

GARMIN®



MARQ® ATHLETE (GEN 2) SERIES

دليل المالك

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

Garmin® وشعار Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى.™ Body Battery™ و Connect IQ™ و Firstbeat Analytics™ و Garmin AutoShot™ و Garmin Connect™ و Garmin Explore™ و Garmin Express™ و Garmin GameOn™ و Garmin Golf™ و Garmin Messenger™ و Garmin Pay™ و Health Snapshot™ و HRM-Dual™ و HRM-Fit™ و HRM-Pro™ و HRM-Run™ و HRM-Swim™ و HRM-Tri™ و Index™ و NextFork™ و PacePro™ و Rally™ و SatIQ™ و tempe™ و Varia™ و Vector™ 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. و Apple® و iPhone® و iTunes® و Mac® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة® BLUETOOTH المكنوتية وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر® The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. إن Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. و Shimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. و iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. و Iridium® هي علامة تجارية لشركة Iridium Satellite LLC. و Overwolf™ هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. و STRAVA™ و Strava™ هما علامتان تجاريتان لشركة Strava, Inc. و Training Stress Score™ (TSS) و (IF) و Intensity Factor™ (NP) و Normalized Power™ هي علامات تجارية لشركة Peakware, LLC. و USB-C® هي علامة تجارية مسجلة لشركة USB Implementers Forum. إن Wi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن 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 المحددين.

جدول المحتويات

تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT).....	12
استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة.....	13
الألعاب.....	13
استخدام تطبيق Garmin GameOn™.....	13
تسجيل نشاط ألعاب يدويًا.....	13
رياضة التسلق.....	14
تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق.....	14
تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام.....	15
بدء رحلة استكشافية.....	15
تسجيل نقطة مسار يدويًا.....	15
عرض نقاط التعقب.....	15
الذهاب إلى الصيد.....	16
الأنشطة البحرية.....	16
الإبحار.....	16
المساعدة في تغيير الاتجاه.....	16
معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه.....	17
إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة.....	17
إدخال اتجاه الرياح الحقيقي.....	17
تلميحات للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك.....	17
السباق البحري.....	17
تعيين خط البداية.....	18
بدء سباق.....	18
الرياضات المائية.....	19
عرض جولات الرياضات المائية.....	19
صيد السمك.....	19
الذهاب إلى صيد السمك.....	19
حركات المد.....	19
عرض معلومات المد.....	19
إعداد تنبيه للمد.....	20
مرساة.....	20
وضع علامة على موقع مرساتك.....	20
إعدادات المرساة.....	21
جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد.....	21
إقران ساعتك بمحرك الصيد.....	21
التزلج ورياضات خاصة بفصل الشتاء.....	21
عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	21
تسجيل نشاط تزلج باكونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكونتري.....	22
بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي.....	22
حولف.....	23
لعب الجولف.....	23
قائمة الجولف.....	25

1 مقدمة.....	
بدء الاستخدام.....	1
نظرة عامة على الجهاز.....	1
تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها.....	2
استخدام الساعة.....	2
2 الساعات.....	
تعيين منبه.....	2
تحرير المنبه.....	2
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	3
حذف مؤقت.....	3
استخدام ساعة الإيقاف.....	4
إضافة مناطق زمنية بديلة.....	4
تحرير منطقة زمنية بديلة.....	5
5 الأنشطة والتطبيقات.....	
بدء النشاط.....	5
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	5
رموز الحالة وحالة GPS.....	6
التوقف عن إجراء النشاط.....	7
تقييم نشاط.....	7
ركض.....	7
الانطلاق في حولة ركض على المسار.....	7
تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار.....	8
الانطلاق في حولة ركض افتراضية.....	8
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	8
تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة.....	8
إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة.....	9
تسجيل نشاط سباق العقب.....	9
السباحة.....	9
مصطلحات السباحة.....	9
أنواع الحركات.....	9
تلميحات لأنشطة السباحة.....	10
تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا.....	10
للسباحة.....	10
التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....	10
الرياضات المتعددة.....	10
تدريب ترياتلون.....	11
إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....	11
الأنشطة في الأماكن المغلقة.....	11
Health Snapshot™.....	11
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	12

إعدادات الأقمار الصناعية.....	39
المقاطع.....	39
مقاطع Strava™.....	39
عرض تفاصيل المقطع.....	39
التسابق لمقطع.....	40

40 التدريب

حالة التدريب الموحد.....	40
مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....	40
التدرب للمشاركة في حدث سباق.....	40
السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية....	41
التمارين.....	41
بدء تمرين.....	41
نتيجة تنفيذ التمرين.....	41
متابعة تمرين من Garmin Connect.....	42
اتباع تمرين مقترح يوميًا.....	42
بدء تمرين ذي فاصل زمني.....	42
تخصيص تمرين ذي فاصل زمني.....	43
تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرة.....	43
استخدام Virtual Partner®.....	43
إعداد هدف التدريب.....	44
التسابق في نشاط سابق.....	44
نبذة عن تقويم التدريب.....	44
استخدام خطط التدريب Garmin Connect.....	45
ميزة Adaptive Training Plans.....	45
تدريب PacePro.....	45
تنزيل خطة PacePro من.....	45
Garmin Connect.....	45
إنشاء خطة PacePro على ساعتك.....	45
بدء خطة PacePro.....	46
Power Guide.....	46
إنشاء Power Guide واستخدامه.....	47

47 محفوظات

استخدام المحفوظات.....	47
محفوظات الرياضات المتعددة.....	47
الأرقام القياسية الشخصية.....	48
عرض الأرقام القياسية الشخصية.....	48
استعادة رقم قياسي شخصي.....	48
مسح الأرقام القياسية الشخصية.....	48
عرض إحصائيات البيانات.....	48
استخدام عداد المسافات.....	48
حذف المحفوظات.....	49

49 مظهر

إعدادات وجه الساعة.....	49
-------------------------	----

نقل العلم.....	25
مساعد لاعبو الجولف الافتراضي.....	26
رموز المسافة PlaysLike.....	26
عوامل مسافة PlaysLike.....	26
إعدادات PlaysLike.....	27
قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس.....	27
عرض الترسيدات التي تم قياسها.....	27
قياس التسديدة يدويًا.....	27
تسجيل مجموع النقاط.....	27
تسجيل الإحصائيات.....	28
إعدادات تسجيل النقاط.....	28
معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية.....	28
عرض سرعة الرياح واتجاهها.....	28
عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....	29
حفظ الأهداف المخصصة.....	29
وضع الأرقام الكبيرة.....	29
التدريب على درجة سرعة ضرب الكرة.....	29
درجة سرعة ضرب الكرة المثالية.....	30
تحليل درجة سرعة ضرب الكرة.....	30
عرض تسلسل التلميحات.....	31
محترف القفز.....	31
التخطيط للقفز.....	31
أنواع القفزات.....	31
إدخال معلومات القفز.....	31
إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض.....	32
إعادة ضبط معلومات الرياح.....	32
إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت.....	32
الإعدادات الثابتة.....	32
تخصيص الأنشطة والتطبيقات.....	32
إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....	33
تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات.....	33
تخصيص شاشات البيانات.....	33
إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة.....	33
إنشاء نشاط مخصص.....	34
إعدادات الأنشطة والتطبيقات.....	34
تنبيهات النشاط.....	36
تعيين تنبيه.....	37
إعدادات خريطة النشاط.....	37
إعدادات التوجيه.....	37
استخدام ClimbPro.....	38
تمكين التسلق التلقائي.....	38

67	تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect
68	عناصر التحكم
71	تخصيص قائمة عناصر التحكم
71	استخدام شاشة ضوء الفلاش
71	Garmin Pay
71	إعداد محفظة Garmin Pay
71	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
71	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
72	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك
72	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
72	التقرير الصباحي
72	تخصيص تقريرك الصباحي
72	المستشعرات والملحقات
72	معدل نبضات القلب على المعصم
73	وضع الساعة
73	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
73	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب
74	المستندة إلى المعصم
74	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي
74	بث بيانات معدل نبضات القلب
75	مقياس التأكسج
75	الحصول على قراءات مقياس التأكسج
76	إعداد وضع مقياس التأكسج
76	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة
76	البوصلة
76	إعداد وجهة البوصلة
76	إعدادات البوصلة
76	معايرة البوصلة يدويًا
77	تعيين مرجع الشمال
77	مقياس الارتفاع والبارومتر
77	إعداد مقياس الارتفاع
77	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي
77	إعدادات البارومتر
78	معايرة البارومتر
78	إعداد تنبيه العواصف
78	المستشعرات اللاسلكية
80	إقران المستشعرات اللاسلكية
80	سلسلة HRM-Pro

49	تخصيص وجه الساعة
50	الملحقات
53	عرض حلقة للمحطات
53	تخصيص حلقة للمحطات
54	إنشاء مجلدات للمحطات
54	Body Battery
54	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
55	قياسات الأداء
56	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
56	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض
56	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة
57	عرض أوقات السباقات المتوقعة
58	حالة تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
58	حالة الأداء
59	عرض حالة الأداء
59	الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك
59	عتبة اللاكتيت
60	عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي
60	عرض منحنى الطاقة
61	حالة التدريب
62	مستويات حالة التدريب
62	تلميحات للحصول على حالة التدريب
62	الشدة الحادة
63	تركيز شدة التدريب
63	نسبة الجهد
64	معلومات عن تأثير التدريب
64	وقت استعادة النشاط
64	معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط
64	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع
64	إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا واستئنافها
65	الجهوزية للتدريب
66	نتيجة القدرة على التحمل
66	نتيجة صعود التل
67	عرض القدرة على ركوب الدراجة
67	إضافة سهم
67	إضافة موقع أحوال الطقس
67	استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

90	عرض الإشعارات.....
90	تلقي مكالمات هاتفية واردة.....
91	الرد على رسالة نصية.....
91	إدارة الإشعارات.....
91	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف ...
91	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها.....
91	تشغيل تنبيهات العثور على هاتف وإيقاف تشغيلها.....
91	تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين.....
92	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط.....
92	مميزات اتصال Wi-Fi.....
92	الاتصال بشبكة Wi-Fi.....
92	تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب.....
93	Garmin Connect.....
93	استخدام تطبيق Garmin Connect ...
93	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect.....
93	استخدام Garmin Connect على الحاسوب.....
94	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....
94	مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect.....
94	الاشتراك في Garmin Connect +.....
94	مميزات Connect IQ.....
95	تنزيل مميزات Connect IQ.....
95	تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب.....
95	Garmin Explore™.....
95	تطبيق Garmin Messenger.....
96	استخدام ميزة Messenger.....
96	تطبيق Garmin Golf.....
96	Garmin Share.....
97	مشاركة البيانات مع Garmin Share.....
97	تلقي البيانات باستخدام Garmin Share.....
97	إعدادات Garmin Share.....

97 ملف تعريف

97	إعداد ملف تعريف المستخدم.....
98	إعدادات الجنس.....
98	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....
98	حول مناطق معدل نبضات القلب.....
98	أهداف اللياقة البدنية.....
99	تعيين مناطق معدل نبضات القلب.....
99	السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب.....

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته.....	80
نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته.....	81
ديناميكيات الركض.....	81
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة.....	81
طاقة الركض.....	82
إعدادات طاقة الركض.....	82
استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia.....	82
جهاز التحكم عن بُعد في inReach.....	82
استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach.....	83
جهاز التحكم عن بُعد في VIRB.....	83
التحكم بكاميرا الحركة VIRB.....	83
التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط.....	84
إعدادات موقع ليزر Xero.....	84

84 الخريطة

عرض الخريطة.....	84
حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه.....	85
الملاحة مع ميزة حولي.....	85
إعدادات الخريطة.....	86
إدارة الخرائط.....	86
تنزيل الخرائط مع خرائط الأنشطة في الخارج+.....	86
تنزيل خرائط TopoActive.....	87
حذف الخرائط.....	87
سمات الخريطة.....	87
إعداد الخرائط البحرية.....	87
عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها.....	87

88 الموسيقى

الاتصال بمزود من جهة خارجية.....	88
تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية.....	88
تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي.....	88
الاستماع إلى الموسيقى.....	89
عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.....	89
توصيل سماعات الرأس Bluetooth.....	89
تغيير وضع الصوت.....	89

90 الاتصال

مميزات اتصال الهاتف.....	90
إقران هاتفك.....	90
تمكين إشعارات Bluetooth.....	90

110	عرض إحداثية.....
110	إعدادات الملاحة.....
110	تخصيص شاشات بيانات الملاحة.....
110	إعداد خطأ في الوجهة.....
110	تعيين تنبيهات الملاحة.....
111	إعدادات إدارة الطاقة.....
111	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية.....
111	تغيير وضع الطاقة.....
112	تخصيص أوضاع الطاقة.....
112	استعادة وضع الطاقة.....
112	إعدادات النظام.....
113	إعدادات الوقت.....
113	تعيين تنبيهات الوقت.....
113	مزامنة الوقت.....
114	تغيير إعدادات الشاشة.....
114	تخصيص وضع النوم.....
114	تخصيص مفاتيح التشغيل السريع.....
115	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك.....
115	تغيير رمز مرور ساعتك.....
115	تغيير وحدات القياس.....
115	النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات.....
116	استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect.....
116	عرض معلومات الجهاز.....
116	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....
116	معلومات الجهاز.....
	معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED.....
117	شحن الجهاز.....
118	المواصفات.....
118	معلومات عن البطارية.....
119	تغيير ملحقات QuickFit® المضمنة.....
120	تلميحات لتعديل السوار المعدني الهجين.....
120	العناية بالجهاز.....
121	تنظيف الساعة.....
121	إدارة البيانات.....
121	حذف ملفات.....
121	استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....
121	تحديثات المنتج.....
121	الحصول على مزيد من المعلومات.....
122	لغة الجهاز غير صحيحة.....
122	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....

