

GARMIN®



INSTINCT® CROSSOVER سلسلة

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® وInstinct® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وConnect IQ™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Pay™ وHealth Snapshot™ وHRM-Dual™ وHRM-Pro™ وHRM-Run™ وHRM-Tri™ وIndex™ وPacePro™ وRally™ وtempe™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وApple® وiPhone® وMac® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. وعلامة Bluetooth® المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر Apple Inc. وOverwolf™ هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. إن Intensity and Training Stress Score™ (TSS) وNormalized Power™ (NP) هي علامات تجارية لشركة Peaksware, LLC. وإن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwift™ هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc.؛ تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحدثين.

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

M/N: A04348

جدول المحتويات

11	استخدام تطبيق Garmin GameOn™
11	تسجيل نشاط ألعاب يدويًا
12	رياضة التسلق
12	تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق
12	تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام
13	بدء رحلة استكشافية
13	تسجيل نقطة مسار يدويًا
13	عرض نقاط التعقب
14	الذهاب إلى الصيد
14	الذهاب إلى صيد السمك
14	التزلج
14	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
15	تسجيل نشاط تزلج بالكونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج بالكونتري
16	حولف
16	لعب الجولف
17	قائمة الجولف
17	عرض المخاطر
17	نقل العلم
18	تغيير الحفر
18	عرض التسديدات التي تم قياسها
18	قياس التسديدة يدويًا
18	تسجيل مجموع النقاط
18	تمكين تعقب الإحصائيات
19	محترف القفز
19	أنواع القفزات
20	إدخال معلومات القفز
20	إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض
20	إعادة ضبط معلومات الرياح
20	إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت
21	الإعدادات الثابتة
21	عرض معلومات المد
22	إعداد تنبيه للمد
22	تخصيص الأنشطة والتطبيقات
22	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
22	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات
22	تخصيص شاشات البيانات
23	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة
23	إنشاء نشاط مخصص
23	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
25	تنبيهات النشاط

1 مقدمة

- 1 بدء الاستخدام
- 1 الأزرار
- 2 استخدام الساعة
- مسح بيانات المستخدم باستخدام ميزة مفتاح القتل

2 الساعات

- 2 تعيين منبه
- 3 تحرير المنبه
- 3 استخدام مؤقت عد تنازلي
- 3 حذف مؤقت
- 4 استخدام ساعة الإيقاف
- 4 مزامنة الوقت
- 4 إضافة مناطق زمنية بديلة
- 5 تعيين التنبيهات

5 الأنشطة والتطبيقات

- 5 بدء النشاط
- 5 تلميحات لتسجيل الأنشطة
- 6 التوقف عن إجراء النشاط
- 6 ركض
- 6 الانطلاق في حولة ركض على المسار
- 6 تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار
- 6 الانطلاق في حولة ركض افتراضية
- 7 معايرة المسافة على جهاز المشي
- 7 تسجيل نشاط سباق العقب
- 7 السباحة
- 7 مصطلحات السباحة
- 8 أنواع الحركات
- 8 تلميحات لأنشطة السباحة
- 8 تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا
- 8 التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة
- 9 الرياضات المتعددة
- 9 تدريب ترياتلون
- 9 إنشاء نشاط متعدد الرياضات
- 9 الأنشطة في الأماكن المغلقة
- 10 تسجيل نشاط تدريب القوة
- 10 تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)
- 10 استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة
- 11 الألعاب

39	حالة تغير معدل نبضات القلب.....
40	حالة الأداء.....
40	الحصول على تقدير FTP الخاص بك....
41	عتبة اللاكتيت.....
41	حالة التدريب.....
42	مستويات حالة التدريب.....
42	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع.....
42	الشدة الحادة.....
43	وقت استعادة النشاط.....
44	إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا واستئنافها.....
44	الجهوزية للتدريب.....
45	عناصر التحكم.....
47	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....
47	استخدام شاشة ضوء الفلاش.....
47	Garmin Pay.....
47	إعداد محفظة Garmin Pay.....
48	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
48	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
48	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....
48	التقرير الصباحي.....
49	تخصيص تقريرك الصباحي.....
49	المستشعرات والملحقات.....
49	معدل نبضات القلب على المعصم.....
49	وضع الساعة.....
50	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
50	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
50	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....
50	بث بيانات معدل نبضات القلب.....
51	مقياس التأكسج.....
51	الحصول على قراءات مقياس التأكسج.....
51	إعداد وضع مقياس التأكسج.....
51	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
51	البوصلة.....
52	إعدادات البوصلة.....
52	معايرة البوصلة يدويًا.....
52	تعيين مرجع الشمال.....
52	مقياس الارتفاع والبارومتر.....
52	إعداد مقياس الارتفاع.....

26	تمكين التسلقّ التلقائي.....
26	إعدادات الأقمار الصناعية.....

27 التدريب

27	حالة التدريب الموحد.....
27	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....
27	التمارين.....
27	متابعة تمرين من Garmin Connect.....
28	بدء تمرين.....
28	اتباع تمرين مقترح يوميًا.....
28	إنشاء تمرين ذي فاصل زمني.....
29	بدء تمرين ذي فاصل زمني.....
29	نبذة عن تقويم التدريب.....
29	استخدام خطط التدريب Garmin Connect.....
29	تدريب PacePro™.....
29	تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect.....
30	بدء خطة PacePro.....
31	استخدام Virtual Partner®.....
31	إعداد هدف التدريب.....
31	التسابق في نشاط سابق.....

32 محفوظات

32	استخدام المحفوظات.....
32	محفوظات الرياضات المتعددة.....
32	الأرقام القياسية الشخصية.....
32	عرض الأرقام القياسية الشخصية.....
33	استعادة رقم قياسي شخصي.....
33	مسح الأرقام القياسية الشخصية.....
33	عرض إحصائيات البيانات.....
33	استخدام عداد المسافات.....
33	حذف المحفوظات.....

33 مظهر

33	إعدادات وجه الساعة.....
34	تخصيص وجه الساعة.....
34	اللمحات.....
37	عرض حلقة اللمحات.....
37	تخصيص حلقة اللمحات.....
37	Body Battery.....
37	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....
38	قياسات الأداء.....
38	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
39	عرض أوقات السباقات المتوقعة.....

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب	63
Garmin Explore™	63
Garmin Golf™ تطبيق	64
ملف تعريف	64
إعداد ملف تعريف المستخدم	64
إعدادات الجنس	64
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	64
حول مناطق معدل نبضات القلب	64
أهداف اللياقة البدنية	64
تعيين مناطق معدل نبضات القلب	65
السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب	65
احتساب مناطق معدل نبضات القلب	65
تعيين مناطق الطاقة	66
الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا	66
ميزات التعقب والسلامة	66
إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	67
إضافة جهات اتصال	67
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	67
طلب المساعدة	67
إعدادات الصحة واللياقة البدنية	68
الهدف التلقائي	68
استخدام تنبيه الحركة	68
دقائق الحدة	68
الحصول على دقائق الحدة	68
تعقب النوم	68
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية	68
تغييرات التنفس	69
ملاحظة	69
عرض المواقع المحفوظة وتحريرها	69
حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة	69
تعيين نقطة مرجعية	69
الملاحة إلى الأهداف المختلفة	70
الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ	70
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط	71
الملاحة مع التصويب والذهاب	71
وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها	71
إيقاف الملاحة	71
المسارات	72
إنشاء مسار واتباعه على جهازك	72
إنشاء مسار في Garmin Connect	72

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي	53
إعدادات البارومتر	53
معايرة البارومتر	53
المستشعرات اللاسلكية	54
إقران المستشعرات اللاسلكية	55
إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro	55
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته	55
طاقة الركض	56
إعدادات طاقة الركض	56
ديناميكيات الركض	56
التدريب بديناميكيات الركض	56
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض	56
غير المتوفرة	57
جهاز التحكم عن بُعد في inReach	57
استخدام جهاز التحكم عن بُعد	57
inReach	57
جهاز التحكم عن بُعد في VIRB	57
التحكم بكاميرا الحركة VIRB	58
التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط	58
إعدادات موقع ليزر Xero	58
خريطة	59
تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها	59
إعدادات الخريطة	59
ميزات اتصال الهاتف	59
إقران هاتفك	59
تمكين إشعارات Bluetooth	60
عرض الإشعارات	60
تلقي مكالمة هاتفية واردة	60
الرد على رسالة نصية	60
إدارة الإشعارات	60
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف	61
تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها	61
تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط	61
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب	61
Garmin Connect	62
استخدام تطبيق Garmin Connect	62
استخدام Garmin Connect على الحاسوب	63
ميزات Connect IQ	63
تنزيل ميزات Connect IQ	63

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟	83
إعادة تشغيل ساعتك	83
إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية	84
تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى	84
التقاط إشارات الأقمار الصناعية	84
تحسين استقبال أقمار GPS	84
قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة	85
تتعب النشاط	85
إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر	85
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً	85
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect	85
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً	85

ملحق	86
حقول البيانات	86
المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض	98
بيانات توازن وقت ملازمة الأرض	98
بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية	99
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	99
تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي	100
حجم العجلة والمحيط	100
تعريفات الرموز	100

إرسال مسار إلى جهازك	72
عرض تفاصيل المسار أو تحريرها	73
عرض إحصائية	73
إعدادات الملاحة	73
تخصيص شاشات بيانات الملاحة	73
إعدادات التوجه	73
تعيين تنبيهات الملاحة	74

إعدادات إدارة الطاقة

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية	74
تغيير وضع الطاقة	74
تخصيص أوضاع الطاقة	75
استعادة وضع الطاقة	75

إعدادات النظام

إعدادات الوقت	76
ضبط عقارب الساعة	76
تغيير إعدادات الشاشة	76
تخصيص وضع النوم	77
تخصيص مفاتيح التشغيل السريع	77
تغيير وحدات القياس	77
عرض معلومات الجهاز	77
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني	77

معلومات الجهاز

شحن الساعة	78
الشحن بواسطة الطاقة الشمسية	78
تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية	78
الوضع التناظري	78
المواصفات	79
معلومات فترة استخدام البطارية	79
العناية بالجهاز	79
تنظيف الساعة	80
تغيير القضيبة المعدني الرفيع للأساور	81
إدارة البيانات	81
حذف ملفات	82

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج	82
الحصول على مزيد من المعلومات	82
لغة الجهاز غير صحيحة	82
هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟	82
يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة	83
لا تعرض ساعتني الوقت الصحيح	83

مقدمة

⚠ تحذير

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

بدء الاستخدام

عند استخدام ساعتك للمرة الأولى، عليك إتمام هذه المهام لإعداد الساعة والتعرف على الميزات الأساسية.

- 1 اضغط على **CTRL** لتشغيل الساعة (الأزرار، الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
- 3 أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك الذكي بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة نشاطاتك والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك، الصفحة 59).
- 4 شحن الجهاز (شحن الساعة، الصفحة 78).
- 4 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 5).

الأزرار



• اضغط لتشغيل الجهاز. • اضغط على الزر لتشغيل الإضاءة الخلفية وإيقاف تشغيلها. • اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش أو إيقاف تشغيله (استخدام شاشة ضوء الفلاش، الصفحة 47). • اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 45). • اضغط باستمرار على الزر لمدة خمس ثوانٍ لطلب المساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 67).	① LIGHT CTRL
• اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة. • من وجه الساعة، اضغط على الزر لفتح قائمة التطبيقات والأنشطة (الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 5). • اضغط على الزر لبدء نشاط أو إيقافه (بدء النشاط، الصفحة 5). • اضغط باستمرار لعرض إحداثيات GPS وحفظ موقعك. ملاحظة: على طرازات Instinct Crossover - Tactical Edition، اضغط باستمرار لحفظ موقع ذي شبكة مزدوجة.	② START GPS
• اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة. • من وجه الساعة، اضغط على الزر لتحريك عقارب الساعة لفترة وجيزة إذا لزم الأمر. • أثناء النشاط، اضغط على الزر لتسجيل دورة أو استراحة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين. • اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة الساعة (الساعات، الصفحة 2).	③ BACK SET
• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللمحات والقوائم (عرض حلقة اللمحات، الصفحة 37). • اضغط باستمرار لعرض شاشة مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة (ABC).	④ DOWN ABC
• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللمحات والقوائم (عرض حلقة اللمحات، الصفحة 37). • من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى القائمة الرئيسية. • اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى قائمة سياقية، إذا كانت متوفرة في هذا الجزء من واجهة المستخدم.	⑤ UP MENU

استخدام الساعة

- اضغط باستمرار على **CTRL** لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 45).
- توفر قائمة عناصر التحكم إمكانية الوصول بسرعة إلى الوظائف المستخدمة بشكل متكرر، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وحفظ موقع وإيقاف تشغيل الساعة.
- من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين حلقة اللمحات (اللمحات، الصفحة 34).
- من وجه الساعة، اضغط على **START** لبدء نشاط أو فتح تطبيق (الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 5).
- اضغط باستمرار على **MENU** لتخصيص وجه الساعة (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 34)، وضبط الإعدادات (إعدادات النظام، الصفحة 75)، وإقران المستشعرات اللاسلكية (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55) وغير ذلك.

