين الإعدادات المفضلة لتسجيل النقاط وتشغيل تعقب الإحصائيات.
- مسافة مضرب Driver:** لتمكينك من تعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة من منطقة الانطلاق عندما تضربها بالمضرب للمرة الأولى.
- المسافة الخاصة بالجولف:** لتعيين وحدة قياس المسافة.
- مطالبات المضرب:** لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال المضرب الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.
- تسجيل النشاط:** لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.
- مستشعرات المضارب:** لتمكينك من عرض مستشعرات المضرب أو إقران مجموعة جديدة من مستشعرات المضرب.

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 قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 18**).

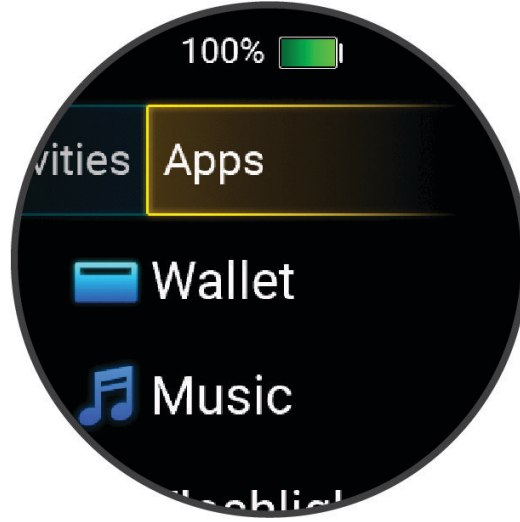
إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر **+** > **+**.
- 3 اختر نوع نشاط لنسخه.
- 4 اختر اسم نشاط.
- 5 قم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط إذا لزم الأمر (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19**).
- 6 عندما تنتهي من التحرير، اختر **تم**.

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 اللمحات (اللمحات، الصفحة 24). اضغط على (A)، واختر تطبيقات.



الرمز	الاسم	معلومات إضافية
	منبهات	تعيين منبه, الصفحة 65
	مناطق زمنية بديلة	(إضافة مناطق زمنية بديلة, الصفحة 32)
	Body Battery™	Body Battery, الصفحة 27
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	السرعات الحرارية	حدد هذا الخيار لعرض معلومات عن السرعات الحرارية النشطة المحروقة والسرعات الحرارية المحروقة من دون جهد لليوم الحالي.
	التحديات	حدد هذا الخيار لعرض تصنيفك الحالي في لوح المتصدرين إذا شاركت في تحدي Garmin Connect.
	مدرب Garmin	ميزة Adaptive Training Plans, الصفحة 41
	Health Snapshot	Health Snapshot, الصفحة 15
	معدل نبضات القلب	عرض لمحة معدل نبضات القلب, الصفحة 45
	حالة تغير معدل نبضات القلب	حالة تغير معدل نبضات القلب, الصفحة 28
	الترطيب	تعبّر نسبة المياه في الجسم, الصفحة 30
	دقائق الحدة	دقائق الحدة, الصفحة 38
	النشاط الأخير	حدد هذا الخيار لعرض ملخص موحز عن آخر نشاط مسجل لك.
	آخر حولف	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط حولف مسجل لك ومحفوظات أنشطة الجولف.
	نشاط الدفع الأخير	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط مسجل لك لدفع الكرسي المتحرك ومحفوظات أنشطة الدفع.
	آخر حولة	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط مسجل لك لركوب الدراجة ومحفوظات أنشطة ركوب الدراجة.
	الجولة الأخيرة	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط ركض مسجل لك ومحفوظات أنشطة الركض.
	نشاط القوة الأخير	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط قوة مسجل لك ومحفوظات أنشطة القوة.
	آخر سباحة	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط سباحة مسجل لك ومحفوظات أنشطة السباحة.
	الأضواء	استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia, الصفحة 32
	Messenger	تطبيق Garmin Messenger, الصفحة 62
	الموسيقى	الموسيقى, الصفحة 54

الرمز	الاسم	معلومات إضافية
	القيولة	اختر لتشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك.
	إشعارات	تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 58
	مقياس التأكسج	مقياس التأكسج، الصفحة 49
	التعافي	حدد هذا الخيار لعرض وقت استعادة النشاط. يبلغ الحد الأقصى للمدة 4 أيام، والحد الأدنى 6 ساعات.
	التنفس	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات معدل التنفس، والقيام بنشاط تنفس لمساعدتك على الاسترخاء.
	مدرب النوم	حدد هذا الخيار لعرض احتياجات النوم الخاصة بك الموصى بها استنادًا إلى محفوظات النوم ومحفوظات النشاط وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
	نتيجة النوم	حدد هذا الخيار لعرض نتيجة نومك استنادًا إلى حودة النوم ومدته في الليلة السابقة.
	الخطوات	الهدف التلقائي، الصفحة 37
	ساعة إيقاف	استخدام ساعة إيقاف، الصفحة 65
	التوتر	استخدام لمحة عن مستوى التوتر، الصفحة 28
	مؤقت	تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 65
	تلميحات	حدد هذا الخيار لعرض تلميحات لميزات تفاعلية خاصة بالساعة ومسح رابط مباشر إلى support.garmin.com للوصول إلى دليل المالك الخاص بساعتك.
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظة Garmin Pay (Garmin Pay، الصفحة 34).
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية وظروفها.
	صحة المرأة	تَعَقَّب الدورة الشهرية، الصفحة 29

تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة أو تطبيقات.
- 3 اختر .
- 4 حدد خيارًا:
 - لإضافة نشاط أو تطبيق، اختر .
 - لإزالة نشاط أو تطبيق، اختر النشاط أو التطبيق، واختر .
 - لإعادة ترتيب القائمة، اختر نشاطًا أو تطبيقًا، واضغط باستمرار على ، واسحبه إلى الموقع المطلوب على الشاشة.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.

اضغط على **A**، واختر نشاطًا، ثم اختر **> الإعدادات**.

لاعبان: لتعيين بطاقة تسجيل الأهداف لتسجيل النقاط للاعبين.

ملاحظة: لا يتوفر هذا الإعداد إلا أثناء إحدى الجولات. يجب تمكين هذا الإعداد كلما بدأت حولةً.

فارق لون: لتعيين اللون التمييزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 20).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap® (Auto Lap، الصفحة 21).

Auto Pause: لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض سرعتك دون سرعة محددة (استخدام Auto Pause®، الصفحة 21).

الراحة التلقائية: لتمكين الساعة من اكتشاف وقت الراحة تلقائيًا أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة.

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التنقل التلقائي، الصفحة 22).

مجموعة تلقائية: لتمكين الساعة من بدء مجموعات تمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.

بث معدل نبضات القلب: لتمكين بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء النشاط (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 46).

البث إلى GameOn: لتمكين بث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 6).

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة لإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.

شاشات البيانات: لتتمكن من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 20).

وحدة قياس المسافة: لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة.

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

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

تنبيهات الانتهاء: لتعيين تنبيه لإعلامك بانتهاء جلسة التأمل.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير إعداد GPS، الصفحة 22).

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

نوع التأمل: لتعيين نشاط التأمل إلى جلسة موجهة أو مخصصة أو بوقت غير محدد.

حجم حوض السباحة: لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض (تعيين حجم حوض السباحة، الصفحة 7).

مطالبة: لتمكين تعيين حجم حوض السباحة أو إلغاء تمكينه في كل مرة تبدأ فيها نشاط سباحة داخلية.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

عدد التكرارات: لتمكين عدد التكرارات أو إلغاء تمكينه أثناء نشاط تدريب القوة.

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائيًا عندما تبدأ حولة حولف. يظهر لك خيار إسأل دائمًا كلما بدأت حولةً.

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

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (تقييم نشاط، الصفحة 3).

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

الحالة: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائيًا عندما تبدأ حولة حولف. يظهر لك خيار إسأل دائمًا كلما بدأت حولةً.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال بطولات الجولف الخاضعة للعقوبات.