99	احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
100	تعيين مناطق الطاقة.....
100	الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً.....
100	ميزات التعقب والسلامة.....
101	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
101	إضافة جهات اتصال.....
101	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها..
101	طلب المساعدة.....
102	بدء جلسة GroupTrack.....
102	تلميحات بشأن جلسات GroupTrack.....
102	إعدادات GroupTrack.....
102	إعدادات الصحة واللياقة البدنية.....
103	الهدف التلقائي.....
103	استخدام تنبيه الحركة.....
103	دقائق الحدة.....
103	الحصول على دقائق الحدة.....
103	تعقب النوم.....
103	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية.....
103	تغييرات التنفس.....
104	ملاحة.....
104	عرض المواقع المحفوظة وتحريرها.....
104	حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة.....
104	تعيين نقطة مرجعية.....
104	الملاحة إلى الأهداف المختلفة.....
105	الملاحة إلى نقطة اهتمام.....
105	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ.....
106	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط.....
106	عرض إرشادات مسار الرحلة.....
106	الملاحة مع التصويب والذهاب.....
107	وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها.....
107	مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect.....
107	بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته.....
107	الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط.....
107	إيقاف الملاحة.....
108	المسارات.....
108	إنشاء مسار واتباعه على جهازك.....
108	إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب.....
109	إنشاء مسار في Garmin Connect.....
109	إرسال مسار إلى جهازك.....
109	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها.....

122	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....
122	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟.....
122	يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة.....
122	يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة.....
123	إعادة تشغيل ساعتك.....
123	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية.....
123	تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى.....
123	كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟.....
124	التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....
124	تحسين استقبال أقمار GPS.....
124	معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق.....
124	قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة.....
124	الخروج من وضع العرض التوضيحي.....
124	تعقب النشاط.....
124	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....
124	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect.....
125	لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً.....

ملحق 125

125	حقوق البيانات.....
137	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....
138	بيانات توازن وقت ملازمة الأرض.....
138	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية.....
139	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
139	تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي.....
140	تقييمات نتيجة القدرة على التحمل.....
140	حجم العجلة والمحيط.....

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 باستمرار على **LIGHT** لتشغيل الساعة (نظرة عامة على الجهاز، الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
- أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة نشاطاتك والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك، الصفحة 90). إذا كنت تقوم بالترقية من ساعة متوافقة، فيمكنك ترحيل إعدادات الساعة والمسارات المحفوظة وغير ذلك عند إقران ساعة MARQ Athlete الجديدة بهاتفك.
- 3 اشحن الساعة (شحن الجهاز، الصفحة 117).
- 4 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 5).

نظرة عامة على الجهاز



① شاشة اللمس

- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط باستمرار على بيانات وجه الساعة لفتح اللوحة أو الميزة.
- **ملاحظة:** إن هذه الميزة غير متوفرة على كل أوجه الساعات.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين القوائم وحلقة اللوحات.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- قم بتغطية الشاشة براحة يدك للعودة إلى وجه الساعة وخفض سطوع الشاشة.

② LIGHT

- اضغط على الزر لتشغيل الساعة.
- اضغط على الزر لخفض سطوع الشاشة.
- اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة عناصر التحكم.

③ UP-MENU

- اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض القائمة.

④ DOWN

- اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم.

- اضغط باستمرار على الزر لعرض عناصر التحكم في الموسيقى من أي شاشة.

5 START-STOP

- اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط على الزر لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض مقاييس الأداء الخاصة بك.

6 BACK-LAP

- اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط على الزر لتسجيل الدورة أو الاستراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض وجه الساعة من أي شاشة.

تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها

- اضغط باستمرار على **DOWN** و **START**.
- اضغط باستمرار على **LIGHT** واختر .
- اضغط باستمرار على **MENU** واختر **نظام > اللمس** وحدد خيارًا.

استخدام الساعة

- اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 68).
- 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 اللوحات (اللمحات، الصفحة 50).
- 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 49)، وضبط الإعدادات (إعدادات النظام، الصفحة 112)، وإقران المستشعرات اللاسلكية (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80) وغير ذلك.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات > المنبهات > إضافة منبه**.
- 3 أدخل وقت المنبه.

تحرير المنبه

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات > المنبهات > 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**.
 - لاختيار وصف للمنبه، اختر **ملصق**.
 - لحذف المنبه، اختر **حذف**.

تشغيل مؤقت العد تنازلي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت العد تنازلي للمرة الأولى وحفظه، أدخل الوقت واضغط على **MENU**، واختر **حفظ المؤقت**.
 - لتعيين مؤقتات عد تنازلي إضافية وحفظها، اختر **إضافة مؤقت** وأدخل الوقت.
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي من دون حفظه، اختر **مؤقت سريع** وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على **MENU**، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
 - اختر **الوقت** لتغيير الوقت.
 - اختر **إعادة التشغيل > مشغل** لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه.
 - اختر **صوت واهتزاز**، ثم اختر نوع الإشعار.
- 5 اضغط على **START** لتشغيل المؤقت.

حذف مؤقت

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات > تعديل**.
- 3 اختر مؤقتًا.
- 4 اختر **حذف**.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على START لبدء المؤقت.
- 4 اضغط على LAP لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 5 اضغط على STOP 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.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.
ملاحظة: يمكنك عرض المناطق الزمنية البديلة في حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات, الصفحة 53).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < أضف منطقة زمنية بديلة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لتمييز منطقة، واضغط على START لاختيارها.
- 4 اختر منطقة زمنية.
- 5 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 اضغط على START.
- 5 حدد خيارًا:
 - لتعيين المنطقة الزمنية وعرضها على حلقة اللحات، اختر تعيين كمفضلة.
 - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة تسمية منطقة زمنية.
 - لإدخال اختصار مخصص للمنطقة الزمنية، اختر اختصار المنطقة.
 - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
 - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف منطقة زمنية.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطًا، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استنادًا إلى الأنشطة الافتراضية (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 34). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع™ Garmin Connect. يمكنك أيضًا إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ (مميزات Connect IQ، الصفحة 94). 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 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفضلات.
 - اختر ، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 4 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 الجهاز، الصفحة 117).
- اضغط على LAP لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين. يمكنك اختيار  لتجاهل دورة لأنشطة معينة (كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 123).
- اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية (تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها، الصفحة 2).
- اضغط باستمرار على MENU، واختر وضع الطاقة لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 112).

رموز الحالة وحالة GPS

في ما يتعلق بالأنشطة في الخارج، يتحول شريط الحالة إلى اللون الأخضر عندما يكون GPS جاهزاً. يشير الرمز الوامض إلى أن الساعة تبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل.

حالة GPS	GPS
حالة البطارية	
حالة اتصال الهاتف	
حالة تقنية Wi-Fi®	
حالة LiveTrack	
حالة GroupTrack	
حالة معدل نبضات القلب	
حالة Running Dynamics Pod	
حالة مستشعر السرعة والوتيرة	
حالة أضواء الدراجة	
حالة رادار الدراجة	
حالة وضع العرض الممتد	
حالة جهاز التدريب الذكي	
حالة جهاز قياس الطاقة	
حالة مستشعر tempe™	

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **STOP**.
- 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 (**تقييم نشاط**, الصفحة 7).
 - لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
 - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
 - يمكنك اختيار ↻ لتجاهل الدورة في أنشطة معينة (**كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟**, الصفحة 123).
 - 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 < مسار الرحلة**.
 - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
 - لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبضات استبعاد**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي (**معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط**, الصفحة 64).
 - لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
- **ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 34).
- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ (التوقف عن إجراء النشاط)**, الصفحة 7.
 - 2 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.
 - **ملاحظة:** يمكنك اختيار «» لتخطي التقييم الذاتي.
 - 3 اختر شعورك أثناء النشاط.
- يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

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 **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

- انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.
- أثناء حولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض أربع دورات لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- **ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو أربع دورات حول المسار.
- إذا كنت تركز 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 "Zwift" 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 **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي 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 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **STOP** 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 > نعم**.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتيازاها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ركض لمسافات**.
- 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ الركض.
- 5 اضغط على **LAP** لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة.
- **ملاحظة:** يمكنك تكوين إعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة، أو بدء مؤقت الاستراحة فقط، أو تسجيل دورة فقط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34**).
- 6 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على **LAP** لاستئناف نشاط الركض.
- 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية (اختياري).
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة

يمكنك تخصيص الخيارات لبدء مؤقت الراحة وإيقافه تلقائيًا لنشاط ركض لمسافات.

الحالة: لتمكين تسجيل فترات الاستراحة تلقائيًا.

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

نهاية فترة الراحة: لتعيين الإيقاع المطلوب لإنهاء فترة استراحة.

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

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

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 **LAP** لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدويًا.

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

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

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

أنواع الحركات

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

حركة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	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 10)

تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على LAP 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 LAP لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة**، الصفحة 10).
- 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 (**التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة**، الصفحة 10).

تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة

- تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائيًا الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا جديدًا للسباحة.
- تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.
- لاستخدام ميزة بيانات الراحة يدويًا بدلاً من ذلك، يمكنك إيقاف تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 34). أثناء نشاط السباحة في المسبح أو المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على LAP. لا يتم تسجيل بيانات السباحة أثناء فاصل زمني للراحة.
- تلميح:** استخدم ميزة بيانات الراحة يدويًا إذا كنت تأخذ فترات راحة قصيرة أو كنت تريد الحصول على توقيت فاصل زمني دقيق جدًا للسباحة.

التدريب 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 LAP لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
 - 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
 - 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
 - 4 حدّد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
 - تتعدّد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
 - 5 حدد خيارًا:
- لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على LAP.
 - لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

الرياضات المتعددة

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

تدريب ترياتلون

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **ترياتلون**.

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

ملاحظة: تغيير الرياضة تلقائياً هو الإعداد الافتراضي للأنشطة متعددة الرياضات (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 34).

4 اضغط على **LAP** في بداية كل انتقال ونهايته إذا لزم الأمر (**كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟**, الصفحة 123).

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

5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **إضافة > رياضات متعددة**.

3 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسماً مخصصاً.

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

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارًا:

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

• اختر **تم** لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

6 اختر **نعم** 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 34).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. 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.

Health Snapshot™

تسجل ميزة Health Snapshot مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة ميزة Health Snapshot إلى قائمة تطبيقاتك المفضلة (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 34).

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 تمرينًا.
- 4 اضغط على **DOWN** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).
- تلميح:** أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على **START** ومن ثم على **DOWN** لعرض صورة متحركة للتمرين الرياضي الذي اخترته، في حال توفر هذا الخيار.
- 5 عند الانتهاء من عرض خطوات التمرين، اضغط على **START**، واختر **تنفيذ التمرين**.
- 6 اضغط على **START**، واختر **بدء التمرين**.
- 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل 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 **LAP** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.
- تلميح:** يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
- 10 اضغط على **LAP** عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعتك التالية إذا لزم الأمر.
- 11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **START** واختر **إيقاف التمرين**.
- 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 خيارًا:
 - 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 خلال دقيقة واحدة لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
 - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < تابا تا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
 - اختر **مؤقتات تدريب فترتي مرتفع الشدة** < مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
 - اختر **التمارين** لاتباع تمرين محفوظ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.
- 5 اضغط على **START** لبدء الجولة الأولى.
- تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.
- 6 اضغط على **LAP** للانتقال يدويًا إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية إذا لزم الأمر.
- 7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **STOP** 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 80).

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 الدراجة** للانطلاق في حولة.
 - اختر **متابعة التمرين** لاتباع تمرين محفوظ (**التمارين**، الصفحة 41).
 - اختر **اتباع المسار** لاتباع مسار محفوظ (**المسارات**، الصفحة 108).
 - اختر **تعيين الطاقة** لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
 - اختر **تعيين درجة الانحدار** لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
 - اختر **تعيين مستوى المقاومة** لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
 - 6 اضغط على **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**.
- 6 اختر ساعتك من القائمة، واتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: يمكنك النقر فوق  < **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 80).

- 7 حدد خيارًا:
 - ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
 - ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا**، الصفحة 13).
- 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 **LAP** في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو الترتيب.
- 6 اضغط على **LAP** لبدء مباراة جديدة.
- 7 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، 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 **نعم** 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 **LAP** 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 **LAP** وابدأ مسار الرحلة التالي.

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

13 اضغط على **STOP**.

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 **LAP** 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 **LAP** لبدء مسار الرحلة التالي.
- 10 كرّر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على **STOP** 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 الملاحاة 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 **STOP**، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

الأنشطة البحرية

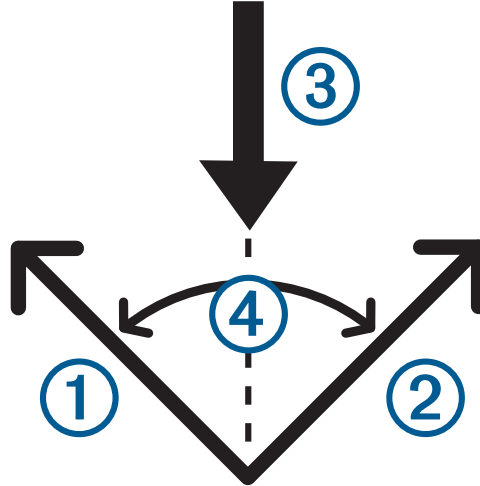
الإبحار

المساعدة في تغيير الاتجاه

⚠ تنبيه

تستخدم الساعة المسار بالنسبة إلى موقع من الأرض بالاستناد إلى GPS لتحديد مسارك في ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، ولا تُظهر العوامل الأخرى التي قد تؤثر في اتجاه القارب، مثل التيارات وحركات المد والجزر. إنك مسؤول عن تشغيل مركبك بحذر وأمان.

أثناء الإبحار أو التسابق في الرياح، تساعدك ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه على تحديد ما إذا كان القارب ينحرف نحو المسار المناسب أو غير المناسب. عند معايرة ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، تسجل الساعة قياسات الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض (COG) للجانب الأيسر ① والميمنة ② للقارب، ويستخدم بيانات الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض لاحتساب متوسط اتجاه الرياح الحقيقي ③ وزاوية تغيير الاتجاه للقارب ④.