مسح بيانات المستخدم باستخدام ميزة مفتاح القتل

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات Instinct Crossover - Tactical Edition.

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

اضغط باستمرار على **SET** و **CTRL**.

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

تحذف الساعة كل البيانات التي أدخلها المستخدم بعد 10 ثوانٍ.

الساعات

تعيين منبه

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

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

2 اختر منبهات.

3 حدد خيارًا:

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

تحرير المنبه

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

استخدام مؤقت عد تنازلي

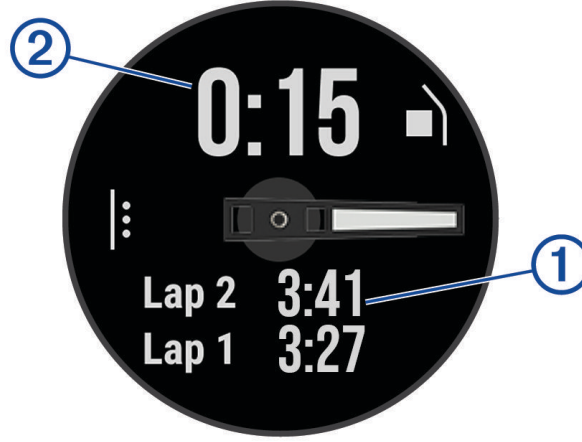
- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.
- 2 اختر **المؤقتات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي للمرة الأولى، أدخل الوقت باستخدام الزرين **UP** و **DOWN**.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي محفوظ، اختر **المؤقت المحفوظ**.
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي جديد من دون حفظه، اختر **مؤقت سريع** وأدخل الوقت.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي جديد وحفظه، اختر **إضافة مؤقت**، وأدخل الوقت.
- 4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - لحفظ المؤقت، اضغط على **MENU** واختر **حفظ**.
 - لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه، اضغط على **MENU** واختر **إعادة بدء التشغيل تلقائيًا**.
 - لتخصيص إشعار المؤقت، اضغط على **MENU** واختر **صوت واهتزاز**.
- 5 اضغط على **START** لتشغيل المؤقت.
- 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - لإيقاف المؤقت، اضغط على **START**.
 - لإعادة تشغيل المؤقت، اضغط على **ABC**.

حذف مؤقت

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

استخدام ساعة الإيقاف

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



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

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

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

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

مزامنة الوقت

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

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
 - 2 اختر مزامنة الوقت.
 - 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترن أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 84).
- تلميح:** يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية في لمحة المناطق الزمنية البديلة. يمكنك إضافة ما يصل إلى ثلاث مناطق زمنية بديلة.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر مناطق زمنية بديلة.
- 3 اختر إضافة منطقة زمنية.
- 4 اختر منطقة زمنية.
- 5 يمكنك إعادة تسمية المنطقة الزمنية إذا لزم الأمر.

تعيين التنبيهات

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر تنبيهات.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الغروب** < الحالة > مشغل، اختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الشروق** < الحالة > مشغل، واختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا عند اقتراب عاصفة، اختر **تنبيه العواصف** < مشغل، واختر **المعدل** واختر معدل تغيّر الضغط.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر **كل ساعة** < مشغل.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطًا، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استنادًا إلى الأنشطة الافتراضية (**إنشاء نشاط مخصص**, الصفحة 23). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect. يمكنك أيضًا إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ (مميزات Connect IQ, الصفحة 63). للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعبّ النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر **تم**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفضلات.
 - اختر **•••**، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 5 اضغط على START 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 78).
- اضغط على SET لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على MENU، وحدد **وضع الطاقة** لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (**تخصيص أوضاع الطاقة**, الصفحة 75).

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **START**.
- 2 حدد خيارًا:
 - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
 - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ**، واضغط على **START**، وحدد خيارًا.
- **ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي.
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
- لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
- للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعت، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
- **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < خط مستقيم**.
- **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبضات استعاد**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
- لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
- **ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

ركض

الانطلاق في حولة ركض على المسار

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

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

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

- انتظر حتى يصبح لون مؤشر حالة GPS أخضر قبل بدء حولة ركض على المسار.
- أثناء حولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض 3 دورات على الأقل لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- **ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو 4 دورات حول المسار.
- إذا كنت تركض في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

الانطلاق في حولة ركض افتراضية

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

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

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. 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 5).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **START** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
 - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** ✓.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتيازاها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط سباق العقبات

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

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

السباحة

ملاحظة

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

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

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

Swolf: إن مجموع نقاط Swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط Swolf يبلغ 45 نقطة. عند ممارسة السباحة البحرية، يتم احتساب Swolf على مسافة 25 مترًا. إن Swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

أنواع الحركات

إنَّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على صدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمرين	تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 8)

تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على **SET** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحًا لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار **حجم حوض السباحة** لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند الاستراحة.
- اختر **SET** لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا، الصفحة 8).
- تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتًا أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 8).

تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا

- ملاحظة:** لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN.
- تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائيًا الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا جديدًا للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 23).
- تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.
- أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على SET.

التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة

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

الرياضات المتعددة

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

تدريب ترياثلون

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **ترياثلون**.
 - 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 اضغط على **SET** في بداية كل انتقال ونهايته.
- يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياثلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على SET لتغيير الرياضات.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **START**، ثم اختر **حفظ**.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **إضافة > رياضات متعددة**.
 - 3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلًا، ترياثلون(2).
- 4 اختر نشاطين أو أكثر.
 - 5 حدد خيارًا:
- حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمّن انتقالات.
 - اختر **تم** لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.
- 6 اختر ✓ لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

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 23**).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. 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 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **القوة**.
 - 3 اختر تمريناً (متابعة تمرين من *Garmin Connect*، الصفحة 27).
 - 4 اختر **التفاصيل** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).
 - 5 اختر ✓.
 - 6 اضغط على **START**، واختر **بدء التمرين** لتشغيل المؤقت المعين.
 - 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 8 اضغط على **SET** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.
 - تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
 - 9 اضغط على **START** لتحرير عدد التكرارات إذا لزم الأمر.
 - تلميح:** يمكنك أيضاً إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
 - 10 عند الانتهاء من الراحة، اضغط على **SET** لبدء مجموعتك التالية.
 - 11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
 - 12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **START**، واختر **إيقاف التمرين** لإيقاف المؤقت المعين.
 - 13 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT)

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

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

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لنتمكن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية ANT+® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55).

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **دراجة داخلية**.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 حدد **خيارات جهاز التدريب الذكي**.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر **حولة حرة لركوب** للانطلاق في حولة.
 - اختر **متابعة التمرين** لاتباع تمرين محفوظ (**التمارين**، الصفحة 27).
 - اختر **اتباع المسار** لاتباع مسار محفوظ (**المسارات**، الصفحة 72).
 - اختر **تعيين الطاقة** لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
 - اختر **تعيين الانحدار** لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
 - اختر **تعيين مستوى المقاومة** لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
 - 6 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استنادًا إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

الألعاب

استخدام تطبيق Garmin GameOn™

عند إقران ساعتك بالحواسب 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 **START**، 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، واتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: يمكنك النقر فوق  < **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 55).

- 7 حدد خيارًا:
 - ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
 - ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا**، الصفحة 11).
- يعرض تطبيق Garmin GameOn مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي. عند إكمال نشاطك، يعرض تطبيق Garmin GameOn ملخص نشاط الألعاب ومعلومات حول المباراة.

تسجيل نشاط ألعاب يدويًا

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

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

رياضة التسلق

تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **تسلق داخل صالة**.

3 اختر ✓ لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.

4 اختر نظام تصنيف.

ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.

5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.

6 اضغط على **START**.

7 ابدأ مسار الرحلة الأول.

ملاحظة: عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائيًا بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.

8 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.

يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عندما تكون على الأرض.

ملاحظة: يمكنك الضغط على **SET** لإنهاء مسار التسلق إذا لزم الأمر.

9 حدد خيارًا:

• لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.

• لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.

• لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.

10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.

11 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **SET** وابدأ مسار الرحلة التالي.

12 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.

13 اضغط على **START**.

14 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام

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

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

بدء رحلة استكشافية

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

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

تسجيل نقطة مسار يدويًا

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

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

عرض نقاط التعقب

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على **START**.
- 2 اختر **عرض النقاط**.
- 3 اختر نقطة تعقب من القائمة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاحة إلى نقطة التعقب، اختر **انتقال إلى**.
 - لعرض معلومات مفصلة حول نقطة التعقب، اختر **التفاصيل**.

الذهاب إلى الصيد

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **صيد**.
- 3 اضغط على **START**، واختر **بدء الصيد**.
- 4 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
 - لعرض المواقع المحفوظة أثناء نشاط الصيد هذا، اختر **مواقع الصيد**.
 - لعرض كل المواقع المحفوظة مسبقًا، اختر **المواقع المحفوظة**.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر **الملاحة** وحدد خيارًا.
- 5 بعد الانتهاء من الصيد، اضغط على **START**، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **صيد السمك**.
- 3 اختر **START > بدء صيد السمك**.
- 4 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:
 - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر **وقت تصيد وموقعه**.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر **مؤقتات صيد سمك**.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر **المواقع المحفوظة**.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر **الملاحة** وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات** وحدد خيارًا (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 23).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **START**، ثم اختر **إنهاء صيد السمك**.

التزلج

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

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

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

تسجيل نشاط تزلج باككونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باككونتري

يسمح لك نشاط التزلج باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري بالتبديل يدويًا بين وضعي تعقب التسلق والنزول لتتمكن من تعقب إحصائياتك بدقة. يمكنك تخصيص إعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقب تلقائيًا أو يدويًا (*إعدادات الأنشطة والتطبيقات*, الصفحة 23).

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

جولف

لعب الجولف

لن تتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، عليك تنزيله من تطبيق Garmin Connect (Garmin Connect , الصفحة 62). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها من تطبيق Garmin Connect تلقائيًا.

لن تتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة , الصفحة 78).

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **الغولف**.

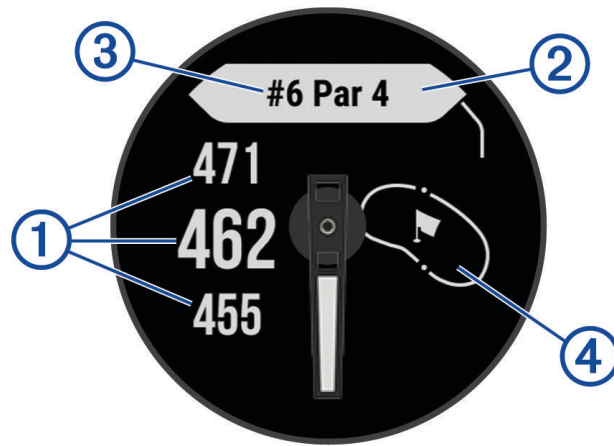
3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

4 اختر ملعبًا من قائمة الملاعب المتوفرة.

5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 اختر منطقة الانطلاق.

ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



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

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

7 حدد خيارًا:

- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض الموقع والمسافة إلى منطقة التهديد أو إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من الخطر.
- اضغط على **START** لفتح قائمة الجولف (قائمة الجولف , الصفحة 17).

قائمة الجولف

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

انتهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

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

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدويًا.