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

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك تخصيص شاشات البيانات بالاستناد إلى أهداف التدريب لديك أو الملحقات الاختيارية. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص إحدى شاشات البيانات لعرض إيقاع الدورة أو منطقة معدل نبضات القلب ([حقول البيانات](#)، الصفحة 74).

1 اضغط على **A**.

2 اختر نشاطًا.

3 اختر .

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خيارًا أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

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

تنبيهات النشاط

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، ما قد يساعدك في التدريب لتحقيق أهداف معينة أو زيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك. بعض التنبيهات متوفرة فقط للأنشطة محددة. تتطلب بعض التنبيهات ملحقات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الوتيرة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.

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

تنبيه النطاق: يعلمك تنبيه النطاق في كل مرة تكون فيها قيم الساعة أعلى من نطاق قيم محدد أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز إيقاعك 10 دقائق في الميل أو يكون أقل من 15 دقيقة في الميل.

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
المسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة (احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 47).
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

تعيين تنبيه

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 اختر إعدادات النشاط.
 - 4 اختر تنبيهات.
 - 5 حدد خيارًا:
 - لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط، اختر إضافة جديد.
 - لتحرير تنبيه حالي، اختر اسم التنبيه.
 - 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 (تنبيهات النشاط، الصفحة 20). بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تنخفض دونه.

Auto Lap

تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap

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

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 اختر < الإعدادات < Auto Lap.
 - 4 أدخل المسافة بين الدورات.
 - 5 لتشغيل ميزة Auto Lap أو إيقاف تشغيلها، اختر مفتاح التبديل.
- كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 66).

استخدام Auto Pause®

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

ملاحظة: لا تسجل الساعة بيانات النشاط عندما يتوقف المؤقت مؤقتًا أو نهائيًا.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 3 اختر < الإعدادات < Auto Pause.
- 4 حدد خيارًا:
 - ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.
 - اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
 - اختر إيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.
 - اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

استخدام التنقل التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التنقل التلقائي للتنقل في كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا فيما يكون المؤقت مشغلاً.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 3 اختر > الإعدادات > تمرير تلقائي.
- 4 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

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

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اختر > الإعدادات > GPS.
 - 4 حدد خيارًا:
 - اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
 - اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.
 - اختر كل الأنظمة لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

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.

تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين وجوه متعددة للساعة محمّلة مسبقًا أو استخدام وجه الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على ساعتك (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 62). يمكنك أيضًا تحرير وجه ساعة حالي (تحرير وجه ساعة، الصفحة 23) أو إنشاء وجه ساعة جديد (إنشاء وجه ساعة مخصص، الصفحة 23).

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

إنشاء وجه ساعة مخصص

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

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

تحرير وجه ساعة

يمكنك تخصيص النمط وحقول البيانات لوجه الساعة.

ملاحظة: لا يمكنك تحرير بعض وجوه الساعة.

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

اللمحات

تأتي الساعة محملة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض اللمحات](#), [الصفحة 26](#)). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

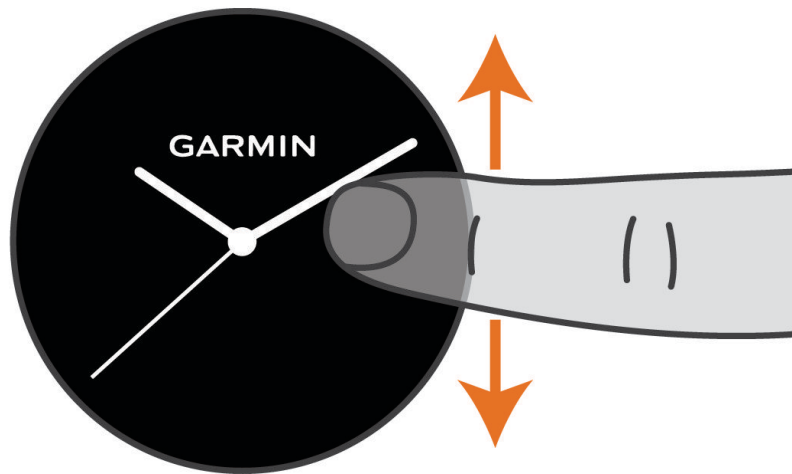
إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدويًا ([تخصيص حلقة اللمحات](#), [الصفحة 26](#)). إن بعض اللمحات هي عبارة عن مجموعة من المقاييس ذات الصلة، مثل أداء النشاط أو الصحة.

الاسم	الوصف
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.
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 (<i>Body Battery</i> , الصفحة 27).
التقويم	لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
التحديات	لعرض تصنيفك الحالي في لوح المتصدرين إذا شاركت في تحدي Garmin Connect.
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.
Health Snapshot	لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (<i>Health Snapshot</i> ، الصفحة 15).
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 (<i>استخدام المحفوظات</i> , الصفحة 42).
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (<i>حالة تغير معدل نبضات القلب</i> , الصفحة 28).
كمية المياه التي يجب شربها	لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي (<i>تنزيل ميزات Connect IQ</i> , الصفحة 62).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.
آخر نشاط حولك	آخر نشاط حولك
نشاط ركوب الدراجة الأخير	نشاط ركوب الدراجة الأخير
نشاط الركض الأخير	نشاط الركض الأخير
نشاط القوة الأخير	نشاط القوة الأخير
نشاط السباحة الأخير	نشاط السباحة الأخير
نشاط الدفع الأخير	نشاط الدفع الأخير
الأضواء	لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Varia مقترنًا بساعة vivoactive 5 الخاصة بك.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (<i>تطبيق Garmin Messenger</i> , الصفحة 62).
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، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (<i>تمكين إشعارات Bluetooth</i> , الصفحة 58).
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (<i>الحصول على قراءات مقياس التأكسج</i> , الصفحة 49). إذا كنت نشطًا 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 (<i>وضع الكرسي المتحرك</i> , الصفحة 54).
استعادة النشاط	لعرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى للمدة أربعة أيام.

الاسم	الوصف
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات النشاط والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيلولات.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. يمكنك أيضًا عرض أي تغييرات في التنفس أثناء الليل (تعبّ النوم، الصفحة 37).
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
التوتر	لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
صحة النساء	لعرض دورتك الشهرية الحالية أو حالة تعقب الحمل. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.

عرض اللمحات

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل.



- تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.
- اختر لمحة لعرض معلومات إضافية.
- اضغط باستمرار على **B** لعرض خيارات ووظائف إضافية لللمحة.

تخصيص حلقة اللمحات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل.
 - تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.
- 2 اختر .
- 3 اختر لمحة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لإزالة لمحة من الحلقة، اختر **X**.
 - لتغيير موقع لمحة في الحلقة، اختر  واضغط باستمرار عليه، واسحب اللمحة إلى الموقع المطلوب على الشاشة.
 - 5 اختر **+** لإضافة لمحة إلى الحلقة، إذا لزم الأمر.

Body Battery

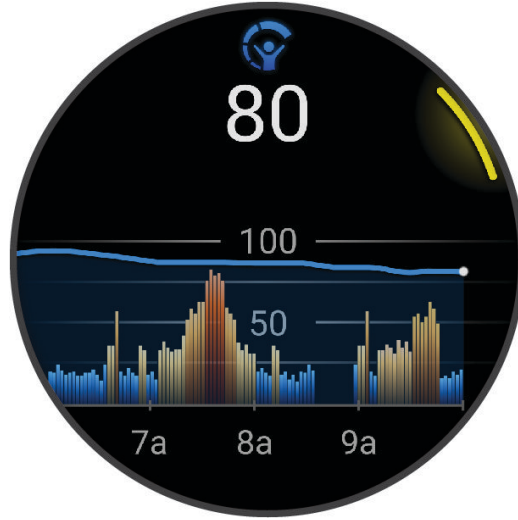
تحلل الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني حدًا، 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 27).

عرض لمحة Body Battery

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

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة مقياس الطاقة Body Battery.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 26).
- 3 اختر اللوحة لعرض رسم بياني لبيانات مقياس الطاقة Body Battery لديك منذ منتصف الليل.