تستخدم الساعة هذه البيانات لتحديد ما إذا كانت الرياح تجرف القارب نحو مسار أفضل أو غير مناسب. يتم تعيين المساعدة في تغيير الاتجاه إلى الوضع التلقائي بشكل افتراضي. في كل مرة تقوم فيها بمعايرة الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض (COG) للجانب الأيسر أو الميمنة، تقوم الساعة بإعادة معايرة الجانب المقابل واتجاه الرياح الحقيقي. يمكنك تغيير إعدادات المساعدة في تغيير الاتجاه لإدخال زاوية تغيير اتجاه أو اتجاه رياح حقيقي ثابتين.

معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه

- 1 من وجه الساعة، اختر **START**.
 - 2 اختر **سباق الإبحار** أو **Sail**.
 - 3 اختر **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه إلى شاشات البيانات الخاصة بالنشاط (نخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).
- 4 اختر **START**.
 - 5 حدد خيارًا:
- لمعايرة الميمنة، اختر **START**.
 - لمعايرة الجانب الأيسر، اختر **DOWN**.
- تلميح:** إذا كان اتجاه الرياح من ميمنة الباخرة، فيجب معايرة الميمنة. إذا كان اتجاه الرياح من الجانب الأيسر للباخرة، فيجب معايرة الجانب الأيسر.
- 6 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمعايرة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- يظهر سهم للإشارة إلى ما إذا كانت الرياح تجرف السفينة نحو وجهتك أو تبعدك عنها.

إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **سباق الإبحار** أو **Sail**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر **زاوية الاتجاه < الزاوية**.
- 6 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين القيمة.

إدخال اتجاه الرياح الحقيقي

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **سباق الإبحار** أو **Sail**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر **اتجاه الرياح الحقيقي < ثابتة**.
- 6 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين القيمة.

تلميحات للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك

للحصول على أفضل تقدير لتغيير اتجاه الرياح نحو وجهتك عند استخدام ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، يمكنك تجربة هذه التلميحات. راجع *إدخال اتجاه الرياح الحقيقي، الصفحة 17 ومعايرة المساعدة في تغيير الاتجاه، الصفحة 17* للحصول على مزيد من المعلومات.

- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة الجانب الأيسر.
- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة الميمنة.
- عيّن زاوية تغيير الاتجاه وقم بمعايرة كل من الجانب الأيسر والميمنة.

السباق البحري

يمكنك استخدام الجهاز لمساعدتك في احتياز خط البداية المحدد لسباق عند انطلاقه. عند مزامنة مؤقت سباق القوارب في تطبيق السباق البحري مع مؤقت العد العكسي الرسمي للسباق، يتم تنبيهك بفواصل زمنية كل دقيقة مع اقتراب موعد بدء السباق. عند تعيين خط البداية، يستخدم الجهاز بيانات GPS للإشارة إلى ما إذا كان قاربك سيجتاز خط البداية قبل بدء السباق أو بعده أو تمامًا في الوقت المناسب له.

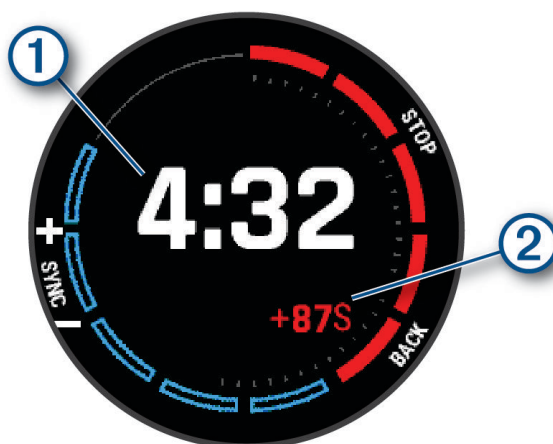
تعيين خط البداية

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **سباق الإبحار**.
- 3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 5 اختر **إعدادات خط البداية**.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر **تحديد الجانب الأيسر** لإنشاء علامة لخط بداية الجانب الأيسر فيما تتجاوزها.
 - اختر **تحديد الميمنة** لإنشاء علامة لخط بداية الميمنة فيما تتجاوزها.
 - اختر **الوقت المتبقي إلى خط البداية** لتمكين بيانات الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية على شاشة بيانات مؤقت سباق القوارب أو إلغاء تمكينها.
 - اختر **المسافة للبدء** لتعيين المسافة حتى خط بداية السباق والوحدات المفضلة للمسافة وطول المركب.

بدء سباق

لتتمكن من عرض الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية، يجب تعيين خط البداية (تعيين خط البداية، الصفحة 18).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **سباق الإبحار**.
 - 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- تعرض الشاشة مؤقت سباق القوارب ① والوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية ②.



- 4 اضغط على **MENU**، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
 - لتعيين مؤقت ثابت، اختر **وقت سباق القوارب < ثابتة**، وأدخل المدة الزمنية.
 - لتعيين وقت للبدء في غضون الساعات الـ 24 التالية، اختر **وقت سباق القوارب < GPS**، وأدخل وقتًا من اليوم.
 - 5 اضغط على **START**.
 - 6 اختر **UP** و **DOWN** لمزامنة مؤقت سباق القوارب مع مؤقت العد العكسي الرسمي للسباق.
- ملاحظة:** عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية سالبًا، فسيُعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية بعد بداية السباق. عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية موجبًا، فسيُعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية قبل بداية السباق.
- 7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

الرياضات المائية

عرض جولات الرياضات المائية

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

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

- 1 ابدأ نشاطًا رياضيًا مائيًا.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 اختر عرض الجولات.
- 4 اضغط على UP DOWN لعرض تفاصيل حولة الركض الأخيرة وحولة الركض الحالية وإجمالي جولات الركض. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة.

صيد السمك

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر صيد السمك.
- 3 اختر START < بدء نشاط 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 السمك.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر العودة إلى نقطة البدء وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر المواقع المحفوظة.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر الملاحة وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر الإعدادات وحدد خيارًا (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على STOP، ثم اختر إنهاء صيد السمك.

حركات المد

عرض معلومات المد

⚠ تحذير

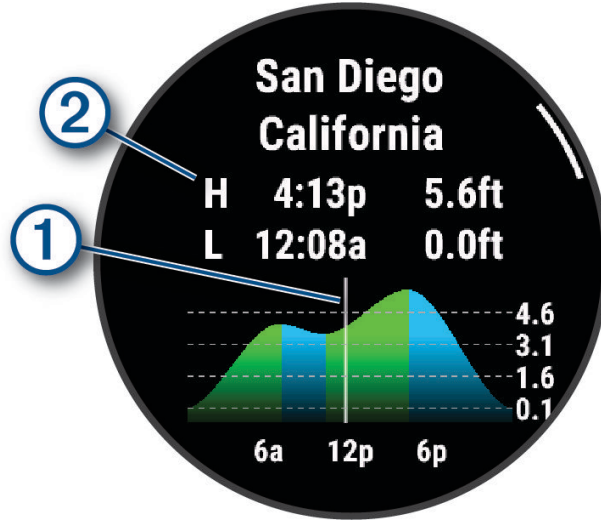
إن معلومات المد مخصصة لتوفير المعلومات فقط. تقع على عاتقك مسؤولية الانتباه إلى كل الإرشادات المنشورة المتعلقة بالمياه للبقاء على علم بما يحيط بك وللاعتناء على أفضل تقدير بطريقة آمنة عندما تبحر في المياه وفي محيطها طوال الوقت. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

يمكنك عرض معلومات حول محطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد وأوقات حدوث المد والجزر التالية. يمكنك حفظ ما يصل إلى عشر محطات مد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر حركات المد.

3 حدد خيارًا:

- لاستخدام موقعك الحالي عندما تكون بالقرب من محطة مد، اختر إضافة < الموقع الحالي.
 - لتحديد موقع على الخريطة، اختر إضافة < استخدام الخريطة.
 - لإدخال اسم مدينة، اختر إضافة < البحث عن مدينة.
 - لاختيار موقع محفوظ، اختر إضافة < المواقع المحفوظة.
 - لإدخال إحداثيات لموقع، اختر إضافة < إحداثيات.
- يظهر مخطط مد لفترة 24 ساعة للتاريخ الحالي موضحة ارتفاع المد الحالي ① وموفرًا معلومات عن حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية 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.

مرساة

⚠ تحذير

إن ميزة الإرساء هي أداة للوعي الظرفي فقط، وقد لا تمنع الارتطام بالأرض أو الاصطدامات في كل الظروف. أنت مسؤول عن تشغيل باخرتك بحذر وأمان والبقاء على علم بما يحيط بك والاعتماد على أفضل تقدير بطريقة آمنة عندما تبحر في المياه طوال الوقت. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث أضرار مادية أو إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

وضع علامة على موقع مراساتك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر المرساة.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على START، واختر إسقاط المرساة.

إعدادات المرساة

من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر **المرساة** واضغط باستمرار على **MENU** واختر إعدادات النشاط.
نصف قطر الانحراف: لتعيين مسافة الانحراف المسموح بها أثناء الرسو.
الفصل الزمني للتحديث: لتعيين الفاصل الزمني لتحديث بيانات المرساة.
تنبيه المرساة: لتمكينك من تمكين تنبيه أو إلغاء تمكينه حين يتجاوز المركب نصف قطر الانحراف.
مدة تنبيه المرساة: لتمكينك من تعيين مدة تنبيه المرساة. عند تمكين تنبيه المرساة، يظهر تنبيه في كل مرة يتجاوز فيها المركب نصف قطر الانحراف خلال المدة المحددة للتنبيه.

جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد

إقران ساعتك بمحرك الصيد

يمكنك إقران ساعتك بمحرك صيد® Garmin واستخدامها كجهاز تحكم عن بُعد. للحصول على مزيد من المعلومات عن استخدام جهاز التحكم عن بُعد، راجع دليل مالك محرك الصيد.

- 1 قم بتشغيل محرك الصيد.
- 2 ضع ساعتك ضمن نطاق متر واحد (3 أقدام) من لوحة شاشة العرض الموجودة على محرك الصيد.
- 3 على الساعة، اضغط على **START**، واختر **محرك الصيد**.
- 4 **تلميح:** يمكنك إقران ساعتك بمحرك صيد آخر إذا لزم الأمر (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80). على لوحة شاشة عرض محرك الصيد، اضغط ثلاث مرات على  للدخول في وضع الإقران.
- 5 يضيء  على لوحة شاشة عرض محرك الصيد باللون الأزرق في أثناء البحث عن اتصال.
- 5 على الساعة، اضغط على **START** للدخول في وضع الإقران.
- 6 تأكد من أن مفتاح المرور الظاهر على جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد يتطابق مع ساعتك.
- 7 على الساعة، اضغط على **START** لتأكيد مفتاح المرور.
- 8 على جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد، اضغط على  لتأكيد مفتاح المرور.
- يضيء  على لوحة شاشة عرض محرك الصيد باللون الأخضر عند نجاح الاتصال بساعتك.

التزلج ورياضات خاصة بفصل الشتاء

يمكنك إضافة نشاطي التزلج التزلج بالهلال خارج حدود مناطق التزلج إلى لائحة الأنشطة (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32).
يمكنك تخصيص شاشات البيانات لكل نشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجل ساعتك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالهلال باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزلج بالهلال. إنها تسجل تلقائياً جولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل التل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو تزلج بالهلال.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة وجولتك 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 34).

- 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 **LAP** للتبديل بين وضعي التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي

ملاحظة: يجب إقران ملحق سلسلة HRM-Pro بساعة MARQ باستخدام تقنية ANT+. إذا كانت ساعة MARQ مرفقة بملحق سلسلة HRM-Pro، فإن الجهازين يكونان مقترنين في السابق.

يمكنك استخدام ساعة MARQ المتوافقة المقترنة بملحق سلسلة HRM-Pro لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي حول أدائك عند ممارسة التزلج الريفي. يتم قياس إخراج الطاقة بالواط. إن العوامل التي تؤثر في الطاقة تتضمن السرعة وتغيرات الارتفاع والرياح وحالة الثلج. يمكنك استخدام إخراج الطاقة لقياس أداء التزلج وتحسينه.

ملاحظة: تكون قيم طاقة التزلج أقل بشكل عام من قيم طاقة ركوب الدراجة. هذا الأمر طبيعي لأن مستوى أداء الإنسان عند التزلج يكون أدنى من مستوى أدائه عند ركوب الدراجة. تكون عادةً قيم طاقة التزلج أقل من قيم طاقة ركوب الدراجة بنسبة تتراوح بين 30 و40 بالمئة عند مستوى حدة التدريب نفسه.

جولف

لعب الجولف

لنتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الجهاز، الصفحة 117).

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **الغولف**.

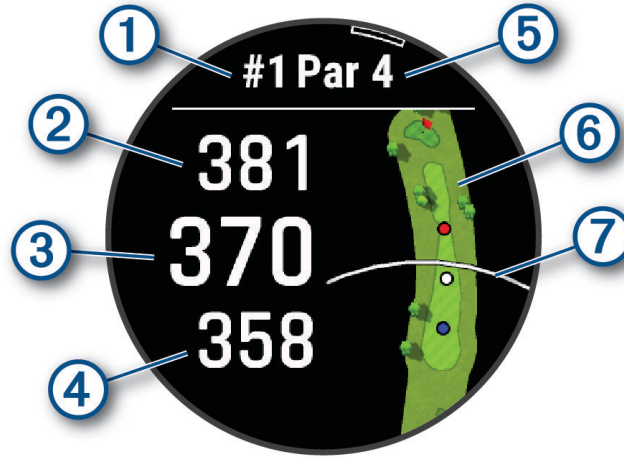
يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار مساراً في حال توفر مسار واحد قريب.

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

4 يمكنك تعيين مسافة مضرب driver إذا لزم الأمر.