نقل العلم: لتغيير موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (نقل العلم، الصفحة 17).

قياس التسديدة: لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (عرض التسديدات التي تم قياسها، الصفحة 18). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (قياس التسديدة يدويًا، الصفحة 18).

ب تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 18).

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

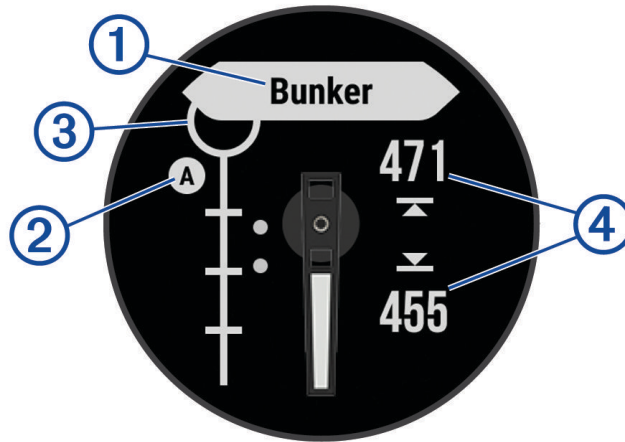
إحصائيات المضرب: لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب حولف، مثل معلومات المسافة والدقة. يظهر هذا الخيار عند إقران مستشعرات Approach® CT10.

الإعدادات: لتمكينك من تخصيص إعدادات نشاط الجولف (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 23).

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و 5. يتم عرض المخاطر التي تؤثر في اختيار الضربة بشكل فردي أو جماعي لمساعدتك في تحديد المسافة إلى التهديد أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على UP أو DOWN لعرض معلومات الخطر.



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

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على START.

2 اختر نقل العلم.

3 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع مؤشر التحديد.

4 اضغط على START.

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

تغيير الحفر

يمكنك تغيير الحفر يدويًا من شاشة عرض الحفرات.

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

عرض التسديدات التي تم قياسها

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

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

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

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
- 2 اختر **قياس التسديدة**.
تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.
- 3 اضغط على **DOWN**.
- 4 اختر **التسديدات السابقة** لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

قياس التسديدة يدويًا

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

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

تسجيل مجموع النقاط

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

تمكين تعقب الإحصائيات

تتيح ميزة تعقب الإحصائيات التعقب المفصل للإحصاءات أثناء لعب الجولف.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر إعدادات النشاط.
- 3 اختر **تعقب الإحصائيات**.

تسجيل الإحصائيات

لنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تمكين تعقب الإحصائيات، الصفحة 18).

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

محترف القفز

⚠ تحذير

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

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة في طرازات Instinct Crossover - Tactical Edition فقط.

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

أنواع القفزات

تسمح لك ميزة محترف القفز بتعيين نوع القفز على أحد الأنواع الثلاثة: القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً أو القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض أو القفز باستخدام حبل ثابت. يحدد نوع القفز الذي تم اختياره معلومات الإعداد الإضافية المطلوبة ([إدخال معلومات القفز، الصفحة 20](#)). يتم قياس ارتفاع الإسقاط وارتفاع فتح المظلة بالأقدام فوق مستوى الأرض (AGL) في كل أنواع القفزات.

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

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

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

إدخال معلومات القفز

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر **محترف القفز**.
- 3 اختر نوع قفز (**أنواع القفزات**, الصفحة 19).
- 4 أكمل إجراء واحد أو أكثر لإدخال معلومات القفز الخاصة بك:
 - اختر **DIP** لتعيين إحداثية لموقع الهبوط المرغوب فيه.
 - اختر **ارتفاع الإسقاط** لتعيين ارتفاع الإسقاط فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عند يخرج محترف القفز من المركبة الجوية.
 - اختر **ارتفاع فتح المظلة** لتعيين ارتفاع فتح المظلة فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يفتح محترف القفز المظلة.
 - اختر **المسافة الأفقية عند القفز** لتعيين المسافة الأفقية المقطوعة (بالمتر) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر **المسار إلى HARP** لتعيين اتجاه المسار (بالدرجات) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر **رياح** لتعيين سرعة الرياح (بالعقد) والاتجاه (بالدرجات).
 - اختر **ثابت لضبط بعض المعلومات عن القفز المخطط له**. بناءً على نوع القفز، يمكنك اختيار **النسبة المئوية القصوى** أو **عامل الأمان** أو **K-المظلة مفتوحة** أو **K-السقوط الحر** أو **K-القفز باستخدام حبل ثابت** وإضافة المزيد من المعلومات (**الإعدادات الثابتة**, الصفحة 21).
 - اختر **من تلقائي إلى DIP** لتمكين الملاحة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائيًا بعد القفز.
 - اختر **الانتقال إلى HARP** لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

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

- 1 اضغط على START.
- 2 اختر **محترف القفز**.
- 3 اختر نوع قفز (**أنواع القفزات**, الصفحة 19).
- 4 اختر **رياح < إضافة**.
- 5 اختر ارتفاعًا.
- 6 أدخل سرعة الرياح بالعقدة ثم اختر **تم**.
- 7 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات ثم اختر **تم**.
تتم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمنة في القائمة فقط في الحسابات.
- 8 كرر الخطوتين 5 و7 لكل ارتفاع متاح.

إعادة ضبط معلومات الرياح

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

إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت

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

الإعدادات الثابتة

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

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

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

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

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

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

عرض معلومات المد

⚠ تحذير

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

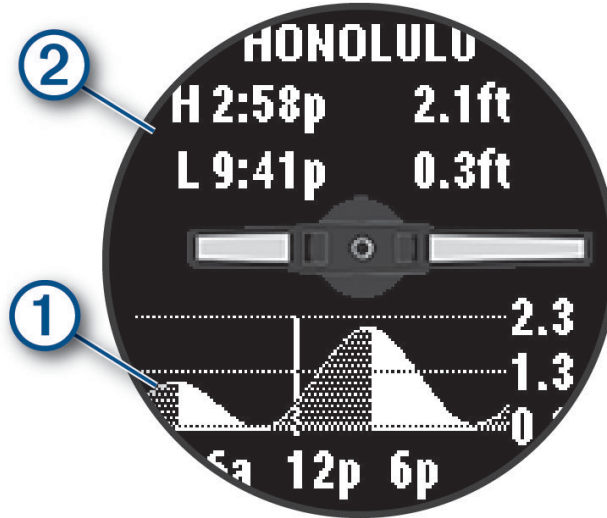
عند إقران ساعتك بهاتف متوافق، يمكنك عرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية.

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر حركات المد.

3 حدد خيارًا:

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



4 اضغط على DOWN للاطلاع على معلومات المد للأيام المقبلة.

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

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

إعداد تنبيه للمد

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

تخصيص الأنشطة والتطبيقات

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

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

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

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

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

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

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

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

إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

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

إنشاء نشاط مخصص

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

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

- تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص صفحات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط.
- مسافة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.
- سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.
- إضافة نشاط:** لتمكينك من تخصيص نشاط الرياضات المتعددة.
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحه للنشاط.
- تسلق تلقائي:** لتمكين الساعة من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائيًا باستخدام مقياس الارتفاع المدمج (تمكين التسلق التلقائي، الصفحة 26).
- Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائيًا. يحدد الخيار مسافة تلقائية الدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار موقع تلقائي الدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقًا على SET. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.
- Auto Pause:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Pause لإيقاف تسجيل البيانات عند التوقف عن التحرك أو عند انخفاض سرعتك عن حدٍّ معيّن. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.
- الراحة التلقائية:** لتمكين الساعة من اكتشاف وقت استراحتك تلقائيًا أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيديًا، الصفحة 8).
- حولة تلقائية:** لتمكين الساعة من اكتشاف حولات التزلج أو ركوب القوارب الشراعية تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج. بالنسبة إلى نشاط ركوب القوارب الشراعية، يمكنك تعيين حدود السرعة والمسافة لبدء حولة تلقائيًا.
- تمرير تلقائي:** لتعيين الساعة للتنقل بين كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- لون الخلفية:** لتعيين لون خلفية كل نشاط على الأسود أو الأبيض.
- أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام على شاشات بيانات الأنشطة.
- بث معدل نبضات القلب:** لتمكين بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء النشاط (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 50).
- بدء العد التنازلي:** لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.
- شاشات البيانات:** لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).
- تحرير الوزن:** لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

مسافة خاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس المستخدمة أثناء ممارسة الجولف.

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

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

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

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

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

تعقب الأوضاع: لتمكين التعقب التلقائي لوضع الصعود أو النزول أو إلغاء تمكينه لنشاط التزلج باككوتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككوتري.

تعقب العقبات: لتمكين الساعة من حفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (تسجيل نشاط سباق العقبات، الصفحة 7).

العقوبات: لتمكين تعقب ضربات الجزاء أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات، الصفحة 19).

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

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

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

انتها مهلة توفير الطاقة: لتعيين مدة مهلة توفير الطاقة للفترة التي تبقى فيها ساعتك في وضع التدريب، على سبيل المثال، أثناء انتظارك لبدء سباق. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط باستخدام الخيار عادي. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 25 دقيقة من عدم النشاط باستخدام الخيار ممتد. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير فترة استخدام البطارية بين عمليات الشحن.

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

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

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

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

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

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

عدد التكرارات: لتمكين عدد التكرارات أو إلغاء تمكينه أثناء تمرين. يؤدي خيار التمارين فقط إلى تمكين عدد التكرارات أثناء التمارين الموجهة فقط.

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

استعادة الافتراضيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

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

طاقة الركض: لتمكينك من تسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات (إعدادات طاقة الركض، الصفحة 56).

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 26).

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائيًا عندما تبدأ حولة حول.

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

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصائيات أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات، الصفحة 19).

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

اكتشاف الحركات: لتمكين اكتشاف الحركات للسباحة في الحوض.

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

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

تنبيهات النشاط

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موحدة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 64 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 65.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

تعيين تنبيه

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

تمكين التسلق التلقائي

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 5 اختر إعدادات النشاط.
- 6 اختر تسلق تلقائي > الحالة.
- 7 اختر دوماً أو عند عدم التنقل.
- 7 حدد خيارًا:

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

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

إعدادات الأقمار الصناعية

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

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

إيقاف التشغيل: لإلغاء تمكين أنظمة الأقمار الصناعية للنشاط.

إفترضضي: لتمكين الساعة من استخدام إعداد النظام الافتراضي للأقمار الصناعية (إعدادات النظام، الصفحة 75).

GPS فقط: لتمكين نظام GPS للأقمار الصناعية.

كل الأنظمة: لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة. يؤدي استخدام أنظمة أقمار صناعية متعددة إلى تحسين الأداء في البيئات الصعبة و يتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

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

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 الأولوي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب.

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

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

قم بمزامنة ساعة Instinct Crossover 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 27). تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Instinct Crossover.

التمارين

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

على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حاليًا على ساعتك (الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 5). يمكنك أيضًا عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعثور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (متابعة تمارين من Garmin Connect، الصفحة 27).

يمكنك حدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

متابعة تمارين من Garmin Connect

لن تتمكن من تنزيل تمارين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect، الصفحة 62).

1 حدد خيارًا:

• افتح تطبيق Garmin Connect واختر >>>.

• انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر > أو إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بدء تمرين

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > التمارين**.
 - 5 اختر تمرينًا.
 - 6 **ملاحظة:** لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.
 - 7 اختر **تنفيذ التمرين**.
 - 8 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- بعد أن تبدأ التمرين، سيعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات على الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.