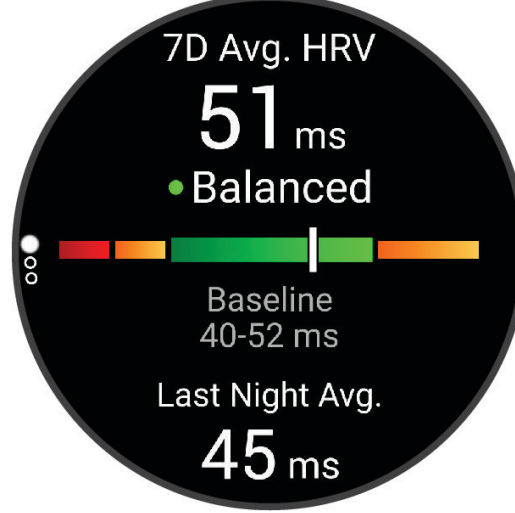
- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض رسم بياني مدمج لمقياس الطاقة Body Battery ومستوى التوتر لديك.

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.

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.



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

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

استخدام لمحة عن مستوى التوتر

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

- عندما تكون حاليًا أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض اللوحة 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.
- اضغط على اللوحة لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك منذ منتصف الليل.
تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختر ✓.

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.

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 54*)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 46*).

- 1 ابدأ بنشاط الركض.
- 2 بعد إكمال نشاط الركض، اختر ✓.
- 3 اسحب إلى أعلى لعرض ملخص النشاط ووقت استعادة النشاط. يبلغ الحد الأقصى لوقت استعادة النشاط 4 أيام.

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 قلوبٍ تتمتع بصحةٍ أفضل.

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

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

صحة النساء

تعقب الدورة الشهرية

تشكل 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 30*). 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 اللوحات وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لن تتمكن من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة vívoactive 5، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحب لعرض لمحة تعقب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري +.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختاري 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 30). 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.

- 1 اسحب لعرض لمحة تعقب صحة المرأة.



- 2 انقر فوق 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.

تعقب نسبة المياه في الجسم

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

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Connect IQ لإضافة اللوحات وإزالتها.

استخدام لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم

- 1 تعرض لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يوميًا.
- 2 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة نسبة المياه في الجسم.
- 3 اختر اللوحة لإضافة كمية السوائل المستهلكة.



- 3 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).
- 4 اختر حاوية لزيادة كمية السوائل المستهلكة بحسب حجم الحاوية.
- 5 اضغط باستمرار على (B) لتخصيص اللوحة.
- 6 حدد خيارًا:

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

تحديث موقع أحوال الطقس

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة أحوال الطقس.
- 2 اختر اللوحة لعرض أحوال الطقس الحالية في موقعك.
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 اختر خيارات الطقس > تحديث الموقع الحالي.
- 5 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 73).

تغيير درجة الحرارة ووحدات القياس الخاصة بالضغط

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة أحوال الطقس.
- 2 اختر اللوحة لعرض أحوال الطقس الحالية في موقعك.
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 اختر خيارات الطقس.
- 5 حدد خيارًا:

 - لتغيير وحدات القياس الخاصة بدرجة الحرارة، اختر درجة الحرارة.
 - لتغيير وحدات القياس الخاصة بالضغط، اختر الضغط.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية في لمحة المناطق الزمنية البديلة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة لمحة المناطق الزمنية البديلة إلى حلقة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات, الصفحة 26).

1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة للمناطق الزمنية البديلة.

2 اختر اللوحة لإضافة منطقة زمنية.

3 اختر إضافة منطقة زمنية.

4 اختر منطقة.

5 اضغط على (A).

6 اختر منطقة زمنية.

استخدام عناصر تحكم كاميرا 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.

لستتمكن من استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia، يجب أن تقوم بإقران الملحق بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية, الصفحة 52).

1 أضف لمحة الأضواء إلى ساعتك (اللمحات, الصفحة 24).

عندما تكتشف الساعة كاميرا Varia، يتغير عنوان اللوحة إلى التحكم في الكاميرا.

2 من لمحة الأضواء، حدد خيارًا:

• اختر [تغيير وضع التسجيل].

• اختر [لالتقاط صورة].

• اختر [لحفظ مقطع].

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم, الصفحة 33).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على (A).



الرمز	الاسم	الوصف
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 64).
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها (إعدادات إدارة البطارية، الصفحة 67).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 67).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 46).
	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 vívoactive 5، وتزداد 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 59).
	تأمين الشاشة	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	اتصال الهاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	الانزياح الأحمر	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه وتعيين مؤقت للقبولة وتعقب قيلولاتك يدويًا.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة الخيارات وإزالتها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 32).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 3 اختر تحرير.
- 4 اختر الاختصار الذي تريد تخصيصه.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر  واضغط باستمرار عليه، واسحب الاختصار إلى الموقع المطلوب على الشاشة.
 - لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر .
- 5 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 34).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > 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.
 - اختر اسمك لتخصيص الاسم المعروض.

إعداد اختصار

يمكنك إعداد اختصار لتطبيقك أو تلميحك أو عنصر التحكم المفضل لديك، مثل محفظة Garmin Pay أو عناصر التحكم بالموسيقى.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > الاختصار.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر اختصارًا.
 - اختر إلغاء تمكين لإيقاف تشغيل وظيفة الزر أو السحب.

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

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

- 1 اضغط على **A**.
 - 2 اختر **تطبيقات > 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 حديثاً.



- 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 فمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجدداً 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 مؤقتاً.

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 خياراً:
- لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتاً، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة vivoactive 5 الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر **حذف**.

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 vivoactive 5 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 vivoactive 5، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

التدريب

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 الأولي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب.

جهاز أساسي قابل للارتداء: لتعيين مصدر البيانات الأولي 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 وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة vivoactive 5 باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولباقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge[®] وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة vivoactive 5.

قم بمزامنة ساعة vivoactive 5 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 36).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة vivoactive 5.

تتبع النشاط

تسجل ميزة تتبع النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصائيات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط.

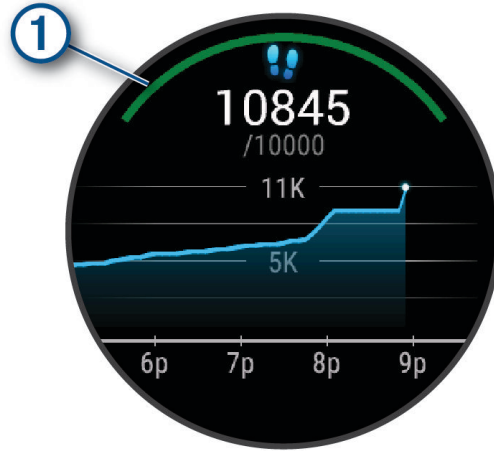
يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللوحة الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية.

عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تسجل الساعة مقاييس مختلفة، مثل الدفعات بدلاً من الخطوات (*وضع الكرسي المتحرك*، الصفحة 54).

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتتبع 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.



عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تتعقب الساعة الدفعات بدلاً من الخطوات وتحدد هدفًا لعدد الخطوات اليومية (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 54).

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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أفضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 66). اذهب في نزهة قصيرة (ضع دقائق على الأقل)، أو أكمل الحركات المقترحة على الشاشة لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تشغيل تنبيه الحركة

- 1 اضغط باستمرار على ⑧.
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منبه الحركة > مشغل.

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، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولولات (الملفات، الصفحة 24). تتم إضافة القيلولولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 59).

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 61). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولولات، على ساعة vivoactive 5 الخاصة بك (الملفات، الصفحة 24).

⚠ تنبيه

لا يعد جهاز vivoactive 5 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 vivoactive 5 ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيّرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيّر التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيّرات التنفس العرضية أو المتكررة 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 (تغيير وضع تعقّب مقياس التأكسج، الصفحة 50).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيّرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 26).

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

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 وتتعبّ 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 vivoactive 5 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 بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

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 للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة 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 اضغط على **A**.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر **< الإعدادات > التقييم الذاتي**.

4 حدد خيارًا:

- لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر **التمارين فقط**.
- لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر **دائمًا**.

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على **B**، واختر الإعدادات < تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

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.