5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 اختر منطقة الانطلاق.
ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



1	رقم الحفرة الحالية
2	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
3	المسافة إلى وسط الملعب
4	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
5	بار الحفرة
6	خريطة المنطقة الخضراء
7	مسافة المضرب Driver من منطقة الانطلاق

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 المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب لعرض مسافة PlaysLike (رموز المسافة PlaysLike, الصفحة 26).
 - اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو قياس المسافة باستخدام ميزة استهداف الموقع باللمس (قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس, الصفحة 27).
 - 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 25).
- عند الانتقال إلى الحفرة التالية، تنتقل الساعة تلقائيًا لعرض معلومات الحفرة الجديدة.

قائمة الجولف

يمكنك الضغط على **START** للوصول إلى ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء حولة.

إنهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدويًا.

تغيير مساحة خضراء: لتغيير المساحة الخضراء عند توفر أكثر من مساحة خضراء واحدة لحفرة.

عرض مساحة خضراء: لتغيير موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (**نقل العلم**, الصفحة 25).

مساعد لاعبي الجولف الافتراضي: لطلب توصية بشأن مضرب من مساعد لاعبي الجولف الافتراضي (**مساعد لاعبي الجولف الافتراضي**, الصفحة 26).

PlaysLike: لإظهار عوامل PlaysLike للحفرة (**رموز المسافة PlaysLike**, الصفحة 26).

قياس التسديدة: لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (**عرض التسديدات التي تم قياسها**, الصفحة 27). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (**قياس التسديدة يدويًا**, الصفحة 27).

ب تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (**تسجيل مجموع النقاط**, الصفحة 27).

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

رياح: لفتح مؤشر يعرض اتجاه الرياح وسرعتها بالنسبة إلى الدبوس (**عرض سرعة الرياح واتجاهها**, الصفحة 28).

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

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

الأهداف المخصصة: للسماح بحفظ موقع، مثل جسم أو عائق، للحفرة الحالية (**حفظ الأهداف المخصصة**, الصفحة 29).

إحصائيات المضرب: لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب حولف، مثل معلومات المسافة والدقة. تظهر هذه الإحصائيات عند إقران مستشعرات CT10 Approach® أو عند تمكين إعدادات المطالبات المضرب.

الشروق والغروب: لإظهار أوقات الشروق والغروب والشفق لليوم الحالي.

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

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **عرض مساحة خضراء**.

3 اضغط على  أو اسحب لتغيير موقع مؤشر التحديد.

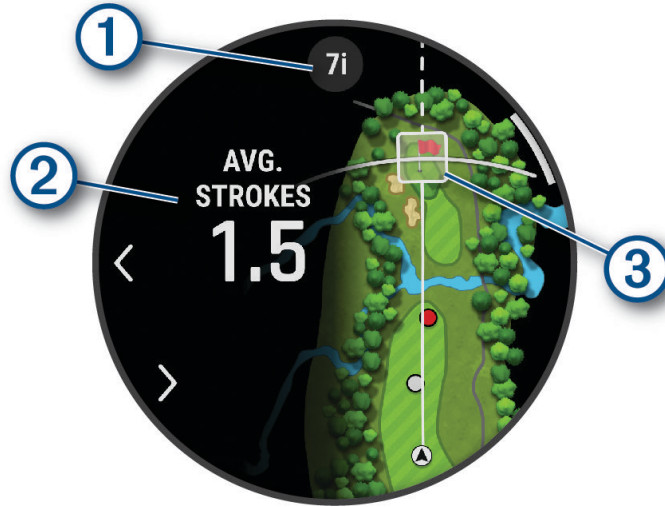
تلميح: يمكنك الضغط على **START** للتكبير أو التصغير.

4 اضغط على **BACK**.

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

مساعدة لاعبي الجولف الافتراضي

لن تتمكن من استخدام مساعد لاعبي الجولف الافتراضي، عليك أن تلعب خمس جولات باستخدام مستشعرات تعقب المضرب Approach CT10 أو تمكين إعداد مطالبات المضرب (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34)، ثم تحميل بطاقات تسجيل الأهداف الخاصة بك. وفي كل حولة، عليك الاتصال بهاتف مقترن بتطبيق "Garmin Golf". سيوفر مساعد لاعبي الجولف الافتراضي توصيات بالاستناد إلى الحفرة وبيانات الرياح وأدائك السابق باستخدام كل مضرب.



① لعرض المضرب أو التوصية بشأن مجموعة المضارب للحفرة. يمكنك اختيار < أو > لعرض خيارات المضارب الأخرى.

② لعرض متوسط عدد الضربات المتوقع تسجيلها مع التوصية بشأن المضرب.

③ لعرض منطقة انحراف الضربة للتسديدة التالية مع التوصية بشأن المضرب، استناداً إلى سجل التسديدات الخاص بك باستخدام المضرب. **ملاحظة:** إذا كانت منطقة انحراف الضربة تتداخل مع المساحة الخضراء، فستظهر فرص التسديدات في الوصول إلى المساحة الخضراء كنسبة مئوية.

رموز المسافة PlaysLike

تستند ميزة المسافة PlaysLike إلى تغييرات الارتفاع في الملعب وسرعة الرياح واتجاهها وكثافة الهواء من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء (عوامل مسافة PlaysLike، الصفحة 26). أثناء الجولة، يمكنك الضغط على مسافة إلى المساحة الخضراء لعرض المسافة PlaysLike.

تلميح: يمكنك تكوين البيانات التي يتم احتسابها في تعديلات PlaysLike في إعدادات النشاط (إعدادات PlaysLike، الصفحة 27).

▲: إنَّ المسافة أطول مما هو متوقع.

■: إنَّ المسافة تساوي ما هو متوقع.

▼: إنَّ المسافة أقصر مما هو متوقع.

عوامل مسافة PlaysLike

خلال حولة جولف، يمكنك عرض مقدار تعديلات مسافة PlaysLike الذي تأثر بتغيرات الارتفاع في الملعب وسرعة الرياح واتجاهها وكثافة الهواء. اضغط على START، واختر PlaysLike.

↗: الفرق في المسافة بسبب تغيّرات الارتفاع.

▲: الفرق في المسافة بسبب سرعة الرياح واتجاهها.

☁: الفرق في المسافة بسبب كثافة الهواء.

إعدادات PlaysLike

اضغط باستمرار على MENU، واختر النشاطات والتطبيقات < الغولف > إعدادات الجولف < PlaysLike.

رياح: لتمكين سرعة الرياح واتجاهها لتضمينها في تعديلات مسافة PlaysLike.

أحوال الطقس: لتمكين كثافة الهواء لتضمينها في تعديلات مسافة PlaysLike.

الأحوال الجوية المعتاد اللعب فيها: لتمكينك من تغيير إعدادات الارتفاع ودرجة الحرارة والرطوبة المستخدمة لكثافة الهواء يدويًا.

ملاحظة: وقد يكون من المفيد تعيين أحوال الطقس التي تتناسب مع المكان الذي تلعب فيه عادةً. إذا لم تتطابق مع أحوال الطقس في مواقع الملاعب التي تلعب فيها عادةً، فقد تبدو تعديلات كثافة الهواء غير دقيقة.

قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس

أثناء لعب لعبة، يمكنك استخدام ميزة استهداف الموقع باللمس لقياس المسافة إلى أي نقطة على الخريطة.

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على الخريطة.
- 2 اضغط بإصبعك أو اسحب لتحديد موضع الدائرة الهدف .
- 3 اختر **+** أو **-** للتكبير أو التصغير، إذا لزم الأمر.

عرض التسديدات التي تم قياسها

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

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

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.
- 2 اختر **التسديدات السابقة** لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.
- ملاحظة:** تظهر المسافة من أحدث تسديدة أيضًا في أعلى شاشة معلومات الحفرة.

قياس التسديدة يدويًا

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

- 1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.
 - 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.
 - 3 اختر **قياس التسديدة**.
 - 4 اضغط على **START**.
 - 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 **ب 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.

تسجيل الإحصائيات

لتمكين من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (*إعدادات تسجيل النقاط*, الصفحة 28).

- 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 الفائزة للمم** أو **الضربة الفائزة للمم**.
- 5 أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

إعدادات تسجيل النقاط

اضغط باستمرار على MENU، واختر **النشاطات والتطبيقات > الغولف > إعدادات الجولف > التسجيل**.

أسلوب النتائج: لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

نتائج الهانديكاب: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.

تعيين الهانديكاب: لتعيين الهانديكاب الخاص بك عند تمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.

إظهار النتيجة: لعرض النتيجة الإجمالية للجولة في أعلى بطاقة تسجيل الأهداف (*تسجيل مجموع النقاط*, الصفحة 27).

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

العقوبات: لتمكين تعقب ضربات الجزاء أثناء لعب الجولف (*تسجيل الإحصائيات*, الصفحة 28).

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

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (*إعدادات الأنشطة والتطبيقات*, الصفحة 34). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

عرض سرعة الرياح واتجاهها

إنّ ميزة الرياح عبارة عن مؤشر يعرض سرعة الرياح واتجاهها بالنسبة إلى الدبوس. تتطلب ميزة الرياح الاتصال بتطبيق Garmin Golf.

1 اضغط على **START**.

2 اختر **رياح**.

يشير السهم إلى اتجاه الرياح بالنسبة إلى الدبوس.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **PinPointer**.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

حفظ الأهداف المخصصة

أثناء حولة اللعب، يمكنك حفظ ما يصل إلى خمسة أهداف مخصصة لكل حفرة. يُعتبر حفظ الأهداف مفيدًا لتسجيل الأحسام أو العوائق التي لا تظهر على الخريطة. يمكنك عرض المسافات إلى هذه الأهداف من شاشة المخاطر والتهديدات (**لعبة الجولف**، الصفحة 23).

1 قف بالقرب من الهدف الذي تريد حفظه.

ملاحظة: لا يمكنك حفظ هدف بعيد عن الحفرة التي تم اختيارها حاليًا.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

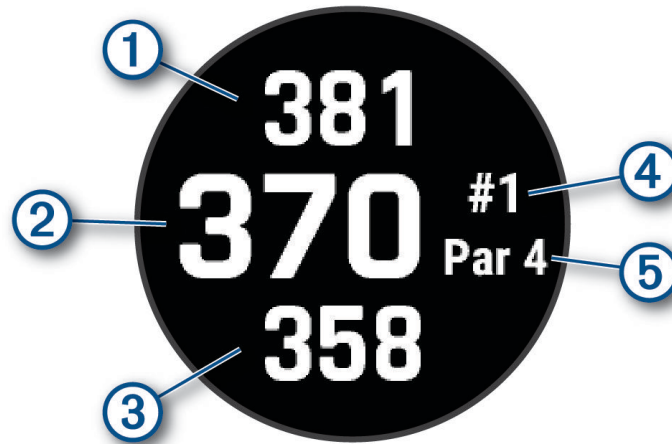
3 اختر **الأهداف المخصصة**.

4 اختر نوع الهدف.

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر إعدادات النشاط، واختر **أرقام كبيرة**.



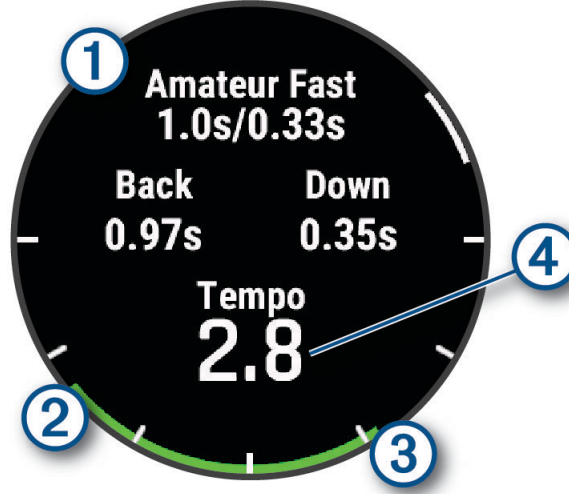
1	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
2	المسافة إلى منتصف المساحة الخضراء أو موضع مؤشر التحديد المحدد
3	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
4	رقم الحفرة الحالية
5	بار الحفرة الحالية

التدريب على درجة سرعة ضرب الكرة

يساعدك نشاط تدريب على إيقاع في أن تكون ضربات الكرة أكثر اتساقًا. يقوم الجهاز بقياس أوقات رفع المضرب للخلف وإنزاله وعرضها. ويعرض الجهاز أيضًا درجة سرعة ضرب الكرة. إن درجة سرعة ضرب الكرة عبارة عن وقت رفع المضرب للخلف مقسومًا على وقت إنزاله، وتتوفر على شكل معدل. بشكل معدل 3 إلى 1 أو 3,0 درجة سرعة ضرب الكرة المثالية بالاستناد إلى دراسات أجراها لاعبو جولف محترفون.

درجة سرعة ضرب الكرة المثالية

يمكنك تحقيق معدل درجة سرعة الكرة المثالية 3,0 باستخدام توقيتات مختلفة لضرب الكرة؛ مثلاً، 0,7 ثواني/0,23 ثانية أو 1,2 ثانية/0,4 ثواني. يتمتع كل لاعب حولف بدرجة سرعة خاصة به لضرب الكرة بالاستناد إلى مهارته وخبرته. توفر Garmin ستة توقيتات مختلفة. يعرض الجهاز رسمًا بيانيًا يشير إلى ما إذا كانت أوقات رفع المضرب للخلف أو إنزاله سريعة جدًا أو بطيئة جدًا أو صحيحة بالمقارنة مع التوقيت المحدد.



①	خيارات التوقيت (العلاقة بين سرعة وقت رفع المضرب للخلف إلى وقت إنزاله)
②	وقت رفع المضرب للخلف
③	وقت إنزال المضرب
④	درجة السرعة الخاصة بك
	توقيت صحيح
	توقيت بطيء جدًا
	توقيت سريع جدًا

لتحديد التوقيت المثالي لضرب الكرة، عليك البدء بالتوقيت البطيء وتجربته في بضع ضربات للكرة. عندما يصبح الرسم البياني لدرجة السرعة أخضر بانتظام لكل من أوقات رفع المضرب للخلف وإنزاله، فيمكنك عندئذ الانتقال إلى التوقيت التالي. وعندما تجد توقيتًا مناسبًا لك، يمكنك استخدامه لتكون ضربات كرة ومستوى الأداء أكثر اتساقًا.

تحليل درجة سرعة ضرب الكرة

يجب ضرب الكرة لعرض درجة سرعة ضرب الكرة الخاصة بك.