اتباع تمرين مقترح يوميًا

لنتمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن تتوفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (**حالة التدريب**, الصفحة 41).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **الركض أو دراجة هوائية**.
 - 3 يظهر التمرين اليومي المقترح.
 - 3 اختر **START**، وحدد خيارًا:
 - لممارسة التمرين، اختر **تنفيذ التمرين**.
 - لتجاهل التمرين، اختر **استبعاد**.
 - لمعاينة خطوات التمرين، اختر **الخطوات**.
 - لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر **نوع الحدة**.
 - لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر **تعطيل المطالبة**.
- يتم تحديث التمرين المقترح تلقائيًا وفقًا للتغيرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **تدريب > الفواصل الزمنية > تعديل > الفاصل الزمني > نوع**.
- 5 اختر **المسافة**، أو **الوقت**، أو **مفتوحة**.
- 6 **تلميح:** يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار مفتوحة.
- 6 اختر **المدة**، وأدخل قيمة المسافة أو الفاصل الزمني للتمرين، واختر **✓** إذا لزم الأمر.
- 7 اضغط على **BACK**.
- 8 اختر **الراحة > نوع**.
- 9 اختر **المسافة**، أو **الوقت**، أو **مفتوحة**.
- 10 أدخل قيمة مسافة أو وقت للفواصل الزمني للراحة، واختر **✓** إذا لزم الأمر.
- 11 اضغط على **BACK**.
- 12 حدد خيارًا أو أكثر:
 - لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
 - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء > مشغل**.
 - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **التهدئة > مشغل**.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين**.
 - 5 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إجماءً، اضغط على **SET** لبدء الفاصل الزمني الأول.
 - 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

نبذة عن تقويم التدريب

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

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

للتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 62)، كما يجب إقران ساعة Instinct Crossover بهاتف ذكي متوافق.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **•••**.
- 2 اختر **التدريب والتخطيط > خطط التدريب**.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

تدريب PacePro™

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

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

للتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 62).

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

بدء خطة PacePro

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **تدريب > خطة PacePro**.

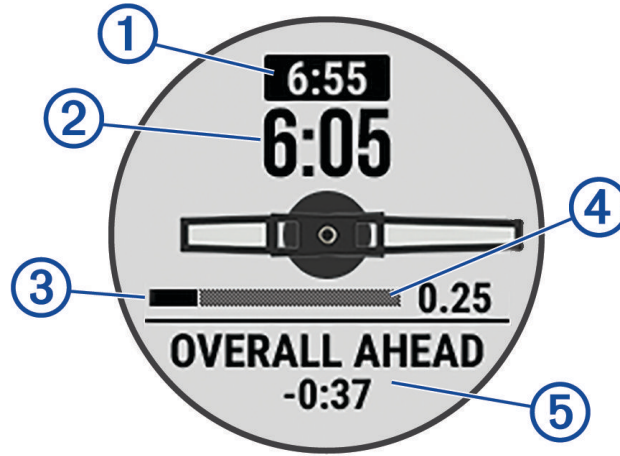
5 اختر خطة.

6 اضغط على **START**.

7 **تلميح:** يمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع والخريطة قبل قبول خطة PacePro. اختر **قبول الخطة** لبدء الخطة.

8 عند الضرورة، اختر ☒ لتمكين الملاحاة في المسار.

9 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.



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

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

استخدام Virtual Partner®

إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **شاشات البيانات > إضافة حديد > الشريك الافتراضي**.
- 6 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.
- 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موقع شاشة Virtual Partner (اختياري).
- 8 ابدأ نشاطك (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

إعداد هدف التدريب

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على MENU.
 - 4 اختر **تدريب > تعيين هدف**.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
 - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر **المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
 - 6 تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدر. يستند وقت الانتهاء المقدر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي. اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار **إلغاء الهدف** ✓ لإلغاء هدف التدريب.

التسابق في نشاط سابق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر **تدريب > التسابق في نشاط**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجل مسبقًا من جهازك.
 - اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 تظهر شاشة Virtual Partner مُشيّرة إلى الوقت المقدر لانتهاء. اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **START**، ثم اختر **حفظ**.

محفوظات

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

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات الأنشطة السابقة التي قمت بحفظها على ساعتك.

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

2 اختر **المحفوظات > النشاطات**.

3 اختر نشاطًا.

4 اضغط على **START**.

5 حدد خيارًا:

- لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر **كل الإحصائيات**.
- لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية، اختر **تأثير التدريب (معلومات عن تأثير التدريب، الصفحة 43)**.
- لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر **م ن قلب**.
- لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر **الدورات**.
- لاختيار حولة تزلج أو تزلج بألواح الثلج وعرض معلومات إضافية عن كل حولة، اختر **الجولات**.
- لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر **مجموعة**.
- لعرض النشاط على خريطة، اختر **خريطة**.
- لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر **تخطيط الارتفاع**.
- لحذف النشاط المحدد، اختر **حذف**.

محفوظات الرياضات المتعددة

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

الأرقام القياسية الشخصية

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

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

2 اختر **المحفوظات > أرقام قياسية**.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا قياسيًّا.

5 اختر **عرض السجل**.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **المحفوظات > أرقام قياسية**.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر **السابق > ✓**.
- ملاحظة:** لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

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

عرض إحصائيات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

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

استخدام عداد المسافات

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

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

حذف المحفوظات

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **المحفوظات > خيارات**.
 - 3 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.

مظهر

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

إعدادات وجه الساعة

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

تخصيص وجه الساعة

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها.

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

2 اختر **وجه الساعة**.

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

4 اضغط على **START**.

5 حدد خيارًا:

- لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
- لتخصيص البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **تخصيص**، واضغط على **UP** أو **DOWN** لمعاينة الخيارات، ثم اضغط على **START**.

اللمحات

تأتي الساعة محملة سبِقًا بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض حلقة اللمحات](#), الصفحة 37). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة اللمحات يدويًا ([تخصيص حلقة اللمحات](#), الصفحة 37).

الاسم	الوصف
البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع	لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معًا.
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 4).
التأقلم مع الارتفاع	لعرض الرسوم البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متوسط مقياس التأكسج ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تتجاوز 800 متر (2625 قدمًا).
مقياس الارتفاع	لعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط.
البارومتر	لعرض بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع.
Body Battery™	لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery، الصفحة 37).
التقويم	لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
تتعب الكلب	لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تتبع الكلب المتوافق مقترنًا بساعة Instinct Crossover الخاصة بك.
الطوابق التي تم صعودها	لتتعب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
Health Snapshot™	لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها.
معدل نبضات القلب	لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 39).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
عناصر تحكم inReach®	لتمكنك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 57).
الأنشطة الرياضية الأخيرة	لعرض ملخص موحز عن آخر نشاط مسجل.
نشاط ركوب الدراجة الأخير نشاط الركض الأخير نشاط السباحة الأخير	لعرض ملخص موحز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
عناصر التحكم بالموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك.
الإشعارات	لتنبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 60).
الأداء	لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تتبع أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها (قياسات الأداء، الصفحة 38).

الاسم	الوصف
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 51). إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.
كثافة الطاقة الشمسية	لعرض رسم بياني لكثافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في الساعات الست الماضية، ومتوسط الأسبوع السابق. ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.
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 لديك، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
الشروق والغروب	لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.
درجة الحرارة	لعرض بيانات درجة الحرارة من مستشعر درجة الحرارة الداخلي.
حركات المد	لعرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، مثل ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية (عرض معلومات المد، الصفحة 21).
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (الجهوزية للتدريب، الصفحة 44).
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدة التدريب، ما يوضح لك كيفية تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (حالة التدريب، الصفحة 41).
عناصر تحكم VIRB®	لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترنًا بساعة Instinct Crossover الخاصة بك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 57).
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
جهاز Xero®	لعرض معلومات موقع الليزر عندما يكون جهاز Xero المتوافق مقترنًا بساعة Instinct Crossover الخاصة بك (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 58).

عرض حلقة اللمحات

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

1 اضغط على **UP** أو **DOWN**.

تقوم الساعة بالتقليل بين حلقة اللمحات وتعرض بيانات الملخص لكل لمحة.



2 اضغط على **START** لعرض المزيد من المعلومات.

3 حدد خيارًا:

- اضغط على **DOWN** لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.
- اضغط على **START** لعرض خيارات ووظائف إضافية لللمحة.

تخصيص حلقة اللمحات

يمكنك تغيير ترتيب اللمحات في الحلقة وإزالة اللمحات وإضافة لمحات جديدة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **مظهر < لمحات**.

3 حدد خيارًا:

- اختر لمحة، واضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موقع اللمحة في الحلقة.
- اختر لمحة، واختر **✕** لإزالة اللمحة من الحلقة.
- اختر **إضافة**، واختر لمحة لإضافتها إلى الحلقة.

Body Battery

تحلل الساعة معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جدًا، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتدني، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المتوسط، أما المعدل بين 76 و100 فيدل على مخزون طاقة مرتفع.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 37).

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

قياسات الأداء

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

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

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

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 39).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء نومك لتحديد حالة تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) استناداً إلى المتوسطات الشخصية وعلى المدى الطويل لتغيّر معدل نبضات القلب (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 39).

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط للياقة البدنية (حالة الأداء، الصفحة 40).

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار موّجه (الحصول على تقدير FTP الخاص بك، الصفحة 40).

عتبة اللاكتيت: تتطلب عينة اللاكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (عتبة اللاكتيت، الصفحة 41).

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Instinct Crossover جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك. تشتمل الساعة على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 99)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 64)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 65). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 23).

1 ابدأ بنشاط الركض.

2 اركض في الخارج بحدّة متوسطة أو عالية، لتصل إلى 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

3 بعد 10 دقائق على الأقل، اختر حفظ.

4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55*). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 64*) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 65*). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام بضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

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

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 64*)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 65*).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38*). تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

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

حالة تغير معدل نبضات القلب

تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV). ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير 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.

حالة الأداء

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

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

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرّف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38).

عرض حالة الأداء

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

- 1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

الحصول على تقدير FTP الخاص بك

لتنتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 39).

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك. تكتشف الساعة تلقائيًا طاقة المدخل الوظيفي ومعدل نبضات القلب والطاقة لديك أثناء ركوب الدراجة بحدّة ثابتة وعالية.

- 1 اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة الأداء.
 - 2 اضغط على START لعرض تفاصيل اللمحة.
 - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك.
يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوغرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس.
لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 100).
- ملاحظة:** عندما ينبهك إشعار أداء بشأن طاقة مدخل وظيفي جديدة، يمكنك اختيار قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة، أو رفض للإبقاء على طاقة المدخل الوظيفي الحالية الخاصة بك.

إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختبارًا لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55)، كما يجب أن تحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 39).

ملاحظة: يُعدّ اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP) تمرينًا صعبًا يستغرق إكماله حوالي 30 دقيقة. اختر طريقًا عمليًا ويكون أغلبه مسطحًا ليسمح لك بركوب الدراجة الهوائية بمجهود يزيد بانتظام مثل السباق الزمني.

- 1 من وجه الساعة، اختر START.
- 2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > اختبار موجه FTP.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 6 بعد أن تبدأ جولة ركوب الدراجة، سيعرض الجهاز مدة كل خطوة والهدف وبيانات الطاقة الحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.
- 6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أكمل تمارين التهدئة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.
- 7 تظهر طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك كقيمة مقيسة بالواط لكل كيلوغرام، وإخراج الطاقة بالواط والموضع على المقياس باللون.
- 7 حدد خيارًا:

- اختر قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.
- اختر رفض للحفاظ على طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

عتبة اللاكتيت

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

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 65). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط.

القيام باختبار موحّد لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموحّد، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك عتبة اللاكتيت الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب.

تلميح: يتطلّب الجهاز وضع حولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيت، فجزّب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدويًا.

1 من وجه الساعة، اختر **START**.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

يلزم استخدام GPS لإكمال الاختبار.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **تدريب > اختبار موحّد لعتبة اللاكتيت**.

5 ابدأ المؤقت، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تبدأ في الركض، يعرض الجهاز مدة كل خطوة، وبيانات معدل نبضات القلب المستهدفة والحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموحّد، أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

إذا كان هذا هو أول تقدير لعتبة اللاكتيت لديك، فسيطلب منك الجهاز تحديث مناطق معدل نبضات قلبك وفقًا لمعدل نبضات قلبك الخاص بعتبة اللاكتيت. ولكل تقدير إضافي لعتبة اللاكتيت، يطلب منك الجهاز قبول التقدير أو رفضه.

حالة التدريب

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

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

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

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملييلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوغرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38). تعرض ساعتك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية (تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع، الصفحة 42).

تغير معدل نبضات القلب: إن تغير معدل نبضات القلب هو حالة تغير معدل نبضات القلب على مدار آخر سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 39).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (الشدة الحادة، الصفحة 42).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (وقت استعادة النشاط، الصفحة 43).

مستويات حالة التدريب

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 23).