دقائق الحدة: لتمكينك من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضًا اختيار تلقائي لاستخدام الخوارزمية الافتراضية.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الإعدادات < تعقب النشاط < الحالة < إيقاف التشغيل.

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 محملة مسبقًا لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعتور 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 54**).

على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حاليًا على ساعتك (**تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 18**).

يمكنك أيضًا عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعتور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (**متابعة تمارين من Garmin Connect، الصفحة 40**).

يمكنك حذف تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 اضغط على **A**.

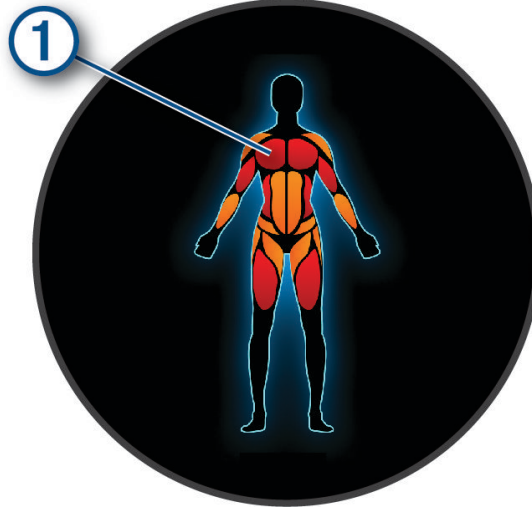
2 اختر نشاطًا.

3 اختر **^** < تمارين.

4 اختر تمرينًا.

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

تلميح: اضغط على خريطة العضلات **1** في حال توفرها لعرض مجموعات العضلات المستهدفة.



5 اسحب إلى الأعلى لعرض خطوات التمرين (اختياري).

6 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

متابعة تمرين من Garmin Connect

للتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 60).

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 **إرسال إلى الجهاز**.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

للتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 60)، كما يجب إقران ساعة vívoactive 5 بهاتف ذكي متوافق.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر...

2 اختر **التدريب والتخطيط** < **خطط مدرب Garmin**.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضّلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرّب Garmin إلى حلقة اللمحات في ساعة vivoactive 5 الخاصة بك.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى ساعتك، تظهر لمحة مدرّب Garmin في حلقة اللمحات.

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحة مدرّب Garmin.
- 2 اختر اللمحة.
- 3 إذا تمت جدولة تمرين معيّن لهذا النشاط لليوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبدء.
- 3 اختر تمرينًا.
- 4 اختر **عرض** لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
- 5 اختر **تنفيذ التمرين**.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اسحب إلى الأعلى.
- 4 اختر **تقويم التدريب**.
- 5 تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.
- 5 اختر تمرينًا.
- 6 قم بالتنقل بين الخيارات لعرض خطوات التمرين.
- 7 اضغط على **(A)** لبدء التمرين.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهاتها

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر الإعدادات < الإشعارات والتنبيهات < الصحة والعافية.

معدل نبضات القلب: راجع **إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي**، الصفحة 45.

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة (**استخدام تنبيه الحركة**، الصفحة 37).

تنبيهات التوتر: لإعلامك عندما تستنزف فترات التوتر Body Battery (**استخدام لمحة عن مستوى التوتر**، الصفحة 28).

تنبيهات الاستراحة: لإعلامك بعد حصولك على فترة راحة وتأثيرها في Body Battery (**Body Battery**، الصفحة 27).

الملخص اليومي: لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط على Body Battery (**عرض لمحة Body Battery**، الصفحة 27).

الأهداف: لتمكينك من تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها، أو تشغيلها أثناء الاستخدام العام وليس عند ممارسة نشاط. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

تنبيه تغيير الوزن: لتمكينك عند استخدام وضع الكرسي المتحرك من تعيين مؤقت لتذكيرك بتغيير وزنك على الكرسي (**وضع الكرسي المتحرك**، الصفحة 54).

المحفوظات

تخزن ساعتك ما يصل إلى 200 ساعة من بيانات النشاط. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض أنشطة غير محدودة وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حسابك على Garmin Connect (**استخدام تطبيق Garmin Connect**، الصفحة 61) (**استخدام Garmin Connect على الحاسوب**، الصفحة 61).

عند امتلاء ذاكرة الساعة، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- 3 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
تعرض الساعة إجمالي وقت نشاطك بالساعات.
اختر ...، وحدد خيارًا.
 - اسحب إلى الأعلى لعرض نشاط سابق.
 - اختر النشاط واسحب إلى الأعلى لعرض معلومات إضافية عن كل نشاط.
- 4 اضغط باستمرار على (B)، وحدد خيارًا:
 - اختر الرسم البياني لتعيين نطاق البيانات المعروضة في الرسم البياني للمحفوظات.
 - اختر أرقام قياسية لعرض أرقامك القياسية الشخصية في رياضة معينة.
 - اختر الإجماليات لعرض الإجماليات الأسبوعية والشهرية في رياضة معينة.
 - اختر خيارات لحذف الأنشطة أو إعادة ضبط الإجماليات.

عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

لنتمكن من عرض بيانات منطقة معدل نبضات القلب، عليك إكمال نشاط يؤدي إلى ارتفاع معدل نبضات القلب وحفظ هذا النشاط.
من خلال عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات، ستتمكن من ضبط حدة التدريب.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- 3 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
اختر ...
- 4 اسحب إلى الأعلى، واختر نشاطًا.
- 5 اسحب إلى الأعلى لعرض معلومات منطقة معدل نبضات القلب.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية حديثة حققتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول حولة سباحة. بالنسبة إلى أنشطة الكرسي المتحرك، تشمل الأرقام القياسية الشخصية الدفعات وركوب الدراجة اليدوية وسلاسل الأهداف.

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- 3 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
اضغط باستمرار على (B).
- 4 اختر أرقام قياسية.
- 5 اختر رياضة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 اختر أرقام قياسية.
- 5 اختر رياضة.
- 6 حدد خيارًا:
- اختر رقمًا قياسيًّا، ثم اختر مسح السجل.
- اختر مسح كل الأرقام القياسية.
- 7 اختر ✓.

عرض إحصائيات البيانات

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 اختر الإحصائيات.
- 5 اختر رياضة.
- 6 اختر أسبوعيا أو شهريا.

حذف المحفوظات

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر تطبيقات < المحفوظات.
- ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 18).
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 حدد خيارات.
- 5 حدد خيارًا:
- اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
- اختر إعادة ضبط الإحصائيات لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.
- 6 اختر ✓.

مميزات معدل نبضات القلب

تحتوي ساعة vívoactive 5 على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهي متوافقة أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر (تباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحات معدل نبضات القلب. 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.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

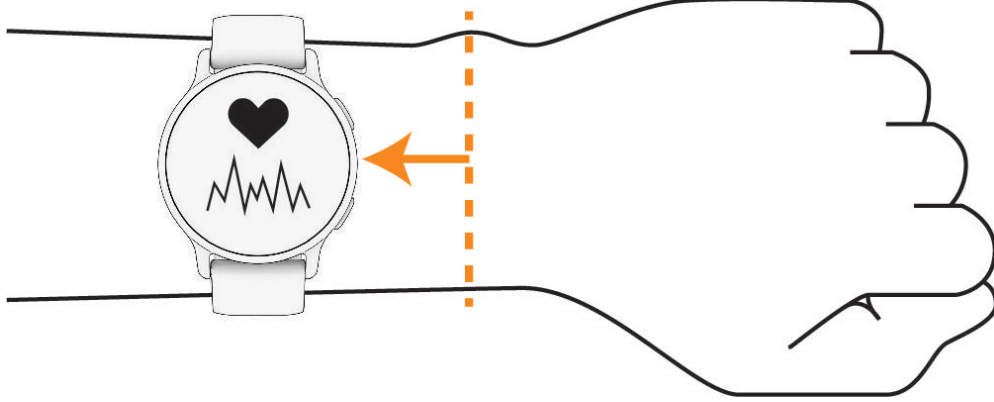
وضع الساعة

⚠ تنبيه

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

- 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 44 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 50 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

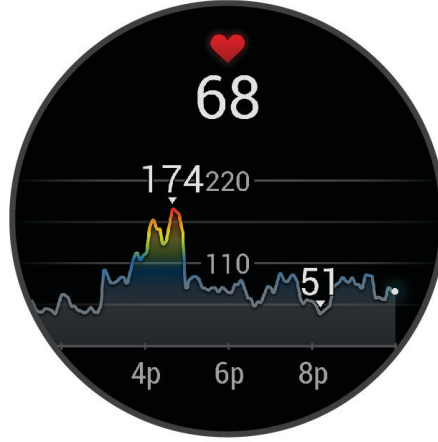
إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- 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.
- انتظر حتى يصبح رمز  ثابتًا قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

عرض لمحة معدل نبضات القلب

تعرض لمحة معدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي لديك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة معدل نبضات القلب.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 26).
- 3 اختر اللوحة لعرض معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الأربع الأخيرة.