- 1 اضغط على **START**.
 - 2 اختر **تدريب على إيقاع**.
 - 3 اضغط على **START**.
 - 4 اختر **سرعة ضرب الكرة**، ثم حدد خيارًا.
 - 5 قم بحركة الكاملة لضرب الكرة ثم اضربها.
- ستعرض الساعة تحليلات ضرب الكرة الخاصة بك.

عرض تسلسل التلميحات

عندما تستخدم نشاط تدريب على إيقاع للمرة الأولى، ستعرض الساعة تسلسلاً من التلميحات لتفسير كيفية تحليل ضرب الكرة.

- 1 أثناء نشاطك، اضغط على **START**.
- 2 اختر تلميحات.
- 3 اضغط على **START** لعرض التلميح التالي.

محترف القفز

⚠ تحذير

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

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

التخطيط للقفز

- 1 اختر نوع القفز (أنواع القفزات، الصفحة 31).
- 2 أدخل معلومات القفز (إدخال معلومات القفز، الصفحة 31).
- 3 اختر الانتقال إلى HARP لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

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. 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 مماثلاً للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. تتراوح القيم الشائعة لارتفاع الهبوط ما بين 12000 و24000 قدم فوق مستوى الأرض.

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

القفز باستخدام 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 31).
- 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 32).
 - اختر **من تلقائي إلى DIP** لتمكين الملاحة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائياً 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 31).
- 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 و 7 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 بالمظلات الأقل خبرة في استخدام أرقام أكبر.

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

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

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

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

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. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 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 **حقول البيانات** واختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى [حقول البيانات](#)، الصفحة 125. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- 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 جديد** > **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.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).
- 6 حدد خيارًا:
 - حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر **تم** لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر **نعم** لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

- تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل 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 التغيّر في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغيّر في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- فارق لون:** لتعيين اللون التمييزي لرمز النشاط.
- إضافة نشاط:** لإضافة نوع نشاط إلى نشاط متعدد الرياضات.
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحظة للنشاط (**تنبيهات النشاط، الصفحة 36**).
- تسلق تلقائي:** لاكتشاف تغيّرات الارتفاع باستخدام مقياس الارتفاع المدمج وعرض بيانات التسلق ذات الصلة تلقائيًا (**تمكين التسلق التلقائي، الصفحة 38**).
- 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 LAP. 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 حدّ معيّن. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.
- الراحة التلقائية:** لإنشاء فاصل زمني للراحة تلقائيًا عند التوقف عن الحركة أثناء ممارسة نشاط السباحة الداخلية (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيدويًا للسباحة، الصفحة 10**). لتعيين الخيارات لبدء مؤقت الراحة وإيقافه تلقائيًا لنشاط الركض لمسافات طويلة (**إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة، الصفحة 9**).
- حولة تلقائية:** لاكتشاف حولات التزلج أو الرياضات المائية تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج (**عرض حولات التزلج المتعلقة بك، الصفحة 21، عرض حولات الرياضات المائية، الصفحة 19**).
- تمرير تلقائي:** للتنقل تلقائيًا بين كل شاشات بيانات النشاط عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- مجموعة تلقائية:** لبدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.
- تغيير الرياضة تلقائيًا:** لاكتشاف الانتقال إلى الرياضة التالية تلقائيًا في نشاط متعدد الرياضات، مثل الترايثلون.
- بدء تلقائي:** لبدء نشاط سباق الدراجات النارية موتوكروس أو BMX تلقائيًا عند البدء بالحركة.
- أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام على شاشات البيانات (**وضع الأرقام الكبيرة، الصفحة 29**).
- بث معدل نبضات القلب:** لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (**بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 74**).
- البث إلى GameOn:** لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط لعب (**استخدام تطبيق Garmin GameOn، الصفحة 13**).
- ClimbPro:** لعرض معلومات الصعود لأنشطة التسلق المقبلة والحالية أثناء الملاحة في مسار (**استخدام ClimbPro، الصفحة 38**).
- مطالبات المضرب:** لمطالبتك بإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها لتسجيل إحصاءات المضرب (**تسجيل الإحصاءات، الصفحة 28**).
- بدء العد التنازلي:** لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.

شاشات البيانات: لتخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).

مسافة مضرب Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة عندما تضربها للمرة الأولى أثناء لعب الجولف.

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

مسافة خاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة أثناء ممارسة الجولف.

سرعة الرياح أثناء ممارسة الجولف: لتعيين وحدة القياس الخاصة بسرعة الرياح أثناء ممارسة الجولف.

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

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

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

مفتاح الدورة: لتمكين الزر LAP لتسجيل دورة أو استراحة أثناء نشاط.

تأمين الجهاز: لتأمين شاشة اللمس والأزرار أثناء نشاط الرياضات المتعددة لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس بدون قصد.

خريطة: لتعيين تفضيلات العرض لشاشة بيانات الخريطة للنشاط (إعدادات خريطة النشاط، الصفحة 37).

طبقات الخريطة: لتعيين بيانات الخريطة لعرضها على الخريطة (عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها، الصفحة 87).

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

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

تعقب العقبات: لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (تسجيل نشاط سابق العقبات، الصفحة 9).

PlaysLike: لتمكين ميزة المسافة "plays like" التي تعرض المسافات التي تم ضبطها على المساحة الخضراء أثناء لعب الجولف (رموز المسافة PlaysLike، الصفحة 26).

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

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

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

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

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

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

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

تسجيل حد أقصى استهلاك أكسجين: لتسجيل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل والركض لمسافات طويلة.

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

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

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

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

استعادة الافتراضيات: لإعادة ضبط إعدادات النشاط.

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

توجيه: لتعيين تفضيلات احتساب المسارات للنشاط (إعدادات التوجيه، الصفحة 37).

طاقة الركض: لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات (إعدادات طاقة الركض، الصفحة 82).

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 39).

التسجيل: لتعيين الإعدادات المفضلة لتسجيل نقاط الجولف ولتمكين تعقب الإحصائيات ولتعيين الهانديكاب الخاص بك (إعدادات تسجيل النقاط، الصفحة 28).

المقاطع: لعرض المقاطع المحفوظة الخاصة بك للنشاط (المقاطع، الصفحة 39). يضبط خيار المجهود التلقائي تلقائيًا وقت السباق المستهدف لمقطع حسب أدائك أثناء المقطع.

تنبهات المقطع: لإعلامك بشأن الاقتراب من المقاطع المحفوظة (المقاطع، الصفحة 39).

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (تقييم نشاط، الصفحة 7).

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

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

تغيير رياضة من سباحة لركض تلقائيًا: للانتقال تلقائيًا بين جزء السباحة وجزء الركض في نشاط متعدد الرياضات للسباحة والركض.

اللمس: لتمكين شاشة اللمس أثناء نشاط.

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

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالنشاط.

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

مساعد لاعبي الجولف الافتراضي: لعرض توصيات المضارب الموصى بها من قبل مساعد لاعبي الجولف الافتراضي تلقائيًا أو يمكنك الوصول إليها يدويًا من القائمة. يظهر هذا الخيار بعد إكمال خمس جولات حولف، ويقوم بتعقب مضاربك وتحميل بطاقات تسجيل الأهداف الخاصة بك إلى تطبيق Garmin Golf.

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

تنبيهات النشاط

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

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 98 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 99.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
طاقة الركض	الحدث، النطاق	يمكنك تعيين قيم الدنيا والقصى لمنطقة الطاقة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
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.
 - 8 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 9 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 10 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.

إعدادات خريطة النشاط

- يمكنك تخصيص مظهر شاشة بيانات الخريطة لكل نشاط.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **خريطة**.
- تكوين الخرائط:** لإظهار البيانات من منتجات الخرائط المثبتة.
- وضع المخطط البحري:** لتمكين الخريطة الملاحة عند عرض البيانات البحرية. يعرض هذا الخيار ميزات الخريطة المتنوعة بألوان مختلفة لتصبح البيانات البحرية أكثر وضوحًا للقراءة ولتعكس الخريطة نظام رسم المخططات الورقية.
- استخدام إعدادات النظام:** لتمكين الساعة من استخدام التفضيلات من إعدادات نظام الخرائط (**إعدادات الخريطة، الصفحة 86**). عند إلغاء تمكين هذا الإعداد، يمكنك تخصيص إعدادات الخريطة للنشاط.

إعدادات التوجيه

- يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي تحتسب من خلالها الساعة المسارات لكل نشاط.
- ملاحظة:** لا تتوفر كل الإعدادات لكل أنواع الأنشطة.
- اضغط باستمرار على MENU، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **توجيه**.
- نشاطات:** لتحديد نشاط للتوجيه. تحتسب الساعة مسارات الرحلة الأكثر ملاءمة لنوع النشاط الذي تقوم به.
- توجيه إلى الطرق الأكثر استخدامًا:** لاحتساب الطرق بناءً على الجولات الأكثر شهرة من Garmin Connect.
- المسارات:** لضبط طريقة الملاحة في المسارات باستخدام الساعة. استخدم خيار اتباع المسار للملاحة في المسار بالضبط كما يظهر من دون إعادة الاحتساب. استخدم خيار استخدام الخريطة للملاحة في المسار باستخدام الخرائط القابلة للبحث، وأعد احتساب الطريق إذا انحرفت عن المسار.
- طريقة الاحتساب:** لضبط طريقة الاحتساب لتقليل الوقت أو المسافة أو الصعود في المسارات.
- تجنبات:** لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبها في المسارات.
- نوع:** لتعيين سلوك المؤشر الذي يظهر أثناء التوجيه المباشر.

استخدام ClimbPro

تساعدك ميزة ClimbPro في التحكم في الجهد الذي تبذله في المسافات التالية التي تريد تسلقها على مسار رحلة. يمكنك عرض تفاصيل التسلق، بما في ذلك الانحدار والمسافة وكسب الارتفاع، قبل الوقت الحقيقي أو خلاله أثناء اتباع مسار. تتم الإشارة إلى ركوب الدراجة صعودًا بالألوان وذلك استنادًا إلى الطول والانحدار.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر ClimbPro < الحالة > أثناء الملاحظة.
- 6 حدد خيارًا:
 - اختر **حقل البيانات** لتخصيص حقل البيانات الذي يظهر على شاشة ClimbPro.
 - اختر **منبه** لتعيين التنبيهات عند بداية التسلق أو عند مسافة معينة من التسلق.
 - اختر **مقاطع النزول** لتشغيل النزول أو إيقاف تشغيله لأنشطة الركض.
 - اختر **الكشف عن الصعادات** لاختيار أنواع التسلق التي تم اكتشافها أثناء أنشطة ركوب الدراجة.
- 7 راجع تفاصيل التسلق والمسار للمسار الذي تريد ممارسة التسلق فيه (عرض تفاصيل المسار أو تحريرها، الصفحة 109).
- 8 ابدأ باتباع مسار محفوظ (الملاحظة إلى الأهداف المختلفة، الصفحة 104).

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.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر **تسلق تلقائي** < الحالة >.
 - 6 اختر **دوماً أو عند عدم التنقل**.
 - 7 حدد خيارًا:
 - اختر **شاشة الركض** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
 - اختر **شاشة التسلق** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
 - اختر **عكس الألوان** لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
 - اختر **السرعة العمودية** لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
 - اختر **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.

إفتراضي: لتمكين الساعة من استخدام إعداد النظام الافتراضي للأقمار الصناعية (**إعدادات/النظام، الصفحة 112**).

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.

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

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

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

المقاطع

يمكنك إرسال مقاطع ركض أو ركوب دراجة هوائية من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. بعد حفظ المقطع في جهازك، يمكنك التسابق في المقطع في محاولة للتساوي مع الرقم القياسي الشخصي الخاص بك أو بالمشركين الآخرين الذين سبق أن تسابقوا في المقطع، أو التفوق عليه.

ملاحظة: عندما تقوم بتنزيل مسار من حسابك على Garmin Connect، يمكنك تنزيل كل المقاطع المتوفرة في المسار.

مقاطع Strava™

يمكنك تنزيل مقاطع Strava على جهاز MARQ Athlete. اتبع مقاطع Strava لتقارن أدائك بجولاتك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى قائمة المقاطع في حسابك على Garmin Connect. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.strava.com. تسري المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حدٍ سواء.

عرض تفاصيل المقطع

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر **المقاطع**.
 - 6 اختر أحد المقاطع.
 - 7 حدد خيارًا:
- اختر **أوقات السباق** لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لقائد المقطع.
 - اختر **خريطة** لعرض المقطع على الخريطة.
 - اختر **تخطيط الارتفاع** لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

التسابق لمقطع

المقاطع عبارة عن مسارات سباق ظاهرية. يمكنك التسابق لمقطع، ومقارنة أدائك بالأنشطة السابقة، أو بأداء الآخرين، أو جهات الاتصال في حساب Garmin Connect، أو الأعضاء الآخرين في مجتمعات الركض أو ركوب الدراجات الهوائية. يمكنك تحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect لعرض موقع المقطع.

ملاحظة: إذا كان حساب Garmin Connect وحساب Strava مرتبطين، فيتم إرسال النشاط تلقائيًا إلى حساب Strava حتى تتمكن من مراجعة موقع المقطع.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اذهب للركض أو انطلق في حولة على الدراجة الهوائية.

عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.

4 ابدأ التسابق في المقطع.

تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

التدريب

حالة التدريب الموحد

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

في تطبيق Garmin Connect، **الإعدادات**.

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

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة MARQ Athlete 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 MARQ Athlete.

قم بمزامنة ساعة MARQ Athlete 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 40).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة MARQ Athlete.

التدريب للمشاركة في حدث سباق

يمكن أن تقترح ساعتك تدريبات يومية لمساعدتك على التدريب على حدث الركض أو ركوب الدراجة، إذا كان لديك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (**معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين**، الصفحة 56).

1 من تطبيق Garmin Connect، **...**

2 اختر **التدريب والتخطيط** > **السباقات والأنشطة** > **البحث عن حدث**.

3 ابحث عن حدث في منطقتك.

يمكنك أيضًا اختيار **إنشاء حدث** لإنشاء حدثك الخاص.

4 اختر **إضافة إلى التقويم**.