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

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح لساعتك التعرف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 27).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدّثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

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

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

الشدة الحادة

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

معلومات عن تأثير التدريب

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

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

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

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

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

تقنية تأثير التدريب مقدّمة ومتاحة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى firstbeat.com.

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 ليتعرّف على أدائك.

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

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

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

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

إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا واستئنافها

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

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزًا لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياس واحد على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كل أسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 38).

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

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

2 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

3 عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خيارًا:

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

4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

الجاهزية للتدريب

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

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

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

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

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 47).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على **CTRL**.



الرمز	الاسم	الوصف
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه, الصفحة 2).
	مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة, الصفحة 4).
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة, الصفحة 67).
	بارومتر	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية, الصفحة 74).
	الإضاءة الخلفية	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة, الصفحة 76).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب, الصفحة 50).
	بوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	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 Instinct، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش.
	تأمين المفاتيح	حدد هذا الخيار لقفل الأزرار لمنع الضغط على الأزرار بدون قصد.
	طور القمر	حدد هذا الخيار لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.
	تحكم بالموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	الرؤية الليلية	حدد هذا الخيار لخفض حدة الإضاءة الخلفية للتوافق مع نظارات الرؤية الليلية وإلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.
	هاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (تعيين نقطة مرجعية, الصفحة 69).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه (تخصيص وضع النوم, الصفحة 77).

الرمز	الاسم	الوصف
	وضع التخفي	حدد هذا الخيار لتمكين وضع التخفي أو إلغاء تمكينه لإيقاف تشغيل الاتصالات اللاسلكية ومنع تخزين موقعك على GPS ومشاركته. ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف, الصفحة 4).
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	المؤقتات	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (استخدام مؤقت عد تنازلي, الصفحة 3).
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay, الصفحة 47).

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم, الصفحة 45).

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

استخدام شاشة ضوء الفلاش

يمكن أن يؤدي استخدام ضوء الفلاش إلى خفض فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على CTRL.
- 2 اختر

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.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.

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 باستمرار على **CTRL**.
 - 2 اختر .
 - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
 - ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتم إيقاف إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
 - تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.
 - 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاختر **DOWN** للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
 - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

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

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Instinct Crossover 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 Instinct Crossover، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على **DOWN** لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (**تخصيص تقريرك الصباحي**، الصفحة 49).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **مظهر > التقرير الصباحي**.

3 حدد خيارًا:

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

المستشعرات والملحقات

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

معدل نبضات القلب على المعصم

تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (عرض [حلقة للمحات](#)، الصفحة 37).

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

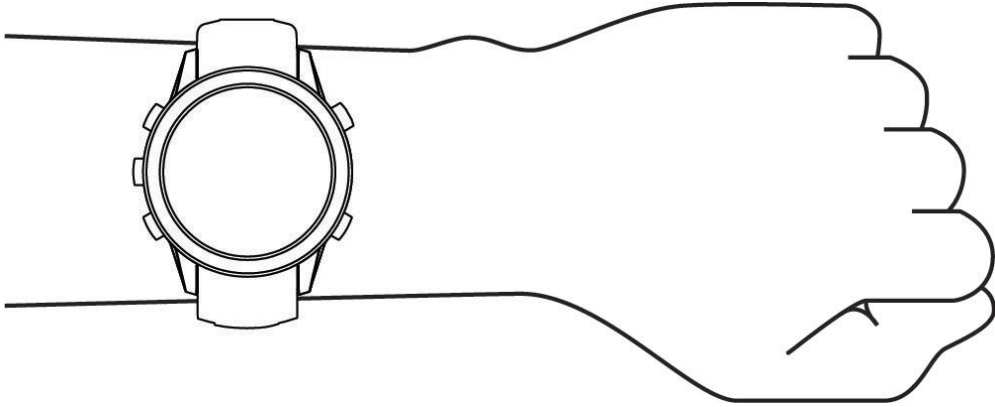
وضع الساعة

⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة 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 50 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#)، الصفحة 51 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 وحففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح رمز ❤️ ثابتًا قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

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

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

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

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

تنبيهات معدل نبضات غير عادي: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 50).

بث معدل نبضات القلب: لبدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 50).

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 تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < معدل نبضات القلب على المعصم < تنبيهات معدل نبضات غير عادي.

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث بيانات معدل نبضات القلب

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

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 23). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خيارًا:

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

• اضغط باستمرار على CTRL لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر ❤️.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 47).

2 اضغط على START.

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

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

4 اضغط على START لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Instinct Crossover على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم. تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (*إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 51*). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

إعداد وضع مقياس التأكسج

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

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
 - ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
 - أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
 - استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
 - اغسل ذراعك وحققها قبل وضع الساعة عليها.
 - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
 - تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
 - اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحظة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (*إعدادات البوصلة، الصفحة 52*).

إعدادات البوصلة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة**.
معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدويًا (**معايرة البوصلة يدويًا**, الصفحة 52).
شاشة العرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.
مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (**تعيين مرجع الشمال**, الصفحة 52).
وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مشغل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

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

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > مرجع الشمال**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
 - لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائيًا، اختر **مغناطيسي**.
 - لتعيين الشمال التريبي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
 - لتعيين قيمة الموّجه المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم > التباين المغناطيسي** وأدخل التباين المغناطيسي، واختر **تم**.

مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (**إعداد مقياس الارتفاع**, الصفحة 52).

إعداد مقياس الارتفاع

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

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

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

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع.

3 حدد خيارًا:

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

إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < بارومتر.

معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في لمحة البارومتر.

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

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

الضغط: لتعيين طريقة عرض الساعة لبيانات الضغط.

معايرة البارومتر

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بارومتر < معايرة.

3 حدد خيارًا:

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

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقًا.

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

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقب المحمول المتوافق الخاص بالكلاب.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة على حاسوب دراجة Edge متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب HRM-Pro™ أو HRM-Dual™ لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك.
حساس سرعة القدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بجهاز inReach بالتحكم بجهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Instinct (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 57).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia™ لتحسين الوعي الظرفي.
الحاسوب الشخصي	يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 11).
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 66)، أو استخدام تنبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تنبيه، الصفحة 26).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك.
ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 56).
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 11).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 100).
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.
VIRB	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بـ VIRB بالتحكم بكاميرا الحركة VIRB باستخدام الساعة (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 57).
مواقع ليزر XERO	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 58).

إقران المستشعرات اللاسلكية

قبل الإقران، عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو تثبيت المستشعر.

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. إذا كان جهاز الاستشعار يتضمن تقنيتي ANT+ و Bluetooth، فننصحك Garmin بالإقران باستخدام تقنية ANT+. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

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

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

2 اضغط باستمرار على MENU.

3 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

تلميح: عندما تبدأ نشاطًا ويكون خيار اكتشاف تلقائي ممكنًا، تبحث الساعة تلقائيًا عن المستشعرات القريبة وتسأل ما إذا كنت تريد إقرانها.

4 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من حار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro

يحتسب الملحق من سلسلة HRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Instinct Crossover المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضًا عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهاز خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايرة التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعايرة التلقائية. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعايرة في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Instinct Crossover المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 55).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Instinct Crossover (تحديث المنتج، الصفحة 82).
 - أكمل العديد من جولات الركض الخارجية باستخدام نظام GPS والملحق 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 الثلج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعايرة التلقائية.
 - إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
 - أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).
 - إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر مسافة وإيقاع على جهاز > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدويًا (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 7).

طاقة الركض

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

يمكن قياس طاقة الركض باستخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض أو مستشعرات الساعة. يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركض لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (حقوق البيانات، الصفحة 86). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تنبيهات النشاط، الصفحة 25).

إن مناطق طاقة الركض مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. إن قيم المناطق هي قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 66).

إعدادات طاقة الركض

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

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

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

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

ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز Instinct Crossover المتوافق المقترن بملحق HRM-Pro أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك.

يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقياس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب ستة مقاييس للركض. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

الوتيرة: تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمين معًا).

التذبذب العمودي: يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.

وقت ملاصقة الأرض: يمثل وقت ملاصقة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية.

ملاحظة: وقت ملاصقة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

التوازن وقت ملاصقة الأرض: يعرض التوازن وقت ملاصقة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملاصقة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

طول الخطوة الواسعة: إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملاصقة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.

النسبة العمودية: النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.

التدريب بديناميكيات الركض

لتمكين من عرض ديناميكيات الركض، يجب ارتداء أحد ملحقات ديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Pro، وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات > إضافة جديد.

6 اختر إحدى شاشات بيانات ديناميكيات الركض.

ملاحظة: لا تتوفر شاشات ديناميكيات الركض لكل الأنشطة.

7 اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 5).

8 اختر **UP** أو **DOWN** لفتح شاشة ديناميكيات ركض لعرض قياساتك.

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

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

- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل ملحق سلسلة HRM-Pro.
 - تتوفر الملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض على  في الجهة الأمامية للوحدة.
 - قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
 - إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+ بدلاً من تقنية Bluetooth.
 - إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.
- ملاحظة:** يظهر التوازن وقت ملاسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.
- تذكير:** لا يتم احتساب توازن وقت ملاسة الأرض مع ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم.

جهاز التحكم عن بُعد في inReach

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

استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach

لن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إضافة لمحة inReach إلى حلقة اللوحات (نخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 37).

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

جهاز التحكم عن بُعد في VIRB

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

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55). تمت إضافة اللوحة الخاصة بـ VIRB تلقائيًا إلى حلقة اللوحات.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض اللوحة الخاصة بـ VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 حدد خيارًا:

- لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**. يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
- لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **START**.
- لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
- لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
- لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
 - 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55). بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.
 - 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
 - 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
 - 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 6 اختر **VIRB**.
 - 7 حدد خيارًا:
- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤق**. **ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهيه.
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي**.
 - لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على **START**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

إعدادات موقع ليزر Xero

- لنتمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 55).
- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > مواقع ليزر XERO > مواقع الليزر**.
- خلال النشاط:** لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط.
- وضع المشاركة:** لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علنًا أو بثها بشكل خاص.

خريطة

- يمثل ▲ موقعك على الخريطة. تظهر أسماء المواقع ورموزها على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.
- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 59)
 - إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 59)

تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

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

إعدادات الخريطة

- يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.
- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خريطة**.
- اتجاه:** لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.
- مواقع المستخدم:** لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.
- تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائيًا. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدويًا.

ميزات اتصال الهاتف

- تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة Instinct عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (إقران هاتفك، الصفحة 59).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 61)
 - اللوحات (اللمحات، الصفحة 34)
 - ميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 45)
 - ميزات التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 66)
 - تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 60)

إقران هاتفك

- لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، عليك إقرانها مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من إعدادات Bluetooth على هاتفك.
- 1 أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
 - 2 **ملاحظة:** إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **إقران الهاتف**.
 - 2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

تمكين إشعارات Bluetooth

لنتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 59).

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

عرض الإشعارات

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

تلقي مكالمات هاتفية واردة

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

- لقبول المكالمات، اختر **قبول**.
- ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحديث إلى المتصل.
- لرفض المكالمات، اختر **رفض**.
- لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **إجابة** ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف "Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth".

الرد على رسالة نصية

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

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

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

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

إدارة الإشعارات

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

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 47).

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

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

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

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

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

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

يمكنك تمكين ساعتك لتقوم بتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء الركض أو أي نشاط آخر. سيتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك المقترن باستخدام تطبيق Garmin Connect. أثناء تشغيل مطالبة صوتية، تكتم الساعة أو الهاتف الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **هاتف > 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**.
 - لتخصيص المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.
 - لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

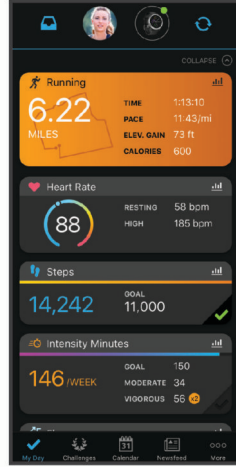
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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 59](#))، 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 59](#)).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#), [الصفحة 62](#)).

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 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

للتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 63).

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج حديد، يقوم تطبيق Garmin Express بإرساله إلى ساعتك.

2 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب.

تقوم ساعتك بتثبيت التحديث.