- 3 اضغط على الرسم البياني، واسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لتحريكه.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض قيم معدل نبضات قلبك أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على (B)، واختر الإعدادات < مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم.

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

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

بث معدل نبضات القلب: لتمكينك من بدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 46).

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

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

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا عندما ينخفض معدل نبضات قلبك عن العتبة التي تم اختيارها خلال فترة النوم المختارة التي تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect. ولا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر الإعدادات < الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية < معدل نبضات القلب.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض لتشغيل التنبيه.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة. يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية. **تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة.

- 1 اضغط على (B).
- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم > بث معدل نبضات القلب.
- 3 اضغط على (A).
- تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.
- 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.
- ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- 5 اضغط على (A) لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إن القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائيًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ما لم تقم بإقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر بالساعة. تتوفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

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

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضًا، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay، الصفحة 34).

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم > الحالة > إيقاف التشغيل.
- قد تومض بعض أضواء المستشعر بعد إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

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.

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 الدراجة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للساعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > معدل نبضات القلب.
- 3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- 4 اختر ✓.
- 5 اختر م نبض عند الاستراحة.
- 6 حدد خيارًا:
- اختر استخدم المتوسط لاستخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة من الساعة.
- اختر تعيين المخصصة لتعيين معدل مخصص لنبضات القلب أثناء الراحة.
- 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 8 اختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).
- 9 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

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 47) 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.

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

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 تحسّن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز vivoactive 5 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.

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 وحنسك.

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



أرجواني	ممتازة
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 77)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 52).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 54)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 46). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > أقصى أوكسجين.

إذا سبق لك أن سجلت مشيًا سريعًا أو ركضًا سريعًا في الخارج، فقد يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تعرض الساعة تاريخ آخر تحديث لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تحدث الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدويًا للحصول على تقدير محدث.

3 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، انقر فوق الشاشة.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

يمكنك عرض 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 54).

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة vivoactive 5 على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 50). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من لمحة مقياس التأكسج. قد تختلف دقة قراءة مقياس التأكسج استنادًا إلى تدفق الدم لديك وموضع الساعة على معصمك ووثباتك.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة لمحة مقياس التأكسج إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 26).

1 عندما تكون حاليًا أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة مقياس التأكسج.

2 اختر اللوحة لبدء القراءة.

3 أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.

4 لا تتحرك.

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

تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > مقياس التأكسج > وضع التعقب.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر كل اليوم.
 - **ملاحظة:** يؤدي تشغيل تعقب مقياس التأكسج 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 لتشبع 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 تمرين.

الملاحة

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

حفظ موقعك

لن تتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك مواقع الأقمار الصناعية. إن الموقع عبارة عن نقطة تسجلها وتخزنها في الساعة. إذا كنت ترغب في تذكر معالم معينة أو العودة إلى موضع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

- 1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.
 - 2 اضغط على (A).
 - 3 اختر الملاحة > حفظ الموقع.
- تلميح:** لوضع علامة على أحد المواقع بشكلٍ سريع، يمكنك اختيار 📍 من قائمة التطبيقات (تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 18).
- بعد التقاط الساعة إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.
- 4 اختر ✓.
 - 5 اختر رمزًا.

حذف موقع

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا.
- 4 اختر حذف > ✓.

الملاحة إلى موقع محفوظ

لتنتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك مواقع الأقمار الصناعية.

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
 - 3 اختر موقعًا واختر انتقال إلى.
 - 4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 5 اسحب إلى الأعلى لعرض شاشة بيانات البوصلة.
 - 6 ملاحظة: يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ. تابع إلى الأمام.
- تلميح: لملاحة أكثر دقة، وحّ الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.

الملاحة من نقطة البدء

لتنتمكن 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 تركض 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 باستمرار على (B).
 - 2 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.
 - 3 تظهر البوصلة. تابع إلى الأمام.
- يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.
- تلميح: لملاحة أكثر دقة، وحّ ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحة فيه.

إيقاف الملاحة

- لإيقاف الملاحة وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على (B)، واختر إيقاف الملاحة.
- لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على (A)، واختر ✓.

البوصلة

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

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

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

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+® أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 52). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 20). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فيمكنك إقران ساعتك مع أجهزة Garmin معيّنة 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.
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.
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.
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظرفي.
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 تحكم كاميرا Varia، الصفحة 32).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حركتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 53). 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 وضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى www.garmin.com/hrm_connection_types.

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

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

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

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

3 اضغط باستمرار على **B**.

4 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > 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. ويمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 20).

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

تحتسب الملحقات من سلسلات HRM 600 وHRM-Fit وHRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة vivoactive 5 المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+ أو تقنية Bluetooth الآمنة. يمكنك أيضاً عرضه على تطبيقات تدريب متوافقة تابعة لجهاز خارجية.

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايرة التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو **المعايرة التلقائية**. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايرة في كل مرة تركز فيها في الخارج ويكون الملحق متصلاً بساعة vivoactive 5 المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لنشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 53).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار **المعايرة & الحفظ** بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 6).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة vivoactive 5 (تحديثات المنتج، الصفحة 70).
- أكمل جولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وجهاز HRM-Fit أو الملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو 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 6).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب** > **إعادة ضبط بيانات المعايرة**.
- **ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعايرة التلقائية**، ثم إعادة المعايرة يدوياً (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 6).

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

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

- قم بإقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 52).
- عيّن حجم العجلة (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 53).
- انطلق في حولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في حولة على الدراجة الهوائية، الصفحة 8).

معايرة مستشعر السرعة

لتنتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 52). يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة.

3 حدد خياراً:

- اختر **تلقائي** لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر **يدوي**، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 77).

الوعي الظرفي

يمكن استخدام ساعة vivoactive 5 الخاصة بك مع أعضاء الدراجة الذكية Varia ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظرفي. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

tempe

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

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 ومناطق معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 46). تستخدم الساعة هذه المعلومات لحساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 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 اللحاحات 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 vivoactive 5 حركاتك كدفعات بدلاً من خطوات. يتم تحديث الرموز أيضًا لتمثيل مستخدم كرسي متحرك. لا تحدث 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 54).

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

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة vivoactive 5.

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

على ساعة vivoactive 5، 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.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لنتمكن 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 vivoactive 5 من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.

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

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لنتمكن 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 62).

- 1 اضغط على **A**.
 - 2 اختر **تطبيقات > متجر Connect IQ™**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.
 - 4 من قائمة التطبيقات على الساعة، اختر **الموسيقى**.
 - 5 اختر مزود الموسيقى.
- ملاحظة:** إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على **B**، واختر **الإعدادات > الموسيقى > موفرو الموسيقى**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية

لنتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (**الاتصال بشبكة Wi-Fi**، الصفحة 60).