5 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

6 على ساعتك، انتقل إلى لمحة السباق الرئيسي لرؤية عد تنازلي لحدث السباق الرئيسي.

7 من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر نشاط ركض أو ركوب الدراجة.

ملاحظة: إذا كنت قد أكملت على الأقل حولة ركض واحدة في الخارج مع بيانات معدل نبضات القلب أو حولة واحدة لركوب الدراجة مع بيانات معدل نبضات القلب والطاقة، فستظهر التمارين اليومية المقترحة على ساعتك.

السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية

عند إضافة حدث سباق إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك عرض الحدث على ساعتك عن طريق إضافة لمحة السباق الرئيسي (*اللمحات*, الصفحة 50). يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (الأحداث الركض فقط) ومعلومات أحوال الطقس.

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

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

استنادًا إلى بيانات المسار المتوفرة للحدث، يمكنك عرض بيانات الارتفاع وخريطة المسار وإضافة خطة PacePro™ (تدريب PacePro، الصفحة 45).

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 تمرين من Garmin Connect*, الصفحة 42).

يمكنك حدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

بدء تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تدريب**.

4 حدد خيارًا:

- لبدء تمرين ذي فاصل زمني أو تمرين يشتمل على هدف تدريب، اختر **تمرين سريع** (بدء تمرين ذي فاصل زمني، الصفحة 42، إعداد هدف التدريب، الصفحة 44).

- لبدء تمرين محمل مسبقًا أو محفوظ، اختر **مكتبة التمارين** (متابعة تمرين من Garmin Connect، الصفحة 42).

- لبدء تمرين مجدول من تقويم التدريب Garmin Connect، اختر **تقويم التدريب** (نبذة عن تقويم التدريب، الصفحة 44).

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.

5 اختر تمرينًا.

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

6 اختر **تنفيذ التمرين** إذا لزم الأمر.

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

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

نتيجة تنفيذ التمرين

بعد الانتهاء من ممارسة التمرين، تعرض الساعة نتيجة تنفيذ التمرين بناء على مدى دقة إكمال التمرين. يتم إعطاء الأولوية بشكل أكبر لخطوات التمرين النشطة ويتم قياس مدى تطابق مستوى الجهد لديك مع هدف الخطوة وكذلك إكمال كل الخطوات. تتمتع خطوات الاحماء واستعادة النشاط بتأثير أقل على درجاتك. لا تؤثر خطوة التهدئة في درجة تنفيذ التمرين على الإطلاق.

ملاحظة: تظهر درجة تنفيذ التمرين فقط للتمارين التي تم وضع معدل نبضات القلب أو السرعة أو الإيقاع أو الطاقة كهدف لها.

جيدة، من 67 إلى 100%	
متوسطة، من 34 إلى 66%	
متدنية، من 0 إلى 33%	

متابعة تمارين من Garmin Connect

لن تتمكن من تنزيل تمارين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 93).

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.

اتباع تمارين مقترح يوميًا

لن تتمكن الساعة من اقتراح تمارين الركض أو تمارين ركوب الدراجة يوميًا، يجب أن يتوفر لديك تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لهذا النشاط (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56).

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر الركض أو دراجة هوائية.

يظهر التمرين اليومي المقترح.

3 اضغط على START، وحدد خيارًا:

- لممارسة التمرين، اختر تنفيذ التمرين.
- لتجاهل التمرين، اختر استبعاد.
- لمعاينة خطوات التمرين، اختر الخطوات.
- لعرض اقتراحات التمارين للأسبوع المقبل، اختر المزيد من الاقتراحات.
- لعرض إعدادات التمرين، مثل نوع الحدة، اختر الإعدادات.

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

بدء تمارين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية.

5 حدد خيارًا:

- اختر تكرارات غير محددة لتحديد الفواصل الزمنية وفترات الاستراحة يدويًا من خلال الضغط على LAP.
- اختر تكرارات منظمة > تنفيذ التمرين لاستخدام تمرين ذي فاصل زمني استنادًا إلى المسافة أو الوقت.

6 اختر نعم لتضمين إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.

7 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.

8 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على LAP لبدء الفاصل الزمني الأول.

9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

10 في أي وقت، اضغط على LAP لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الاستراحة والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الاستراحة التالية (اختياري).

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية > تكرارات منظمة > تعديل**.
 - 5 حدد خيارًا أو أكثر:
 - لتعيين مدة الفاصل الزمني ونوعه، اختر **الفاصل الزمني**.
 - لتعيين مدة الاستراحة ونوعها، اختر **الراحة**.
 - لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
 - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء > مشغل**.
 - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **التهدئة > مشغل**.
 - 6 اضغط على **BACK**.
- تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرة

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

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

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 جديد > 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**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **تعيين هدف**.
 - اختر **تمرين سريع**.
- 6 **ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.
 - 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.
- 7 تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 **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 > تحد نفسك**.
- 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 المقدّر لانتهاء. اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

نبذة عن تقويم التدريب

إن تقويم التدريب المتوفر على ساعتك هو عبارة عن ملحق لتقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في حسابك على Garmin Connect. بعد أن تضيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلّة إلى الجهاز في لحظة 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

لن تتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 93)، كما يجب إقران ساعة MARQ بهاتف ذكي متوافق.

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

ميزة Adaptive Training Plans

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

تدريب PacePro

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

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لن تتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 93).

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

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

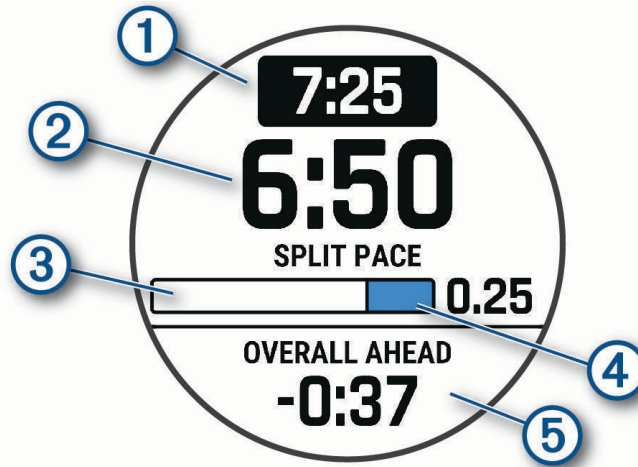
لن تتمكن من إنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (*إنشاء مسار في Garmin Connect*, الصفحة 109).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحظة > المسارات.
- 5 اختر مسارًا.
- 6 اختر PacePro > إنشاء عنصر جديد.
- 7 حدد خيارًا:
 - اختر الإيقاع الهدف وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.
 - اختر الوقت الهدف وأدخل الوقت الهدف.
- 8 تعرض الساعة سوار الإيقاع المخصص. اضغط على START.
- 9 حدد خيارًا:
 - اختر قبول الخطة لبدء الخطة.
 - اختر عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.
 - اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمسار.
 - اختر خريطة لعرض المسار على الخريطة.
 - اختر إزالة لتجاهل الخطة.

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 > خطط PacePro**.
- 5 اختر خطة.
- 6 اضغط على **START**.
- 7 **تلميح:** يمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع والخريطة قبل قبول خطة PacePro.
- 8 اختر **قبول الخطة** لبدء الخطة.
- 9 عند الضرورة، اختر **نعم** 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 > نعم** لإيقاف خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

Power Guide

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

إن اختيار مستوى جهدك هو من أهم الخطوات للتخطيط لاستراتيجية Power Guide ناحية. يؤدي بذل المزيد من الجهد في المسار إلى تزويدك باقتراحات إضافية حول الطاقة، في حين يؤدي اختيار مستوى جهد أسهل إلى تلقي عدد قليل من الاقتراحات (**إنشاء Power Guide واستخدامه، الصفحة 47**). الهدف الأساسي من Power Guide هو مساعدتك في إكمال المسار بناءً على البيانات المعروفة عن قدرتك، وليس لتحقيق وقت مستهدف محدد. يمكنك ضبط مستوى الجهد خلال جولتك.

يرتبط Power Guide دائمًا بمسار ولا يمكن استخدامه في التدريبات أو المقاطع. يمكنك عرض الاستراتيجية وتحريرها في تطبيق Garmin Connect ومزامنتها مع أجهزة Garmin المتوافقة. تتطلب هذه الميزة جهاز مقياس طاقة يجب إقرانه بجهازك (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80**).

إنشاء Power Guide واستخدامه

للتمكن من إنشاء Power Guide، عليك إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80). يجب أن تكون أيضًا قد قمت بتحميل مسار إلى ساعتك (إنشاء مسار في Garmin Connect، الصفحة 109). يمكنك أيضًا إنشاء power guide في تطبيق Garmin Connect.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاط ركوب دراجة خارجيًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > Power Guide > إنشاء عنصر جديد**.
 - 5 اختر مسارًا (المسارات، الصفحة 108).
 - 6 اختر وضعية ركوب الدراجة.
 - 7 اختر وزن ناقل الحركة.
 - 8 اضغط على **START**، واختر استخدام الخطة.
- تلميح:** يمكنك معاينة الخريطة وتخطيط الارتفاع والجهد والإعدادات والانقسامات. يمكنك أيضًا ضبط الجهد والتضاريس ووضعية ركوب الدراجة ووزن ناقل الحركة قبل ركوب الدراجة.

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. تتضمن الساعة لمحة للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط الخاصة بك (الملفات، الصفحة 50).

- 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 64)**.
 - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر **معدل نبضات القلب**.
 - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر **الدورات**.
 - لاختيار حولة تزلج أو تزلج بالوح 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 سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول حولة سباحة.

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر السابق < نعم.
- 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 < نعم.
 - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية < نعم.
- 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 الإجماليات** لإعادة ضبط إجماليات 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

للتمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (**مميزات Connect IQ**، الصفحة 94). يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تفعيل وجه ساعة Connect IQ مثبت.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **وجه الساعة**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لاستعراض خيارات وجه الساعة.
- 4 اختر **إضافة جديد** لإنشاء وجه ساعة رقمي أو تناظري مخصص.
- 5 اضغط على **START**.
- 6 حدد خيارًا:
 - لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة التناظري، اختر **ميناء**.
 - لتغيير الرياضة للمقاييس الظاهرة على وجه الساعة الخاص بالأداء، حدد **اختيار رياضة**.
 - لتغيير نمط عقارب وجه الساعة التناظري، اختر **العقارب**.
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الرقمي، اختر **تخطيط**.
 - لتغيير نمط الثواني في وجه الساعة الرقمي، اختر **الثواني**.
 - لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **البيانات**.
 - لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر **فارق لون**.
 - لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **لون البيانات**.
 - لإزالة وجه الساعة، اختر **حذف**.

اللمحات

تأتي الساعة محملة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض حلقة اللمحات](#), الصفحة 53). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة اللمحات يدويًا ([تخصيص حلقة اللمحات](#), الصفحة 53).

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 54).
التقويم	لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
عناصر التحكم في الكاميرا	لتمكنك من التقاط صورة وتسجيل مقطع فيديو يدويًا عند إقرانه بكاميرا الضوء الأمامي أو الخلفي Varia™ المتوافقة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 82).
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
القدرة على ركوب الدراجة	لعرض نوع الدراج والقدرة على التحمل أثناء التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين اللاهوائية (عرض القدرة على ركوب الدراجة، الصفحة 67).
تعقب الكلب	لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق معترًا بساعة MARQ الخاصة بك.
نتيجة القدرة على التحمل	لعرض نتيجة ورسم بياني ورسالة قصيرة تصف إجمالي القدرة على التحمل استنادًا إلى كل الأنشطة المسجلة (نتيجة القدرة على التحمل، الصفحة 66).
تنبؤات أحوال صيد الأسماك	لعرض تنبؤات حول أفضل الأيام والأوقات لصيد الأسماك بناءً على موقعك وموقع القمر وأوقات طلوعه وأفوله. يمكنك عرض التقييم لليوم وأوقات التغذية الرئيسية والثانوية.
الطوابق التي تم صعودها	لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرّب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيفية خاصة بمدرّب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
Health Snapshot	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot، الصفحة 11).
معدل نبضات القلب	لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).
نتيجة صعود التل	لعرض نتيجة ورسم بياني والمقاييس المساهمة ورسالة قصيرة تصف أداء صعود التل استنادًا إلى أنشطة الركض المسجلة (نتيجة صعود التل، الصفحة 66).
المحفوظات	لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 58).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.

الاسم	الوصف
عناصر تحكم inReach®	لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach, الصفحة 83).
مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة	لعرض الساعة البيولوجية أثناء السفر ولتوفير الإرشاد لمساعدتك في التأقلم مع المنطقة الزمنية لوجهتك (استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة, الصفحة 67).
النشاط الأخير	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.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (تطبيق Garmin Messenger, الصفحة 95).
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
عناصر التحكم بالموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.
القيولات	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك (تخصيص وضع النوم, الصفحة 114).
الإشعارات	لتنبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth, الصفحة 90).
الأداء	لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها (قياسات الأداء, الصفحة 55).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية, الصفحة 41).
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج, الصفحة 75). إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
السباقات في التقويم	لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect (السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية, الصفحة 41).
استعادة النشاط	لعرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى للمدة أربعة أيام.
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات النشاط والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
الأسهم	لعرض قائمة بالأسهم قابلة للتخصيص (إضافة سهم, الصفحة 67).
التوتر	لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
الشروق والغروب	لعرض أوقات الشروق والغروب والفجر والغسق، بالإضافة إلى خريطة الموضع الحالي للشمس ورسم بياني لضوء الشمس في النهار.
درجة الحرارة	لعرض بيانات درجة الحرارة من مستشعر درجة الحرارة الداخلي.
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (الجهوزية للتدريب, الصفحة 65).