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ إلى ساعتك من Garmin ومن موفرين آخرين باستخدام تطبيق Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام وجوه الساعة وتطبيقات الجهاز وحقول البيانات.

وجه ساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

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

تنزيل ميزات Connect IQ

للتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Instinct Crossover بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 59).

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 ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى apps.garmin.com، وسجّل الدخول.

3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

Garmin Explore™

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

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

تطبيق Garmin Golf™

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

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

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف.

3 حدد خيارًا.

إعدادات الجنس

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

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

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

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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 64).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < عمر لياقة.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.

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

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 65) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا 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 MENU.

2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات > م ن قلب.

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

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 66).

4 اختر مع نبض عتبة لاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك.

يمكنك إجراء اختبار موثوق لتقدير عتبة اللاكتيت الخاصة بك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 41). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 66).

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

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

6 اختر المناطق < وفق.

7 حدد خيارًا:

- اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريها بعدد النبضات في الدقيقة.
- اختر %أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- اختر %إحتياط نبض لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- اختر نسبة معدل لاكتيت لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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

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

السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 64).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق الطاقة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات > الطاقة**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر **وفق**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
 - اختر **FTP %** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك.
- 6 اختر **FTP**، وأدخل قيمة.
- 7 يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة الطاقة الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط **(الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 66)**.
- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 8 عند الضرورة، اختر **الحد الأدنى**، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

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

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

مميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

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

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

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

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

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

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 67).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ...
 - 2 اختر جهات الاتصال.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهاز Instinct Crossover (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 62).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 67). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الأمان < الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

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

طلب المساعدة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 67). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

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

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الصحة والعافية.

من قلب: لتمكينك من تخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 50).

وضع قياس التأكسج: لتمكينك من اختيار وضع مقياس التأكسج (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 51).

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة أو إلغاء تمكينها (استخدام تنبيه الحركة، الصفحة 68).

تنبيهات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يوميًا والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

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

الهدف التلقائي

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

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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 75).

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

دقائق الحدة

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

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

الحصول على دقائق الحدة

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

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

تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (عناصر التحكم، الصفحة 45).

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 62).

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

يمكنك عرض معلومات النوم من الليلة السابقة على ساعة Instinct Crossover (اللمحات، الصفحة 34).

⚠ تحذير

لا يعد جهاز Instinct Crossover 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 Instinct Crossover ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغييرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيير التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغييرات 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 تغييرات التنفس لديك. تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغييرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (نخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 37).

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

ملاحظة

عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 45).

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

حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة

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

- 1 حدد خيارًا:
 - اضغط باستمرار على **START**.
- ملاحظة:** يعتبر مفتاح التشغيل السريع **شبكة مزدوجة** المفتاح الافتراضي فقط في طرازات Instinct Crossover - Tactical Edition.
- قم بتخصيص مفتاح تشغيل سريع لميزة **شبكة مزدوجة** (نخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 77) واضغط باستمرار على الزر أو مجموعة الأزرار التي قمت بتخصيصها.
- 2 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 3 اضغط على **START** لحفظ الموقع.
- 4 اضغط على **DOWN** لتحرير تفاصيل الموقع إذا لزم الأمر.

تعيين نقطة مرجعية

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

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

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة**.
- 5 اختر فئة.
- 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
- 7 اختر **انتقال إلى**.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

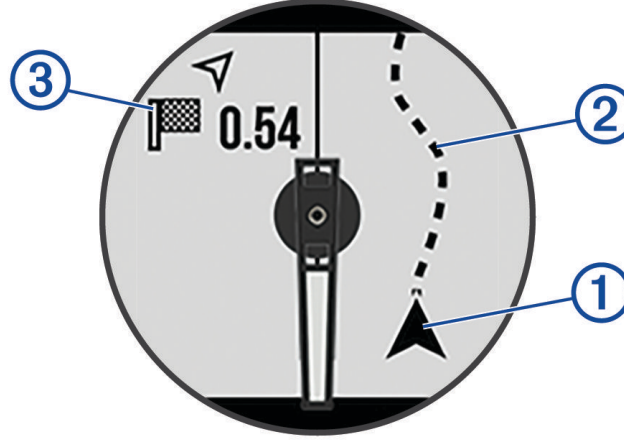
يمكنك الملاحة عائداً إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ في خط مستقيم أو على طول المسار الذي قطعته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **الملاحة > النشاطات**.
 - 5 اختر نشاطًا.
 - 6 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي احتزته، اختر **TracBack**.
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة.
 - 7 اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).
- يشير السهم إلى نقطة البداية.

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على **START**.
- 2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي احتزته، اختر **TracBack**.
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي (1)، والمسار الذي ستتبعه (2)، ووجهتك (3).

الملاحة مع التصويب والذهاب

يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > التصويب والذهاب**.
- 5 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على **START**.
- 6 تظهر معلومات الملاحة.

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

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

تلميح: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 77).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > سقوط أخير لشخص**.
- 5 تظهر معلومات الملاحة.

إيقاف الملاحة

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

المسارات

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

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

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

إنشاء مسار في Garmin Connect

لن تتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 62).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
- 2 اختر **التدريب والتخطيط > المسارات > إنشاء مسار**.
- 3 اختر نوع المسار.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 اختر **تم**.
- ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك ([إرسال مسار إلى جهازك](#), الصفحة 72).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك ([إنشاء مسار في Garmin Connect](#), الصفحة 72).

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

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحه في المسار.

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

عرض إحداثية

يمكنك إنشاء موقع حديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع حديد.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحداثية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **إسقاط الإحداثية**.
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين الوجهة.
 - 4 اضغط على **START**.
 - 5 اضغط على **DOWN** لاختيار وحدة قياس.
 - 6 اضغط على **UP** لإدخال المسافة.
 - 7 اضغط على **START** للحفظ.
- يتم حفظ الإحداثية المعروضة بالاسم الافتراضي.

إعدادات الملاحه

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحه إلى وجهه ما.

تخصيص شاشات بيانات الملاحه

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحه > شاشات البيانات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **خريطة > الحالة** لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **خريطة > حقل البيانات** لتشغيل حقل بيانات يعرض معلومات التوجيه على الخريطة أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **تخطيط الارتفاع** لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لإضافتها أو إزالتها أو تخصيصها.

إعدادات التوجه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحه.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الملاحه > نوع**.

الاتجاه: للإشارة إلى اتجاه وجهتك.

وجهه سير: لعرض موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهه.

تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الملاحة > تنبيهات**.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين تنبيهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
- لتعيين تنبيهًا للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت وصول مقدر أخير**.
- لتعيين تنبيهًا عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
- لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.

4 عند الضرورة، اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه.

5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

إعدادات إدارة الطاقة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **إدارة الطاقة**.

توفير شحن البطارية: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 74).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 75).

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة.

يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 45).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية**.

3 اختر **الحالة** لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.

4 اختر **تعديل**، وحدد خيارًا:

- اختر **وجه الساعة** لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
- اختر **هاتف** لفصل هاتفك المقترن.
- اختر **معدل نبضات القلب على المعصم** لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
- اختر **مقياس التأكسج** لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس التأكسج.
- اختر **الإضاءة الخلفية** لإلغاء تمكين الإضاءة الخلفية التلقائية.

تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.

5 اختر **تنبيه انخفاض الشحن** لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **وضع الطاقة**.

3 حدد خيارًا.

تعرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكنك من ضبط إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS بسرعة لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط. يمكنك تخصيص أوضاع الطاقة الحالية وإنشاء أوضاع طاقة مخصصة جديدة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة**.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر وضع طاقة لتخصيصه.
 - اختر **إضافة** لإنشاء وضع طاقة مخصص.
- 4 إذا لزم الأمر، أدخل اسماً مخصصاً.
- 5 حدّد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.
على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد GPS أو فصل هاتفك المقترن.
تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 6 إذا لزم الأمر، اختر **تم** لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

استعادة وضع الطاقة

يمكنك إعادة ضبط وضع طاقة محمّل مسبقاً إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة**.
- 3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقاً.
- 4 اختر **استعادة > ✓**.

إعدادات النظام

اضغط على **MENU**، واختر **نظام**.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (**إعدادات الوقت، الصفحة 76**).

العقارب: لتمكينك من محاذاة عقارب الساعة يدوياً (**ضبط عقارب الساعة، الصفحة 76**).

الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 76**).

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي الافتراضي لاستخدامه للأنشطة. يمكنك تخصيص إعداد القمر الصناعي لكل نشاط إذا لزم الأمر (**إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 26**).

صوت واهتزاز: لتعيين أصوات الساعة، مثل نغمات الأزرار والتنبيهات والاهتزازات.

وضع النوم: لتمكينك من تعيين تفضيلات ساعات النوم ووضع النوم (**تخصيص وضع النوم، الصفحة 77**).

عدم الإزعاج: للسماح لك بتمكين وضع عدم الإزعاج. يمكنك تحرير إعداداتك المفضلة للشاشة والإشعارات والتنبيهات وإيماءات المعصم.

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكينك من تعيين اختصارات إلى الأزرار (**تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 77**).

تأمين تلقائي: لتمكينك من تأمين الأزرار تلقائياً من أجل تفادي الضغط على الأزرار دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار الاستخدام العام لتأمين الأزرار أثناء عدم تسجيل نشاط محدد بوقت.

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع وتنسيق الموقع الجغرافي وخيارات البيانات (**تغيير وحدات القياس، الصفحة 77**).

ظروف الأداء: لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (**حالة الأداء، الصفحة 40**).

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الساعة بيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.

وضع USB: لتعيين الساعة لاستخدام وضع التخزين الكبير السعة أو وضع Garmin عند اتصالها بالحاسوب.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (**إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 84**).

تحديث البرنامج: لتمكينك من تثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها أو تمكين التحديثات التلقائية (**تحديثات المنتج، الصفحة 82**).

حول: لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

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

تنسيق الوقت: لتعيين الساعة لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة أو التنسيق العسكري.

تنسيق التاريخ: لتعيين ترتيب شاشة العرض لليوم والشهر والسنة للتواريخ.

تعيين وقت: لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

الوقت: لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين وقت إلى يدوي.

تنبيهات: لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتًا قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (**تعيين التنبيهات**, الصفحة 5).

المزامنة مع GPS: لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (**مزامنة الوقت**, الصفحة 4).

ضبط عقارب الساعة

تتم مزامنة عقارب الساعة مع الوقت الرقمي ويتم معايرتها تلقائيًا. من وقت إلى آخر، قد تتسبب الضربات الحادة أو التغيرات في درجة الحرارة أو الحقول المغناطيسية في عدم مزامنة عقارب الساعة مع الوقت الرقمي أو في حدوث خطأ. إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيمكنك معايرتها أو محاذاتها يدويًا.

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

2 اختر نظام < العقارب.

3 حدد خيارًا:

• اختر معايرة الخطأ < المعايرة الآن لمعايرة عقارب الساعة.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على **GPS** و **ABC** لمعايرة عقارب الساعة في أي وقت.

• اختر معايرة الخطأ < الاستخدام العام لتمكين المعايرة التلقائية أثناء الاستخدام العام أو إلغاء تمكينها.

• اختر معايرة الخطأ < خلال النشاط لتمكين المعايرة التلقائية أثناء الأنشطة أو إلغاء تمكينها.

• اختر تعيين المحاذاة، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لمحاذاة عقارب الساعة يدويًا وإعادة ضبط أساس المعايرة.

تغيير إعدادات الشاشة

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر نظام < الإضاءة الخلفية.

3 اختر الرؤية الليلية لخفض حدة الإضاءة الخلفية للتوافق مع نظارات الرؤية الليلية.

4 حدد خيارًا:

• اختر خلال النشاط.

• اختر الاستخدام العام.

• اختر أثناء النوم.

5 حدد خيارًا:

• اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة.

ملاحظة: لا يمكنك ضبط مستوى السطوع إذا قمت بتمكين وضع الرؤية الليلية.

• اختر المفاتيح لتشغيل الشاشة للضغط على الأزرار.

• اختر تنبيهات لتشغيل الشاشة للتنبيهات.

• اختر الإيماءة لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.

• اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

تخصيص وضع النوم

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < وضع النوم.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **الجدول** واختر يومًا، وأدخل ساعات نومك العادية.
 - اختر **وجه الساعة** لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
 - اختر **الإضاءة الخلفية** لتكوين إعدادات الشاشة.
 - اختر **عدم الإزعاج** لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه.
 - اختر **توفير شحن البطارية** لتمكين وضع توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينه (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 74).

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < تنسيق < وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

عرض معلومات الجهاز

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 من قائمة النظام، اختر حول.

معلومات الجهاز

شحن الساعة

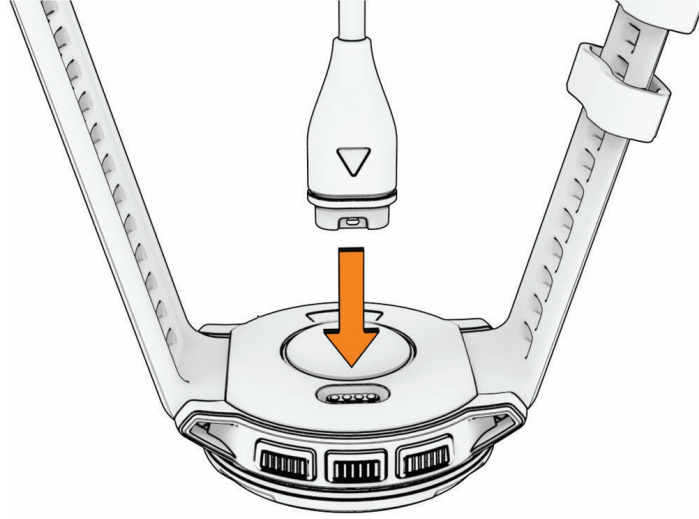
تحذير ⚠

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 79).

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.

الشحن بواسطة الطاقة الشمسية

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة في الطرازات كافة.

تتيح لك إمكانية الشحن بواسطة الطاقة الشمسية المتوفرة في الساعة شحن ساعتك أثناء استخدامها.

تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية

لإطالة فترة استخدام بطارية ساعتك إلى أقصى حد، اتبع هذه التلميحات.

- عند ارتداء الساعة، تجنب تغطية وجه الساعة بكمك.
 - يؤدي استخدام الساعة في الخارج عندما يكون الطقس مشمسًا إلى إطالة فترة استخدام البطارية.
- ملاحظة:** يمكن للساعة حماية بطايرتها من درجات الحرارة الشديدة ويمكن أن تحد من الشحن أو توقفه تلقائيًا.
- ملاحظة:** لا يتم شحن الساعة بواسطة الطاقة الشمسية عند توصيلها بمصدر طاقة خارجي أو عندما تكون البطارية مشحونة بالكامل.

الوضع التناظري

عندما يكون مستوى طاقة البطارية منخفضًا جدًا، تدخل الساعة في الوضع التناظري لإطالة فترة استخدام البطارية. يمكنك معرفة الوقت من عقارب الساعة، لكن يتم إلغاء تمكين كل الميزات الأخرى.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	10 حو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة شحن USB	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 1,6 ديسيبل ملي واط كحد أقصى، 13,56 ميجاهرتز @ بقوة -40 ديسيبل ملي واط كحد أقصى

معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 84).

الوضع	فترة استخدام البطارية
وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع	حتى 28 يومًا/70 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية ²
وضع GPS	حتى 25 ساعة/31 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية ³
وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS	حتى 111 ساعة/553 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية ³
وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS	حتى 40 يومًا/327 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية ²
وضع توفير شحن بطارية الساعة	حتى 71 يومًا/مدة غير محدودة مع استخدام الطاقة الشمسية ²

العناية بالجهاز

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

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

² عند الاستخدام طوال اليوم مع 3 ساعات/يوم في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس.

³ عند الاستخدام في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس.

تنظيف الساعة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

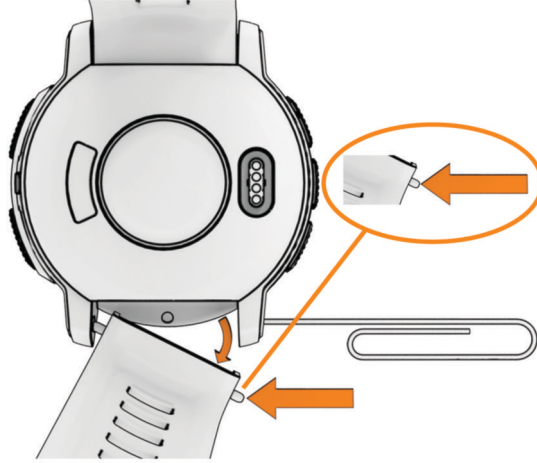
تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

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

تغيير القضيبي المعدني الرفيع للأساور

يمكنك استبدال الأساور بأساور Instinct Crossover جديدة أو أساور QuickFit® 22 متوافقة.

1 استخدم أداة الدبوس لدفع دبوس الساعة إلى الداخل.



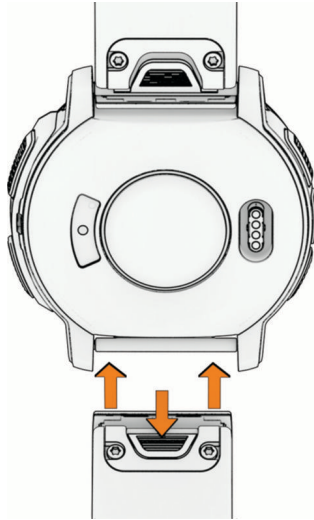
2 قم بإزالة السوار من الساعة.

3 حدد خيارًا:

- لتركيب أساور Instinct Crossover، قم بمحاذاة أحد جانبي السوار الجديد مع الفتحات في الساعة، وادفع دبوس الساعة الظاهر واضغط على السوار لتثبيتته في مكانه.

ملاحظة: تأكد من تثبيت السوار بإحكام. يجب أن يكون دبوس الساعة محاذيًا للفتحات في الساعة.

- لتركيب أساور QuickFit 22، قم بإزالة دبوس الساعة من سوار Instinct Crossover واستبدل دبوس الساعة في الساعة واضغط على السوار الجديد لتثبيتته في مكانه.



ملاحظة: تأكد من تثبيت السوار بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

4 كرر الخطوات لتغيير السوار الآخر.

إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows® 95 و Windows® 98 و Me و Mac® والإصدار OS 10.3 Windows NT® والإصدارات الأقدم منه.

حذف ملفات

ملاحظة

إذا لم تكن تعرف الغرض من أي ملف، فلا تقم بحذفه. تحتوي ذاكرة الجهاز على ملفات نظام هامة لا يجب حذفها.

- 1 افتح محرك أقراص **Garmin** أو وحدة التخزين الخاصة به.
 - 2 إذا لزم الأمر، افتح مجلدًا أو وحدة تخزين.
 - 3 حدد ملفًا.
 - 4 اضغط على المفتاح **حذف** على لوحة المفاتيح.
- ملاحظة:** إذا كنت تستخدم حاسوب يعمل بنظام Apple®، فيجب أن تفرغ مجلد سلة المهملات لإزالة الملفات بالكامل.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما يتصل بـ Bluetooth. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (*إعدادات النظام، الصفحة 75*). على الحاسوب، قم بتثبيت (www.garmin.com/express) Garmin Express. قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

الحصول على مزيد من المعلومات

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

لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على **START**.
- 3 اضغط على **START**.
- 4 اختر لغة.
- 5 اضغط على **START**.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

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

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغّلها من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشترت هاتفًا جديدًا، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الساعة.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر >>> < إضافة جهاز > للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU، واختر هاتف < إقران الهاتف >.

لا تعرض ساعتك الوقت الصحيح

تحديث الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها. يجب أن تقوم بمزامنة ساعتك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

إذا لم تتطابق عقارب الساعة مع الوقت الرقمي، فيجب محاذاتها يدويًا (ضبط عقارب الساعة، الصفحة 76).

1 تأكد من تعيين الوقت إلى الوضع التلقائي (إعدادات الوقت، الصفحة 76).

2 تأكد من أن الحاسوب أو الهاتف يعرض الوقت المحلي الصحيح.

3 حدد خيارًا:

• مزامنة ساعتك مع حاسوب (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 63).

• مزامنة ساعتك مع هاتف (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 62).

• مزامنة ساعتك مع GPS (مزامنة الوقت، الصفحة 4).

يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتك؟

تتوافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر ساعة Garmin الخاصة بك لأول مرة، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا ضمن النطاق.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < إضافة جديد.

3 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

إعادة تشغيل ساعتك

1 اضغط باستمرار على CTRL إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.

2 اضغط باستمرار على CTRL لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية

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 MENU.

2 اختر نظام < إعادة ضبط.

3 حدد خيارًا:

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

تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

لإطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (**تغيير وضع الطاقة، الصفحة 74**).
 - قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (**عناصر التحكم، الصفحة 45**).
 - قم بخفض مهلة الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 76**).
 - قم بخفض سطوع الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 76**).
 - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (**إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 26**).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (**عناصر التحكم، الصفحة 45**).
 - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار **استئناف لاحقًا** (**التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 6**).
 - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثواني (**تخصيص وجه الساعة، الصفحة 34**).
 - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (**إدارة الإشعارات، الصفحة 60**).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (**بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 50**).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (**إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 50**).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (**إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 51**).

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.

2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
 - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة. يمكنك أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء وضع الساعة.

تعقب النشاط

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

إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر

تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل. إذا ظهرت شُرحًا بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائيًا.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

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

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect

يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة ساعتك.

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (استخدام *Garmin Connect* على الحاسوب، الصفحة 63).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام *Garmin Connect* تطبيق، الصفحة 62).

2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

- تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالدرابزين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
 - في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

ملحق

حقول البيانات

ملاحظة: لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات. تظهر بعض حقول البيانات في أكثر من فئة واحدة على الساعة.

تلميح: يمكنك أيضًا تخصيص حقول البيانات من إعدادات الساعة في تطبيق Garmin Connect.

حقول الوتيرة

الاسم	الوصف
متوسط الوتيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
متوسط الوتيرة	الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
الوتيرة	ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلًا بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.
الوتيرة	الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).
وتيرة الدورة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة الأخيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.
وتيرة الدورة الأخيرة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

حقول البوصلة

الاسم	الوصف
وجهة البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
وجهة GPS	الاتجاه الذي تتحرك فيه استنادًا إلى GPS.
وجهة	الاتجاه الذي تتحرك فيه.

حقول المسافة

الاسم	الوصف
المسافة	المسافة التي تم احتيازها للمسار أو النشاط الحالي.
المسافة في الفاصل الزمني	المسافة التي تم احتيازها في الفاصل الزمني الحالي.
مسافة الدورة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.
مسافة الدورة الأخيرة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة الحركة الأخيرة	المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة المكتملة.
مسافة الدورة الأخيرة	المسافة التي تم احتيازها في الحركة الحالية.
المسافة البحرية	المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

حقول المسافة

الاسم	الوصف
معدل الصعود	متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
معدل النزول	متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الارتفاع	ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.
نسبة الإنزلاق	نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.
ارتفاع GPS	ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.
انحدار	حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 مترًا (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلفها، فإن الانحدار يساوي 5%.
صعود الدورة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.
نزول الدورة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.
صعود الدورة الأخيرة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
نزول الدورة الأخيرة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركة الأخيرة صعودًا	مسافة الصعود الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.
الحركة الأخيرة نزولًا	مسافة النزول الرأسية في الحركة الأخيرة المكتملة.
الصعود الأقصى	الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الأقصى	الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأقصى للارتفاع	أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
أدنى ارتفاع	أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحركة صعودًا	مسافة الصعود الرأسية في الحركة الحالية.
الحركة نزولًا	مسافة النزول الرأسية في الحركة الحالية.
الصعود الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

حقل معدل نبضات القلب

الاسم	الوصف
%إحتياط نبض	النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
م نسبة إحتياطي نبض القلب	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
متوسط %أقصى نبض قلب	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
م ن قلب	معدل القلب بالنبضات الدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزودًا بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.
نسبة أقصى نبض قلب	النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
منطقة معدل نبضات القلب	النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5)، تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
م % احتياطي نبض/فاصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
م % القصوى في الفاصل	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
م معدل النبض/الفاصل	متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى % للإحتياطي/الفاصل	النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
م % القصوى في الفاصل	النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
م أقصى النبض في الفاصل	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
% إحتياطي النبض في الدورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.
معدل نبضات القلب في الدورة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% أقصى نبض القلب/دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% احتياطي معدل نبض آخر دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبض القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
% أقصى نبض/آ دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
النسبة المئوية لاحتياطي معدل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الحركة الأخيرة المكتملة.
معدل عند ممارسة حركة أخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.
أقصى معدل عند ممارسة حركة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.
أقصى نبض القلب	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
النسبة المئوية لاحتياطي معدل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للحركة الحالية.