- 1 من قائمة التطبيقات على الساعة، اختر **الموسيقى**.
 - 2 اضغط باستمرار على **B**.
 - 3 اختر **موفرو الموسيقى**.
 - 4 اختر مزوداً متصلاً، أو اختر **إضافة تطبيقات الموسيقى** لإضافة مزود موسيقى من متجر Connect IQ.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر تريد تنزيله إلى الساعة.
 - 6 اختر **B** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.
- ملاحظة:** قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضاً.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
- 2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 3 اختر **الموسيقى**.
- 4 اختر مزوداً مثبتاً سابقاً لجهة خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود التابع لجهة خارجية بساعتك.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة vivoactive 5، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

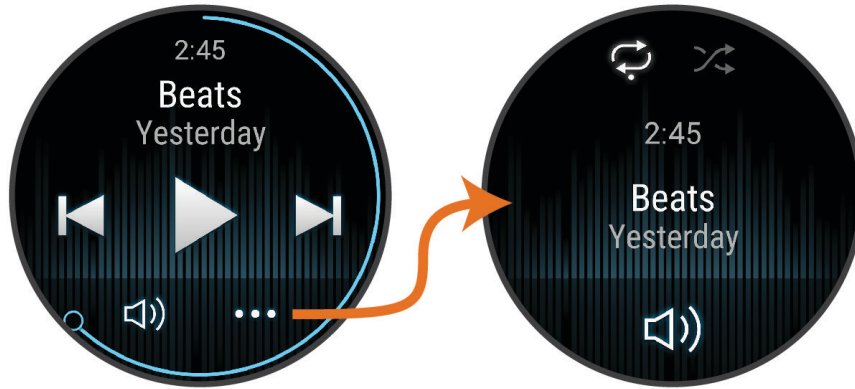
- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على **B**.
- 4 اختر **الإعدادات > الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة جديد**.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 من قائمة التطبيقات على الساعة، اختر **الموسيقى**.
- 2 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 3 حدد خيارًا:
 - إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، اختر **الإعدادات > الموسيقى > موفرو الموسيقى**.
 - إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، اختر **موفرو الموسيقى**.
- 4 حدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** وحدد خيارًا **(تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 55)**.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
 - اختر **هاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
- 5 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر **(توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 55)**.
- 6 اختر ▶.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: 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.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (إقران هاتفك، الصفحة 57). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 60).

ميزات اتصال الهاتف

- تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة vivoactive 5 عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (إقران هاتفك، الصفحة 57).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 60)
- اللمحات (اللمحات، الصفحة 24)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 32)
- ميزتي التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 63)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 58)

إقران هاتفك

لإعداد ساعة vivoactive 5، يجب أن تكون مقترنة مباشرة من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

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

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات.
- 2 اختر اللوحة.
- 3 اختر إشعاراً لقراءة الإشعار بالكامل.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
- 5 حدد خياراً:
- لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراءً مثل تجاهل أو إجابة.
- تعمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على الساعة من سلسلة vivoactive 5 ، لن يظهر بعد الآن في اللوحة.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

الرد برسالة نصية مخصصة

- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android™ يستخدم تقنية Bluetooth.
- عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة vivoactive 5 الخاصة بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.
- ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.
- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات.
 - 2 اختر اللوحة.
 - 3 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
 - 5 اختر إجابة.
 - 6 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة vivoactive 5 اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمات، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

- 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.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

يمكنك تمكين سلسلة ساعة vivoactive 5 لتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر. يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعات الرأس المتصلة المزودة بتقنية Bluetooth. إذا كانت متوفرة. بدلاً من ذلك، قد يتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك المقترن من خلال تطبيق Garmin Connect. وأثناء مطالبة صوتية، تقوم الساعة أو الهاتف بخفض مستوى الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر الإعدادات > تنبيهات صوتية.

- 3 حدد خيارًا:

- لسماع مطالبة لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.
- لسماع المطالبات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر **أحداث المؤقت**.
- لسماع تنبيهات التمرين كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات التمرين**.
- لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات النشاط** (تنبيهات النشاط، الصفحة 20).
- لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.
- لتغيير صوت المطالبات إلى ذكر أو أنثى، اختر **صوت**.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة vivoactive 5.

حدد خيارًا:

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

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، يجب إقران ساعة vivoactive 5 بهاتف متوافق (**إقران هاتفك**، الصفحة 57).

- 1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > إشعارات ذكية.

- 3 حدد خيارًا:

- اختر **الاستخدام العام** لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.
- اختر **خلال النشاط** لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.
- اختر **أثناء النوم** لتشغيل وضع **عدم الإزعاج** أو إيقاف تشغيله.
- اختر **الخصوصية** لتعيين إعداد مفضل للخصوصية.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 33).

- 1 اضغط باستمرار على **A** لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر **❌** لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة vivoactive 5.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة vivoactive 5 لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

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

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > تنبيهات الاتصال.

البحث عن هاتفك

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

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
 - 2 اختر **🔍**.
- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة vivoactive 5، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك.
- 3 اضغط على **B** لإيقاف البحث.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحفظ ساعة vivoactive 5 تلقائيًا الموقع على نظام GPS عندما تكون تقنية Bluetooth غير متصلة على هاتفك المقترن أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين. يمكنك استخدام هذه الميزة للمساعدة في تحديد موقع هاتف مفقود أثناء القيام بنشاط معين.

- 1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS.
 - 2 عندما يُطلب منك الانتقال إلى آخر موقع معروف لجهازك، اختر **✓**.
 - 3 وجه نفسك بحيث يتحول مؤشر الاتجاه إلى اللون الأخضر مشيرًا إلى اتجاه رحلتك.
 - 4 اسحب إلى أعلى لإعادة توصيل ساعتك بهاتفك (اختياري).
- ستسمع صوت تنبيه على هاتفك.
- 5 انتقل إلى هاتفك.
 - 6 عندما تكون ساعتك ضمن نطاق Bluetooth الخاص بهاتفك، تظهر قوة إشارة Bluetooth على الشاشة.
- تزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.

إيقاف تشغيل تنبيهات العثر على هاتفي

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > تنبيهات العثر على هاتفي.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 67). مثلًا، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدويًا، اضغط باستمرار على **A**، واختر **⊖**.
- لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الإشعارات والتنبيهات > إشعارات ذكية > أثناء النوم.

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.

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

يمكنك الاتصال بشبكة Wi-Fi من ساعتك، أو من خلال تطبيق Garmin Connect على هاتفك، أو من خلال تطبيق Garmin Express على الحاسوب الخاص بك (استخدام *Garmin Connect على الحاسوب*, الصفحة 61).
لمزامنة ساعتك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi. يساعد أيضًا توصيل الساعة بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

- 1 تنقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.
- 2 للاتصال من تطبيق Garmin Connect، اختر >>> < أجهزة Garmin >، واختر ساعتك.
- 3 اختر نظام < الاتصال > Wi-Fi < شبكاتي > إضافة شبكة.
- 4 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

الهاتف وإعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على **B** واختر الإعدادات < نظام < الاتصال < هاتف.
الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.
تنبيهات الاتصال: لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وانفصال اتصاله.
إقران الهاتف: لتوصيل جهازك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth.
مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين جهازك وتطبيق Garmin Connect.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect

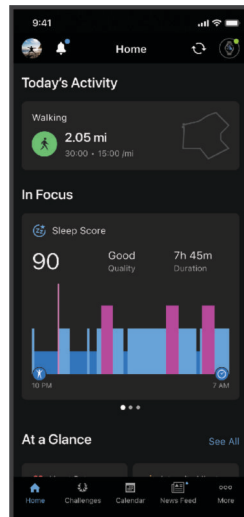
يتيح لك حسابك على Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. ويمكنك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضا. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

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

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

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

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بساعتك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية, الصفحة 52).



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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 57)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 57).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 61). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

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 55). 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

لتنتمكن 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.
 - 2 عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.
 - 3 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 (نقصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 33).

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

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.

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.

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 مميزات 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

لن تتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة vivoactive 5 بهاتفك ([إقران هاتفك، الصفحة 57](#)).

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

تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

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

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 vivoactive 5 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 أو إلى الأسفل لعرض لمحة Messenger.

تلميح: تتوفر ميزة Messenger على شكل لمحة أو خيار في قائمة عناصر التحكم في التطبيق على ساعتك. اختر الللمحة لفتحها.

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، اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر محادثة.
- للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز vivoactive 5 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).