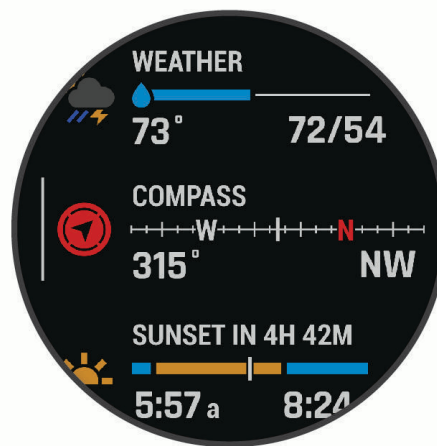
الاسم	الوصف
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، ما يوضح لك طريقة تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (حالة التدريب , الصفحة 61).
عناصر تحكم VIRB®	لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترناً بساعة MARQ الخاصة بك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB , الصفحة 83).
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس. يمكنك أيضاً عرض أحوال الطقس الحالية على الخريطة باستخدام تراكبات متعددة للخريطة.
جهاز Xero®	لعرض معلومات موقع الليزر عندما يكون جهاز Xero المتوافق مقترناً بساعة MARQ الخاصة بك (إعدادات موقع ليزر Xero , الصفحة 84).

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 بالتنقل بين حلقة اللمحات وتعرض بيانات الملخص لكل لمحة.



تلميح: يمكنك أيضاً السحب للتنقل أو الضغط لتحديد الخيارات.

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

3 حدد خياراً:

- اضغط على **DOWN** لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.

- اضغط على **START** لعرض خيارات ووظائف إضافية لللمحة.

تخصيص حلقة اللمحات

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **مظهر < لمحات**.

3 حدد خياراً:

- لتغيير موقع اللمحة في الحلقة، اختر لمحة واضغط على **UP** أو **DOWN**.

- لإزالة اللمحة من الحلقة، اختر لمحة واختر **إزالة**.

- لإضافة لمحة إلى الحلقة، اختر **إضافة** واختر لمحة.

تلميح: يمكنك اختيار **إنشاء مجلد** لإنشاء مجلدات تتضمن لمحات متعددة ([إنشاء مجلدات اللمحات](#), الصفحة 54).

إنشاء مجلدات اللمحات

يمكنك تخصيص حلقة اللمحات لإنشاء المجلدات لللمحات ذات الصلة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **مظهر > لمحات > إضافة > إنشاء مجلد**.
 - 3 اختر اللمحات التي تريد تضمينها في المجلد، واختر **تم**.
 - 4 **ملاحظة:** في حال كانت اللمحات موجودة في حلقة اللمحات، يمكنك نقلها إلى المجلد أو نسخها فيه.
 - 4 اختر اسمًا للمجلد أو أدخل اسمًا له.
 - 5 اختر رمزًا للمجلد.
 - 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
- لتحرير المجلد، انتقل إلى المجلد في حلقة اللمحات واضغط باستمرار على **MENU**.
 - لتحرير اللمحات في المجلد، افتح المجلد واختر **تعديل** (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 53).

Body Battery

تحلل الساعة تعيير 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 54).

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

قياسات الأداء

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

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

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتطلب منك الساعة إكمال بضعة أنشطة لتتعرف على 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 56).

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

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

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 59).

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

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 59).

القدرة على التحمل: تستخدم الساعة بيانات معدل نبضات القلب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتوفير تقديرات القدرة على التحمل في الوقت الحقيقي. ويمكن إضافة هذا الخيار كشاشة بيانات لتتمكن من عرض القدرة المحتملة والحالية على التحمل أثناء النشاط الذي تمارسه (عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي، الصفحة 60).

منحنى الطاقة (لركوب الدراجة): يعرض منحنى الطاقة إخراج الطاقة المتواصل بمرور الوقت. ويمكنك عرض منحنى الطاقة في الشهر السابق أو الثلاثة أشهر السابقة أو الاثني عشر شهرًا السابق (عرض منحنى الطاقة، الصفحة 60).

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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



أرجواني	ممتاز
أزرق	جيد جداً
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 139)، 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 80). إذا كان ساعتك مرفقة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فيكون الجهازان مقرونين.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 97)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

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

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة 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 80*). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك. إذا كان ساعتك مرفقة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فيكون الجهازان مقرونين.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 97*) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99*). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام بضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد إكمال نشاط ركوب الدراجة، اختر حفظ.
- 4 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 97*)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99*).

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

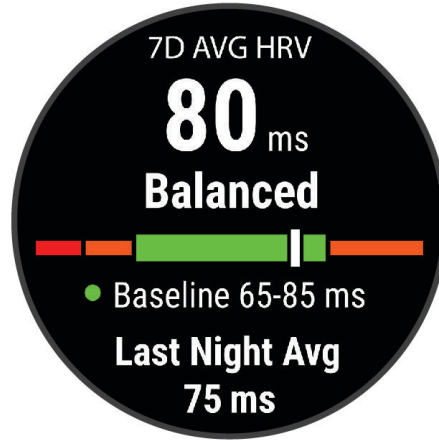
- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة الأداء.
- 2 اضغط على START لعرض تفاصيل اللوحة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض وقت السباق المتوقع.



- 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 لتتمكن الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



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

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

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

إن مستوى التوتر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاث دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتسنى لجهاز MARQ تحليل تغير معدل نبضات القلب لتحديد إجمالي التوتر. يؤثر كل من التدريب والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام في أداء العداء. تتراوح درجة التوتر بين 1 و100، حيث تشير الدرجة 1 إلى معدل توتر منخفض جداً وتشير الدرجة 100 إلى معدل توتر مرتفع جداً. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان جسمك مستعداً لجولة ركض تدريبي شاق أو لليوغا أم لا.

عرض تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. لتتمكن من عرض تأثير مستوى التوتر في تغير معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80). إذا كان جهاز MARQ Athlete مرفقاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فإن الجهازين يكونان مقرونين مسبقاً.

تلميح: Garmin توصيك بقياس درجة توترك في الوقت نفسه تقريباً وضمن الظروف نفسها كل يوم.

- 1 اضغط على **START**، واختر **إضافة > تأثير التوتر** لإضافة تطبيق التوتر إلى قائمة التطبيقات إذا لزم الأمر.
- 2 اختر **نعم** لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاتك.
- 3 من وجه الساعة، اضغط على **START** واختر **تأثير التوتر**، ثم اضغط على **START**.
- 4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستحلّ ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على تقديم أداء معيّن مقارنة بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك 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 56).

عرض حالة الأداء

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

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

الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك

لن تتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 57).

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

- 1 من وحه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة الأداء.
 - 2 اضغط على START.
 - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك.
- يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوغرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

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

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 139).

عتبة اللاكتيت

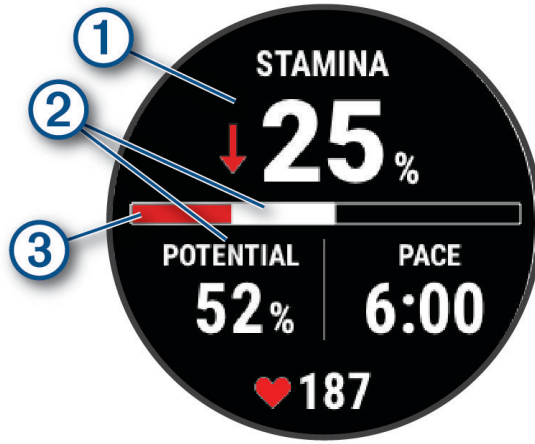
عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. يتم تقدير مستوى حدة التمرين هذا من حيث الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الطاقة أثناء الركض. عندما يتجاوز العتداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريبًا من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

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 99). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط.

عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي

يمكن أن توفر ساعتك تقديرات القدرة على التحمل في الوقت الحقيقي استنادًا إلى بيانات معدل نبضات القلب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاط ركض أو ركوب دراجة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد > القدرة على التحمل.
- 6 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع شاشة البيانات (اختياري).
- 7 اضغط على START لتحرير الحقل الرئيسي لبيانات القدرة على التحمل (اختياري).
- 8 ابدأ نشاطك (بدء النشاط، الصفحة 5).
- 9 اضغط على UP أو DOWN للانتقال إلى شاشة البيانات.



① الحقل الرئيسي لبيانات القدرة على التحمل. لعرض النسبة المئوية لقدرتك على التحمل الحالية أو المسافة المتبقية أو الوقت المتبقي.

② القدرة على التحمل المحتملة.

القدرة الحالية على التحمل.

أحمر: القدرة على التحمل قيد الاستنفاد.

برتقالي: القدرة على التحمل ثابتة.

أخضر: تتم استعادة القدرة على التحمل.

عرض منحني الطاقة

للتمكن من عرض منحني الطاقة، عليك تسجيل حولة لمدة ساعة على الأقل باستخدام جهاز قياس الطاقة في آخر 90 يومًا (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80).

يمكنك إنشاء التدريبات في حسابك على Garmin Connect. يعرض منحني الطاقة إخراج الطاقة المتواصل بمرور الوقت. ويمكنك عرض منحني الطاقة في الشهر السابق أو الثلاثة أشهر السابقة أو الاثني عشر شهرًا السابق.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
- 2 اختر إحصائيات الأداء < منحني الطاقة.

حالة التدريب

إنَّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقُّب 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 (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56). 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 64).

تغير معدل نبضات القلب: إن تغير معدل نبضات القلب هو حالة تغير معدل نبضات القلب على مدار آخر سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 58).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (الشدة الحادة، الصفحة 62).

تركيز شدة التدريب: تحلل ساعتك شدة التدريب وتوزعها على فئات مختلفة استنادًا إلى حدة كل نشاط مسجل وبنيته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكم لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الجهد خلال الأسابيع الأربعة الماضية (تركيز شدة التدريب، الصفحة 63).

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

مستويات حالة التدريب

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).

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

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح لساعتك التعرف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 40).
- 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.

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 وشدته.

تركيز شدة التدريب

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نسبة الجهد

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

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

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة ووحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (تركيز شدة التدريب، الصفحة 63). 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 يحدده. ويتم تمثيل استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) المتراكم أثناء التدريب على شكل نطاق من القيم تأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. تؤثر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع بذل جهد متوسط أو تلك التي تمتد لوقت أطول (أكثر من 180 ثانية) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

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

يمكنك إضافة تأثير تدريب الايروبيك وتأثير التمارين اللاهوائية كحقلَي 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 قلوبٍ تتمتع بصحةٍ أفضل.

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

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

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عالياً حدّاً. توفر ساعة MARQ Athlete إشعارات التأقلم وتحصّيات 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 قدماً). 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.

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 56).

- 1 عندما تريد إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا، حدد خيارًا:
 - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خيارات < إيقاف حالة التدريب مؤقتًا.
 - من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء < حالة التدريب < : إيقاف حالة التدريب مؤقتًا.
- 2 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.
- 3 عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خيارًا:
 - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خيارات < استئناف حالة التدريب.
 - من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء < حالة التدريب < : استئناف حالة التدريب.
- 4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

الجهوزية للتدريب

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

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

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

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

نتيجة القدرة على التحمل

تساعدك نتيجة القدرة على التحمل في فهم قدرتك على التحمل بشكل عام استنادًا إلى كل الأنشطة المسجلة مع بيانات معدل نبضات القلب. يمكنك عرض توصيات لتحسين نتيجة قدرتك على التحمل، وأفضل الرياضات المساهمة في تيجتك مع مرور الوقت.

منطقة الألوان	الوصف
 وردي	من الصفوة
 أرجواني	ممتاز
 أزرق	من الخبراء
 أخضر	تم تدريبها جيدًا
 أصفر	مدرب عليها
 برتقالي	متوسطة
 أحمر	ترفيهية

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تقييمات نتيجة القدرة على التحمل، الصفحة 140).

نتيجة صعود التل

تساعدك نتيجة صعود التل في فهم قدرتك الحالية على الركض صعودًا على التل استنادًا إلى محفوظات التدريب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من الشهرين الماضيين. تكتشف ساعتك مقاطع صعود التل بنسبة انحدار تبلغ 2% أو أكثر أثناء نشاط ركض أو مشي أو مشي لمسافات طويلة في الخارج. يمكنك عرض قدرتك على تحمل صعود التل والقوة عند صعود التل والتغيرات لنتيجة صعود التل مع الوقت.

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
 وردي	بين 95 و100	من الصفوة
 أرجواني	بين 85 و94	من الخبراء
 أزرق	بين 70 و84	من الماهرين
 أخضر	بين 50 و69	مدرب عليها
 برتقالي	بين 25 و49	المنافس
 أحمر	بين 1 و24	ترفيهية

عرض القدرة على ركوب الدراجة

لن تتمكن من عرض القدرة على ركوب الدراجة، يجب أن تتوفر لديك 7 أيام من محفوظات التدريب، وبيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المسجلة في ملف تعريف المستخدم (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 56)، وبيانات منحى الطاقة من جهاز قياس طاقة مقترن (عرض منحى الطاقة، الصفحة 60).

القدرة على ركوب الدراجة هي قياس لأدائك في ثلاث فئات: القدرة على التحمل أثناء التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين الهوائية والقدرة على ممارسة التمارين اللاهوائية. وتتضمن القدرة على ركوب الدراجة نوع الدراج الحالي، مثلاً المتسلق. تساعد أيضاً المعلومات التي تدخلها في ملف تعريف المستخدم، مثل وزن الجسم، في تحديد نوع الدراج (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 97).

- 1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة القدرة على ركوب الدراجة.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (نخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 53).
- 3 اضغط على **START** لعرض نوع الدراج الحالي.
- 3 اضغط على **START** لعرض تحليل مفصل للقدرة على ركوب الدراجة (اختياري).

إضافة سهم

لن تتمكن من تخصيص قائمة الأسهم، عليك إضافة لمحة الأسهم إلى حلقة اللوحات (نخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 53).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الأسهم.
 - 2 اضغط على **START**.
 - 3 اختر إضافة سهم.
 - 4 أدخل اسم الشركة أو رمز السهم للسهم الذي تريد إضافته، واختر ✓.
 - 5 تعرض الساعة نتائج البحث.
 - 6 اختر السهم الذي تريد إضافته.
 - 6 اختر السهم لعرض المزيد من المعلومات.
- تلميح: لعرض السهم في حلقة اللوحات، يمكنك الضغط على **START**، واختيار تعيين كمفضلة.

إضافة موقع أحوال الطقس

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

استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

لن تتمكن من استخدام لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة، يجب تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect (تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect، الصفحة 67).