الاسم	الوصف
أقصى نبض القلب	متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الحالية.
أقصى نبضات عند ممارسة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الحالية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.

حقول الأطوال

الاسم	الوصف
الأطوال في الفاصل الزمني	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الأطوال	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

حقول الملاحه

الاسم	الوصف
الاتجاه	الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
المسار	الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
إحداثيات الوجهة	النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة المتبقية	المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة إلى الإحداثيات التالية	المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
إجمالي المسافة المقدرة	المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر إلى التالي	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الإحداثيات التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيات). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الطريق المقدر	الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
نسبة الإنزلاق إلى الوجهة	نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
الإحداثيات التالية	النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
خارج المسار	مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
الوقت المتبقي إلى التالي	الوقت المتبقي المقدّر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
السرعة المحسنة	السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة العمودية إلى الوجهة	مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
السرعة العمودية إلى الهدف	معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

حقول أخرى

الاسم	الوصف
السعرات الحرارية النشطة	السعرات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.
الضغط المحيط	الضغط البيئي قبل المعايرة.
الضغط البارومتري	الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.
مستوى البطارية	مستوى طاقة بطارية الساعة.
السعرات الحرارية النشطة	السعرات الحرارية التي تم حرقها طوال اليوم.
الطوابق التي تم صعودها	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.
الطوابق التي نزلتها	إجمالي عدد الطوابق التي تم نزلها في اليوم.
عدد الطوابق في الدقيقة	عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.
مستوى الصعوبة	قياس مستوى الصعوبة للنشاط الحالي استنادًا إلى الارتفاع والانحدار والتغيرات السريعة في الاتجاه.
انسيابية الدورة	إجمالي مستوى الانسيابية في الدورة الحالية.
مستوى صعوبة الدورة	إجمالي مستوى الصعوبة في الدورة الحالية.
الدورات	عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
الحد الأقصى للتوتر	الحد الأقصى لمستوى التوتر لديك في النشاط الحالي.
الحركات	عدد الحركات المكتملة في النشاط الحالي.
ظروف الأداء	درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على الأداء.
التكرارات	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد جولات الركض للنشاط.
مؤقت المجموعة	مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك.
الشروق	وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.
الغروب	وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.
وقت من اليوم	الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

حقول الإيقاع

الاسم	الوصف
الإيقاع لمسافة 500 متر	إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.
متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.
متوسط الإيقاع	متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
إيقاع تم ضبطه وفقا لانحدار	متوسط الإيقاع الذي تم ضبطه استنادًا إلى شدة انحدار التضاريس.
الإيقاع في الفاصل الزمني	متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.
إيقاع لـ 500 متر للدورة الحالية	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.
إيقاع الدورة	متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
إيقاع 500 متر في الدورة الأخيرة	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.
إيقاع الدورة الأخيرة	متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.
الإيقاع في الطول الأخير	متوسط الإيقاع في احتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.
إيقاع الحركة الأخيرة	متوسط الإيقاع للحركة الأخيرة المكتملة.
إيقاع الحركة	متوسط الإيقاع للحركة الحالية.
إيقاع	الإيقاع الحالي.

حقول PacePro

الاسم	الوصف
مسافة الانقسام التالي	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
الإيقاع الهدف للانقسام التالي	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.
تخطي هدف أو تأخر عنه	الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو تأخرت به عنه.
مسافة الانقسام	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
مسافة الانقسام المتبقية	الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
إيقاع الانقسام	الركض. إيقاع المقطع الحالي.
الإيقاع الهدف للانقسام	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

حقول الطاقة

الاسم	الوصف
FTP %	خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
متوسط التوازن خلال 3 ثوانٍ	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.
متوسط الطاقة خلال 3 ثوانٍ	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
متوسط التوازن خلال 10 ثوانٍ	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
متوسط الطاقة خلال 10 ثوانٍ	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
متوسط التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
متوسط الطاقة خلال 30 ثانية	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.
متوسط التوازن	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط الطاقة	متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط PCO	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
توازن	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.
Intensity Factor	Intensity Factor™ للنشاط الحالي.
التوازن في الدورة	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
NP الخاص بالدورة	متوسط Normalized Power™ في الدورة الحالية.
PCO الدورة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
الطاقة في الدورة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
NP الخاص بالدورة الأخيرة	متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.
الطاقة في الدورة الأخيرة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
قوة الدفع القصوى اليسرى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليسرى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
الطاقة القصوى في الدورة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.

الاسم	الوصف
NP	Normalized Power للنشاط الحالي.
سلسلة الدواسة	قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.
PCO	مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
الطاقة	خرج الطاقة الحالي بالواط.
الطاقة للوزن	القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.
منطقة الطاقة	نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.
قوة الدفع القصوى اليمنى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليمنى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.
وقت الجلوس	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الجلوس في الدورة	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
وقت الوقوف	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الوقوف في الدورة	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
TSS	Training Stress Score™ للنشاط الحالي.
فعالية عزم الدوران	قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.
العمل	العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلو جول.

حقول الاستراحة

الاسم	الوصف
تكرار كل	مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).
مؤقت الراحة	مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

ديناميكيات الركض

الاسم	الوصف
متوسط التوازن GCT	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط الخطوة الواسعة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
متوسط التذبذب العمودي	متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.
متوسط النسبة العمودية	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
وقت ملامسة الأرض	التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
و لمس أرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن GCT في دورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
GCT في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
طول الخطوة الواسعة في الدورة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
التذبذب العمودي في الدورة	متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.
النسبة العمودية في الدورة	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
طول خطوة واسعة	طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتري.
التذبذب العمودي	مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.
النسبة العمودية	نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقول السرعة

الاسم	الوصف
متوسط سرعة الحركة	متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة الإجمالية	متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
متوسط السرعة	متوسط السرعة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع من الأرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
متوسط السرعة البحرية	متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعقدة.
سرعة بنسبة إلى أرض لدورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة	متوسط السرعة للدورة الحالية.
SOG آخر دورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة الأخيرة	متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.
سرعة الحركة الأخيرة	متوسط السرعة للحركة الأخيرة المكتملة.
السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض	السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.
السرعة القصوى	السرعة القصوى للنشاط الحالي.
السرعة البحرية القصوى بالنسبة إلى موقع من الأرض	سرعة الرحلة القصوى للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
الحد الأقصى للسرعة البحرية	الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.
سرعة الحركة	متوسط السرعة للحركة الحالية.
السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع	السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة البحرية	السرعة الحالية بالعقدة.
SOG في حولة الركض	سرعة الرحلة للجولة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة	المعدل الحالي للمسافة التي تم احتيازاها.
سرعة بالنسبة إلى موقع	السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة العمودية	معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

حقول الحركات

الاسم	الوصف
متوسط المسافة لكل حركة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط معدل الحركات	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
متوسط معدل الحركات	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
متوسط الحركات/طول	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.
معدل الحركات في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الحركات/الطول في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.
نوع الحركات في هذا الفاصل الزمني	نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
مسافة الحركة في آخر دورة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة الحركة في آخر دورة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الطول الأخير	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
الحركات في الطول الأخير	إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
نوع الحركات في الطول الأخير	نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.
م حركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
م حركات	رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.
الحركات	السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.
الحركات	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

حقول Swolf

الاسم	الوصف
متوسط Swolf	متوسط مجموع Swolf للنشاط الحالي. إن مجموع Swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 7). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط Swolf.
Swolf في الفاصل الزمني	متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الحالي.
Swolf في الدورة	مجموع Swolf في الدورة الحالية.
Swolf في الدورة الأخيرة	مجموع Swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.
Swolf في الطول الأخير	مجموع Swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

حقول درجة الحرارة

الاسم	الوصف
24 ساعة كحد أقصى	الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
24 ساعة كحد أدنى	الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
درجة الحرارة	درجة الحرارة البيئية أثناء النشاط. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

حقول المؤقت

الاسم	الوصف
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
متوسط وقت الحركة	متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.
الوقت المنقضي	إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا قمت بتشغيل مؤقت النشاط وركضت لمدة 10 دقائق، ثم أوقفت تشغيل المؤقت لمدة 5 دقائق، وقمت بعد ذلك بتشغيله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي 35 دقيقة.
وقت الفاصل الزمني	وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.
وقت الدورة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.
وقت الدورة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة	وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.
وقت الحركة	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
وقت الرياضات المتعددة	إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.
تخطي هدف أو تأخر عنه	الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع الهدف أو تأخرت به عنه.
وقت التوقف	إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
وقت السباحة	وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
المؤقت	الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملونة في نشاط Garmin Connect. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية وتظهر لك بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك مقارنة ببيانات المتسابقين الآخرين.

وقد أشرت Garmin بحوثاً على عدة عدّائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدّائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدّائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدّاؤون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّاؤون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطوتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
 أرجواني	<95	<183 حركة في الدقيقة	>218 ملي ثانية
 أزرق	70-95	174-183 حركة في الدقيقة	218-248 ملي ثانية
 أخضر	30-69	164-173 حركة في الدقيقة	249-277 ملي ثانية
 برتقالي	5-29	153-163 حركة في الدقيقة	278-308 ملي ثانية
 أحمر	>5	>153 حركة في الدقيقة	<308 ملي ثانية

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

ملاحظة: يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملونة في نشاط Garmin Connect.

يقيس توازن وقت ملامسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أن العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 48-52، فإن 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التمائل	سيء	مقبول	جيد	مقبول	سيء
نسبة العدّائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	<52,2% القدم اليسرى	50,8%-52,2% القدم اليمنى	50,7% القدم اليسرى - 50,7% القدم اليمنى	50,8%-52,2% القدم اليسرى	<52,2% القدم اليسرى

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدّائين. بالنسبة إلى الكثير من العدّائين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أن نمط الركض المتمثل مفيد. ويتميز صفوة العدّائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك رؤية حقل البيانات أو المقياس أثناء الركض، أو عرض الملخص على حسابك على Garmin Connect بعد الركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإن التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كمي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

ملاحظة: يتم عرض بيانات ديناميكيات الركض كرسومات بيانية ملوّنة في نشاط Garmin Connect.

إن نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (سلسلة HRM-Pro أو HRM-Run™ أو ملحقات HRM-Tri™) أو على الخصر (ملحق Running Dynamics Pod).

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق التذبذب العمودي على الصدر	نطاق التذبذب العمودي على المعصم	النسبة العمودية على الصدر	النسبة العمودية على المعصم
بنفسجي	<95	>6,4 سم	>6,8 سم	>6,1%	>6,5%
أزرق	70-95	6,4-8,1 سم	6,8-8,9 سم	6,1%-7,4%	6,5%-8,3%
أخضر	30-69	8,2-9,7 سم	9,0-10,9 سم	7,5%-8,6%	8,4%-10,0%
برتقالي	5-29	9,8-11,5 سم	11,0-13,0 سم	8,7%-10,1%	10,1%-11,9%
أحمر	>5	<11,5 سم	<13,0 سم	<10,1%	<11,9%

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	5,05 وأكثر
جيدة جدًا	من 3,93 إلى 5,04
جيدة	من 2,79 إلى 3,92
مقبولة	من 2,23 إلى 2,78
غير مؤهلة	أقل من 2,23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	4,30 وأكثر
جيدة جدًا	من 3,33 إلى 4,29
جيدة	من 2,36 إلى 3,32
مقبولة	من 1,90 إلى 2,35
غير مؤهلة	أقل من 1,90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر أليين والدكتور أندرو كوجان، *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

حجم العجلة والمحيط

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

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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