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.

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

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vivoactive 5 متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب 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 vivoactive 5 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 تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 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.

الكشف عن الحادث

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 64). 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).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاطًا.

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

عندما تكتشف ساعة vivoactive 5 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 ساعتك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

⚠ 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 64). 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 (A).
- 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.
- 3 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا قبل اكتمال العد التنازلي:
 - لإرسال رسالة مخصصة مع طلبك، اختر [X].
 - لإلغاء الرسالة، اختر [X].

تشغيل LiveTrack

يجب إعداد جهات الاتصال في تطبيق Garmin Connect لتتمكن من بدء جلسة LiveTrack الأولى (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 64).

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > LiveTrack.
- 3 اختر بدء تلقائي > مشغل لبدء جلسة LiveTrack في كل مرة تبدأ فيها نشاطًا في الخارج.

إضافة جهات اتصال

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر >>> جهات الاتصال.
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة vivoactive 5 (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 61).

الساعات

تعيين منبه

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الساعات > منبهات > إضافة منبه.
- 3 أدخل وقتًا.
- 4 اختر المنبه.
- 5 اختر تكرار، وحدد خيارًا.
- 6 اختر ملصق، ثم اختر وصفًا للمنبه.

حذف منبه

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الساعات > منبهات.
- 3 اختر منبهًا، ثم اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

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

تشغيل مؤقت العد التنازلي

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

مزامنة الوقت مع GPS

تكتشف الساعة تلقائيًا مناطقك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقاط الأقمار الصناعية. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **الساعات > الوقت > مزامنة الوقت**.
- 3 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (**التقاط إشارات الأقمار الصناعية**, الصفحة 73).

ضبط الوقت يدويًا

يتم تعيين الوقت تلقائيًا عند إقران ساعة vivoactive 5 بهاتف بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **الساعات > الوقت > مصدر الوقت > يدوي**.
- 3 اختر **الوقت** وأدخل الوقت من اليوم.

تخصيص الساعة

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **B**، واختر **الإعدادات > نظام**.

عرض: لتعيين مهلة شاشة العرض وسطوعها (**تخصيص إعدادات شاشة العرض**, الصفحة 67).

اهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

إدارة البطارية: لتمكينك من مراقبة استخدام البطارية وتمكين توفير شحن البطارية لإطالة فترة استخدامها (**إعدادات إدارة البطارية**, الصفحة 67).

الاتصال: لتمكينك من إقران هاتفك وإدارة إعدادات Wi-Fi والهاتف (**الهاتف وإعدادات Bluetooth**, الصفحة 60).

التنسيق: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تغيير وحدات القياس**, الصفحة 67).

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

رمز المرور: لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (**تعيين رمز المرور الخاص بساعتك**, الصفحة 67).

تأمين تلقائي: لتمكينك من تأمين الأزرار وشاشة اللمس تلقائيًا لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس من دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء نشاط محدد بوقت. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (**إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية**, الصفحة 73).

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

تحديث البرنامج: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات البرنامج.

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

تخصيص إعدادات شاشة العرض

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > عرض.
- 3 قم بتشغيل خطوط كبيرة لزيادة حجم النص على الشاشة.
- 4 اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
- 5 اختر الاستخدام العام أو خلال النشاط.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.
 - اختر تشغيل دائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع والخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 68).
 - اختر الإيماءة لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.
 - اختر الحساسية لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.
 - اختر الانزياح الأحمر لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية.
- 7 اختر أثناء النوم > وجه الساعة لاختيار وجه ساعة خاص بالنوم مع إعدادات بسيطة وخافتة، أو لإبقاء وجه الساعة الافتراضي مشغلاً أثناء الفترة المخصصة للنوم.

إعدادات إدارة البطارية

- اضغط باستمرار على **B**، واختر الإعدادات > نظام > إدارة البطارية.
- توفير شحن البطارية: لإيقاف تشغيل بعض الميزات لإطالة فترة استخدام البطارية.
- النسبة المئوية للبطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كنسبة مئوية.
- وقت مقدار للبطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كتقدير للوقت.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > التنسيق.
- 3 حدد خيارًا.
 - اختر وحدات لتعيين وحدات القياس الأساسية للساعة.
 - اختر الإيقاع/السرعة لعرض إيقاعك أو سرعتك بالأميال أو الكيلومترات أثناء نشاط محدد بوقت.

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 34).

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 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 اضغط باستمرار على **B**.
 - 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.

المناطق الزمنية

يكشف الجهاز تلقائيًا منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند القيام بالمزامنة مع هاتفك.

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تغيير إعدادات ساعتك من حسابك على Garmin Connect باستخدام تطبيق Garmin Connect أو الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect. لن تتوفر بعض الإعدادات إلا عند استخدام حسابك على Garmin Connect وسيتم تحديثها على ساعتك.

- من تطبيق Garmin Connect، اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
 - من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.
- بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 61، استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 61).

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (إطالة فترة تشغيل البطارية، الصفحة 73). يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكًا طبيعيًا في الأجهزة المزودة 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 vivoactive 5 بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 67). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

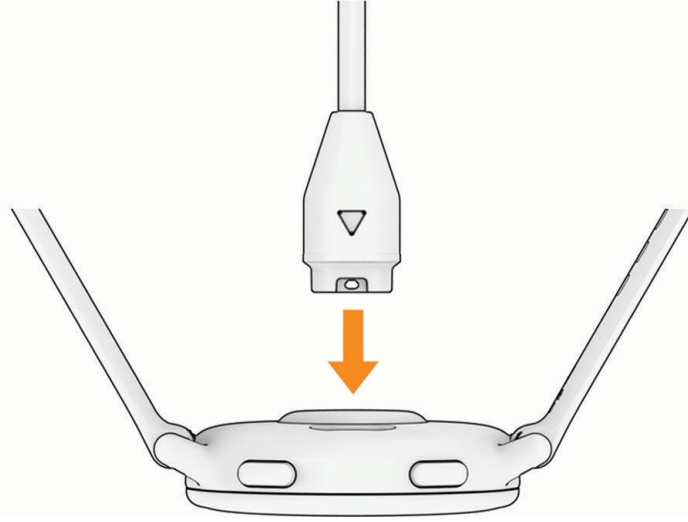
⚠ تحذير

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 70).

1 قم بتوصيل كبل (طرف ▲) بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ شحن USB. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تغيير الأحزمة

تتوافق الساعة مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية يبلغ عرضها 20 ملم. 1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



2 أدخل حائتًا من القضيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الساعة.

3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.

4 كرّر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

عرض معلومات الجهاز

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 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 توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية. اضغط باستمرار على (B) لمدة 10 ثوانٍ.

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.
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 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.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض 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 وحافة ولا تشدّها 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 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 حافة.
- 2 استخدم مادة ملطّفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما يتصل بـ Bluetooth أو Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 66). على الحاسوب، قم بتثبيت (Garmin Express garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفّر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
- تسجيل المنتج

إعداد Garmin Express

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى garmin.com/express.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	حتى 11 يومًا في وضع الساعة الذكية
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19,67 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
معدل الامتصاص النوعي وفقًا للاتحاد الأوروبي	1,05 واط/كجم للجزء العلوي من جسمك و0,38 واط/كجم للطرف
تصنيف المياه	سباحة، 5 حو ¹

معلومات فترة استخدام البطارية

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

الوضع	فترة استخدام البطارية
وضع الساعة الذكية مع تعقّب النشاط والمعدل المستمر لنبضات القلب المستندة إلى المعصم	حتى 11 يومًا
وضع الساعة الذكية مع توفير شحن البطارية	حتى 21 يومًا
وضع GPS فقط	حتى 21 ساعة
وضع كل الأنظمة GPS	حتى 17 ساعة
وضع كل الأنظمة GPS مع تشغيل الموسيقى	حتى 8 ساعات
وضع تشغيل دائم	لغاية 5 أيام

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إنّ ساعة vivoactive 5 متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

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

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع إلى هذه التعليمات.

- 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 باستمرار على (B)، واختر الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > إقران الهاتف.

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.

- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 55).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة vivoactive 5 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 vivoactive 5 على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

لغة ساعتك غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 3 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 4 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر التاسع في القائمة، واختره.
- 5 اختر لغة.

لا تعرض ساعتك الوقت الصحيح

تحديث الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها مع هاتفك أو عندما تلتقط الساعة إشارات GPS. يجب أن تقوم بمزامنة ساعتك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على (B)، واختر الساعات > الوقت.
- 2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي للميزة مصدر الوقت.
- 3 حدد خيارًا:

- لمزامنة الوقت مع هاتفك، اختر مزامنة الوقت وانتظر حتى تبدأ الساعة تلقائيًا في المزامنة مع هاتفك.
- لمزامنة الوقت باستخدام إشارات الأقمار الصناعية، اختر مزامنة الوقت > استخدام GPS، واذهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية.

معدل نبضات القلب على ساعتك غير دقيق

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

إطالة فترة تشغيل البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تشغيل **توفير شحن البطارية** (إعدادات إدارة البطارية، الصفحة 67).
- إيقاف استخدام الخيار **تشغيل دائم** لمهلة شاشة العرض واختيار مهلة أقصر لشاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 67).
- تخفيض سطوع شاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 67).
- التبديل من وجه ساعة ذي خلفية متحركة إلى وجه ساعة ذي خلفية ثابتة (تغيير وجه الساعة، الصفحة 22).
- إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف، الصفحة 59).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 39).
- حد نوع إشعارات الهاتف (إدارة الإشعارات، الصفحة 58).
- إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 50).

إعادة تشغيل الساعة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **A** لمدة 15 ثانية.
- 2 اضغط باستمرار على **A** لمدة ثانية واحدة لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية

لن تتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك.

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر **إعدادات > نظام > إعادة ضبط**.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية، بما في ذلك بيانات ملف تعريف المستخدم، مع حفظ محفوظات الأنشطة والتطبيقات والملفات التي تم تنزيلها، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم و محفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

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

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

تحسين استقبال أقمار GPS

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

تَعَقُّبُ 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 جيبك عند حَرَّ عربة الأطفال أو آلة حَز العشب.
- ضع الساعة في جيبك عند استخدام يَدِّيك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

1 اضغط على **B** ثماني مرات.

2 اختر ✓.

الحصول على مزيد من المعلومات

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

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

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

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

Body Battery: الألعاب. كمية الطاقة المتبقية لديك لبقية اليوم.

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

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

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

إجمالي عدد الدقائق: إجمالي عدد دقائق الحدة.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الحركة: متوسط الإيقاع للحركة الحالية.

إيقاع الحركة الأخيرة: متوسط الإيقاع للحركة الأخيرة المكتملة.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إيقاع مسا 500 متر دورة حالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

الأساسية: الألعاب. شاشة بيانات التدريب الأساسية.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

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

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

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

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

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

التكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.

التكرارات في الجولة الأخيرة: عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الجولات: عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالهبل.

الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الحالية.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: إجمالي عدد الحركات المكتملة خلال النشاط الحالي.

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

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

الدفع: عدد دفعات الكرسي المتحرك في النشاط الحالي.

الدفع في الدورة: عدد دفعات الكرسي المتحرك في الدورة الحالية.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

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

المؤقت: الوقت الحالي لمؤقت النشاط.

المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

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

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

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

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

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

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

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

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

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

بطارية الدراجة الإلكترونية: طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.

خطوات الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

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

دقائق الحدة العالية: عدد دقائق الحدة العالية.

دقائق الحدة المعتدلة: عدد الدقائق المعتدلة الحدة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الحركة: متوسط السرعة للحركة الحالية.

سرعة الحركة الأخيرة: متوسط السرعة للحركة الأخيرة المكتملة.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

طاقة اللاعب في اللعبة: الألعاب. الطاقة المقدرة المتبقية خلال النشاط الحالي.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

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

متوس 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط Swolf: متوسط مجموع Swolf للنشاط الحالي. إن مجموع Swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 7).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

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

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

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

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

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

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

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

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

متوسط نسبة عند ممارسة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الأخيرة المكتملة.

متوسط وقت الحركة: متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

متوسط وقت الوضعية: متوسط وقت الوضعية للنشاط الحالي.

مسافة الحركة: المسافة التي تم احتيازها في الحركة الحالية.

مسافة الحركة الأخيرة: المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة المكتملة.

مسافة الحركة في الدورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الحالية.

مسافة الحركة في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة الدورة: المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.

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

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

معدل الحركات: عدد الحركات في الدقيقة.

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

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

معدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة: متوسط معدل نبضات القلب للحركة الحالية.

معدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.

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

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

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

نطاق دراجة: المسافة المقطرة التي يمكنك قطعها استناداً إلى إعدادات الدراجة الإلكترونية الحالية وطاقات البطارية المتبقية.

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

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

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

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت الحركة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.

وقت الحركة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

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

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت النشاط: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الوضعية: وقت ساعة الإيقاف للوضعية الحالية.

وقت الوضعية الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للوضعية الأخيرة المكتملة.

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس. **ملاحظة:** لا تتوفر بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.

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

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

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

حجم العجلة والمحيط

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

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

الفهرس

ا

- استعادة النشاط 29
- استكشاف الأخطاء وإصلاحها 74, 73, 71, 50, 44, 27
- الأجهزة 69
- الأنشطة 5, 4
- البرنامج 70
- إصدار 61
- تحديث البطارية , إطالة فترة تشغيل 73, 59
- البوصلة 51, 11
- معايرة 51
- التحديثات , البرنامج 61
- التدريب الفكري المرتفع الشدة (HIIT) 5
- الترخيص 70
- التنبهات 65
- الدفعات 34
- الدورة الشهرية 30, 29
- الساعة 65
- المؤقت 8, 5, 4
- العد التنازلي 65
- المقاتيح 70
- المواقع , حذف 50
- الموسيقى , تحميل 55
- الوتيرة , مستشعرات 53

إ

- إحصائيات 14
- إحصائيات الصحة 30, 29
- إشارات الأقمار الصناعية 73
- إشعارات 57
- رسائل نصية 57
- إعادة ضبط الساعة 73

ب

- بطاقة تسجيل الأهداف 14
- بيانات
- تحميل 61
- تخزين 61
- نقل 61

ت

- تحميل البيانات 61
- تدريب
- تقويم 41
- خطط 41
- صفحات 8
- تسجيل النقاط 13
- تشبع الأكسجين 49
- تصاميم الساعة 22
- تطبيقات 60
- تعقب النشاط 39, 38
- تقنية Bluetooth 59
- تقويم 41
- تمارين 41
- تنظيف الجهاز 70

ج

- حولة الجولف , إنهاء 14

ح

- حاسوب 55
- حفظ الأنشطة 8, 4
- حقول البيانات 8

د

- درجة الحرارة 53
- دقائق الحدة 38

ر

- رسائل نصية 57
- ركوب الدراجة الهوائية 8

س

- ساعة إيقاف 65

ع

- عرض المساحة الخضراء , موقع مؤشر التحديد 11
- عناصر التحكم بالموسيقى 56

ق

- قائمة عناصر التحكم 22
- قطع الغيار 69
- قياس التسديدة 12

ل

- لمحات 31, 30, 27, 26, 22

م

- مؤقت العد التنازلي 65
- محفوظات 41, 8
- إرسال إلى الحاسوب 61
- مستشعرات ANT+ 53
- مستشعرات الدراجة الهوائية 53
- مستشعرات السرعة والوتيرة 53
- مستوى التوتير 28, 27
- معايرة , البوصلة 51
- معدل التوتير 27
- معدل نبضات القلب 44, 43
- جهاز مراقبة 44, 29
- مناطق 47, 46
- معرف الوحدة 70
- مقياس التأكسج 50, 49, 44
- ملاحة 51, 50
- إيقاف 51
- ملف تعريف المستخدم 54
- ملفات تعريف , المستخدم 54
- منبهات 65
- موقع مؤشر التحديد , عرض المساحة الخضراء 11

ن

- نسبة المياه في الجسم 31, 30