يمكنك استخدام لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة أثناء السفر لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي، والحصول على إرشادات حول طريقة الحد من تأثيرات اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة.
- 2 اضغط على **START** لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي وإجمالي مستوى اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.
- 3 حدد خياراً:
- لعرض رسالة لتوفير المعلومات عن المستوى الحالي لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على **START**.
- لعرض مخطط زمني للإجراءات الموصى بها للمساعدة في تقليل أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على **DOWN**.

تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر...
- 2 اختر التدريب والتخطيط < مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة > إضافة تفاصيل الرحلة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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 71).

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



الرمز	الاسم	الوصف
	ABC	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة أو تعطيله لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار 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 101).
	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 111).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 74).
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (الساعات، الصفحة 2).
	بوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	شاشة العرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتنبيهات والإيماءات ووضع العرض الدائم (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114).
	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 MARQ، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك. حدد هذا الخيار للملاحة إلى هاتفك المفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين (تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، الصفحة 91).
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش.
	Garmin Share	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (Garmin Share، الصفحة 96).
	المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحتماليات.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتحرير السريع من دون قصد.
	Messenger	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Messenger (استخدام ميزة Messenger، الصفحة 96).

الرمز	الاسم	الوصف
	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 ساعتك أو هاتفك.
	إشعارات	حدد هذا الخيار لعرض المكالمات والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 90).
	هاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس التأكسج (مقياس التأكسج، الصفحة 75).
	كاميرا RCT	حدد هذا الخيار لالتقاط صورة يدويًا وتسجيل مقطع فيديو (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 82).
	الانزياح الأحمر	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.
	النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (تعيين نقطة مرجعية، الصفحة 104).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.
	الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه (تخصيص وضع النوم، الصفحة 114).
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة إيقاف (استخدام ساعة إيقاف، 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 (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 3).
	اللمس	حدد هذا الخيار لتمكين عناصر التحكم بشاشة اللمس أو إلغاء تمكينها.
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 71).
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.
	Wi-Fi	حدد هذا الخيار لتمكين اتصالات Wi-Fi أو إلغاء تمكينها.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 68).

- 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. يمكنك خفض السطوع لإطالة فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
 - 2 اختر .
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لضبط السطوع واللون.
- تلميح:** يمكنك الضغط بسرعة على LIGHT مرتين لتشغيل ضوء الفلاش في هذا الإعداد في المستقبل.

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

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

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

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
 - 2 اختر .
 - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
- ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيُطلب منك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
- تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.
- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 5 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاختر **DOWN** للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 6 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.
 - 7 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، 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 MARQ Athlete 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 MARQ Athlete 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 MARQ Athlete، 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 72).

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 MARQ Athlete مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

معدل نبضات القلب على المعصم

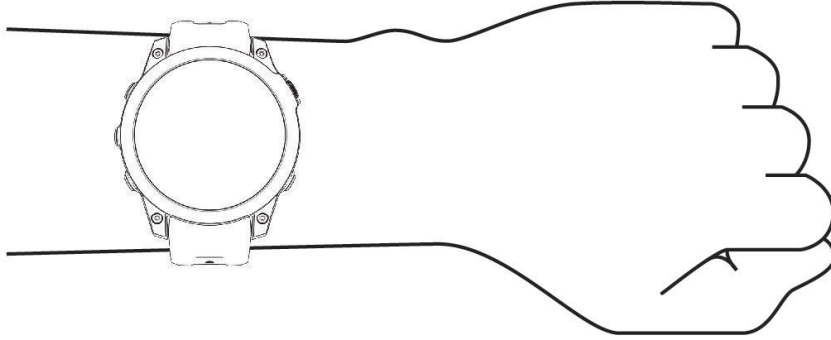
تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (**عرض حلقة اللحات**, الصفحة 53).

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

⚠ تنبيه

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

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



- **ملاحظة:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موحود في الجهة الخلفية من الساعة.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 73 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 76 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

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 لمحة مقياس التأكسج.

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

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

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 74).

بث معدل نبضات القلب: لتمكينك من بدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 74).

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد 10 دقائق على الأقل من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا عندما ينخفض معدل نبضات قلبك عن العتبة التي تم اختيارها خلال فترة النوم المختارة التي تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect. ولا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1 اضغط باستمرار على MENU.

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

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

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

بث بيانات معدل نبضات القلب

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

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خيارًا:

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

• اضغط باستمرار على LIGHT لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 71).

2 اضغط على START.

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

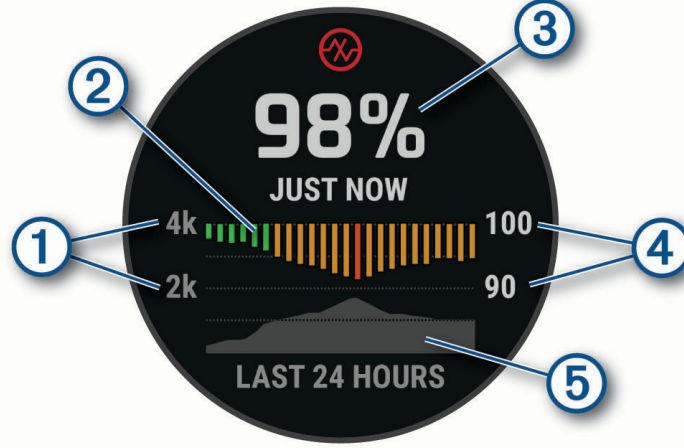
ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.

4 اضغط على STOP لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

مقياس التأكسج

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

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 75). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 76). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك. تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار 24 ساعة. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



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

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

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

- 1 عندما تكون حاليًا أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة مقياس التأكسج.
- 2 اضغط على **START** لعرض تفاصيل اللوحة والبدء 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، أبقِ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

- 4 اضغط على **DOWN** لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج للأيام السبعة الماضية.

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

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحظة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (**إعدادات البوصلة**، الصفحة 76).

إعداد وجهة البوصلة

- 1 من لمحة البوصلة، اضغط على START.
 - 2 اختر **تأمين الوجهة**.
 - 3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على START.
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

إعدادات البوصلة

- اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة > معايرة**. لتتمكن من معايرة مستشعر البوصلة يدويًا (**معايرة البوصلة يدويًا**، الصفحة 76).
- 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 77).
- 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 تعابير البوصلة الرقمية في الخارج. وللزيادة من دقة التوجيه، لا تقف جانب العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة > معايرة < بدء >**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصة > مرجع الشمال**.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
- لتعيين الشمال المغناطيسي كعنوان بدون انحراف، اختر **مغناطيسي**.
- لتعيين الشمال التريبي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
- لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم > التباين المغناطيسي** وأدخل التباين المغناطيسي، واختر **تم**.

مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنَّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (**إعداد مقياس الارتفاع**، الصفحة 77).

إعداد مقياس الارتفاع

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

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

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

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

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.

3 حدد خيارًا:

- للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **معايرة تلقائية**.
- لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر **معايرة > إدخال يدوي**.
- لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **معايرة > استخدام DEM**.
- 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 تغييرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغييرات 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**.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **استخدام GPS**.

إعداد تنبيه العواصف

⚠ تحذير

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > بارومتر > تنبيه العواصف**.

3 حدد خيارًا:

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

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران **المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 80). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (**تخصيص شاشات البيانات**، الصفحة 33). 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.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات النطاق، أثناء ركوب الدراجة.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة MARQ Athlete على حاسوب دراجة Edge متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق تراكياولن.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب من سلسلة HRM 200 أو HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك. يمكن لبعض أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب أيضًا تخزين البيانات أو توفير بيانات متقدمة عن الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 81) (طاقة الركض، الصفحة 82).
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
سماعات الرأس	يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحملة على ساعة MARQ Athlete (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 89).
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد بجهاز inReach بالتحكم بجهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة MARQ (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 83).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظرفي. باستخدام كاميرا الضوء الأمامي Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال حولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 82).
أكسجين العضلات	يمكنك استخدام مستشعر الأكسجين في العضلات لعرض بيانات الهيموغلوبيين وتشبع الأكسجين في العضلات أثناء التدريب.
الحاسوب الشخصي	يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 13).
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دوايات الدراجة Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 100)، أو استخدام تنبيهات النطاق لليم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تنبيه، الصفحة 37).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال حولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 82).
جهاز تحديد المسافات	يمكنك استخدام جهاز تحديد المسافات ليزري متوافق لعرض المسافة إلى العلم أثناء لعب الغولف.
جهاز قياس ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 81).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية لعرض معلومات تبديل التروس أثناء حولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ Athlete قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
Shimano Di2	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية Shimano® Di2 لعرض معلومات تبديل التروس أثناء حولة ركوب دراجة. تعرض ساعة MARQ Athlete قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 13).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو التوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 140).
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.

نوع المستشعر	الوصف
محرك الصيد	يمكنك استخدام جهازك كجهاز تحكم عن بُعد لمحرك الصيد Garmin الخاص بك (إقران ساعتك بمحرك الصيد، الصفحة 21).
VIRB	تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام ساعتك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 83).
مواقع ليزر XERO	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 84).

إقران المستشعرات اللاسلكية

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

ملاحظة: إذا كان جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مرفقًا بساعتك، فسيكون مقترنًا بساعتك.

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

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

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

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

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

- اختر البحث عن كل المستشعرات.

- 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 33).

سلسلة HRM-Pro

إن ساعتك متوافقة مع ملحق سلسلة HRM-Pro. إن ملحق سلسلة HRM-Pro عبارة عن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب يوضع حول منطقة الصدر يمكنك إقرانه بالأجهزة المتوافقة التي تستخدم ANT+ وتقنية Bluetooth. يمكنك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لتسجيل بيانات معدل نبضات القلب والحصول على ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض (ديناميكيات الركض، الصفحة 81). تسجل ميزة تعقب النشاط في جهاز مراقبة معدل نبضات القلب عدد الخطوات والسرعات الحرارية ودقائق الحدة ومعدل نبضات القلب طوال اليوم. يجب إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بساعتك لعرض بيانات معدل نبضات القلب. إذا كانت ساعة MARQ مرفقة بملحق سلسلة HRM-Pro، فإن الجهازين يكونان مقترنين في السابق. راجع التعليمات الخاصة بملحق سلسلة HRM-Pro للحصول على مزيد من المعلومات.

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

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

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

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

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لنشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 81).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 8).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة MARQ (تحديثات المنتج، الصفحة 121).
- أكمل جولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وملحقات سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro المتصلة. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل **المعايرة التلقائية**.
- إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى **إيقاف التشغيل**، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (**معايرة المسافة على جهاز المشي**، الصفحة 8).
- 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 8).

ديناميكيات الركض

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

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

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

- يقدم هذا الموضوع تلميحات حول استخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض. إذا لم يكن الملحق متصلًا بساعتك، فسيتم التبديل تلقائيًا إلى ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم على الساعة.
- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل HRM-Fit أو ملحق سلسلة HRM-Pro.
 - قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
 - إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+ بدلاً من تقنية Bluetooth.
 - إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.
 - **ملاحظة:** يظهر التوازن وقت ملازمة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.
 - **تذكير:** لا يتم احتساب توازن وقت ملازمة الأرض مع ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم.

طاقة الركض

يتم احتساب طاقة الركض على Garmin باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركض وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أجهزة الاستشعار الأخرى. 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 (حقل البيانات، الصفحة 125). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تنبيهات النشاط، الصفحة 36).

إن مناطق طاقة الركض مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. إن قيم المناطق هي قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 100).

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.

استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia

ملاحظة

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

لستتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80).

1 حدد خيارًا:

- أضف عنصر التحكم بكاميرا RCT إلى ساعتك (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 71).
- أضف لمحة كاميرا RCT إلى ساعتك (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 53).

2 من عنصر التحكم أو اللوحة كاميرا RCT، حدد خيارًا:

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

جهاز التحكم عن بُعد في inReach

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

استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach

للتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إضافة لمحة inReach إلى قائمة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 53).

- 1 قم بتشغيل جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 2 على ساعة MARQ، 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

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

- 1 شغّل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80).
- 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 MARQ.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
 - لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة MARQ (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80).
بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.
- 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 6 اختر **VIRB**.
- 7 حدد خيارًا:
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت**.
 - **ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهيه.
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي**.
 - لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة MARQ.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

إعدادات موقع ليزر Xero

- لن تتمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 80).
- 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.

الخريطة

يمكن أن تعرض ساعتك أنواعًا متعددة لبيانات خريطة Garmin، بما في ذلك خطوط الكنتور في المخططات الطبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط منتجات التزلج وملعب الجولف. يمكنك استخدام مدير الخرائط لتنزيل خرائط إضافية أو إدارة تخزين الخرائط.

لشراء بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى garmin.com/maps.

يمثل ▲ موقعك على الخريطة. وعند الملاحه إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

عرض الخريطة

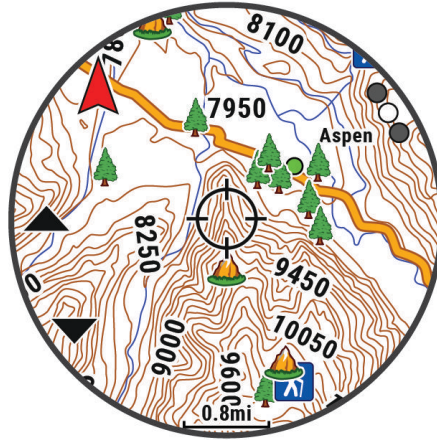
- 1 حدد خيارًا لفتح الخريطة:
 - اضغط على **START** واختر **خريطة** لعرض الخريطة من دون بدء نشاط.
 - انتقل إلى الخارج وابدأ نشاط GPS (**بدء النشاط**، الصفحة 5)، واضغط على **UP** أو **DOWN** للانتقال إلى شاشة الخريطة.
- 2 انتظر حتى تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية إذا لزم الأمر.
- 3 حدد خيارًا لتحريك الخريطة وتكبيرها/تصغيرها:
 - لاستخدام شاشة اللمس، اضغط على الخريطة، واضغط واسحب لوضع خطوط التصوير، واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
 - لاستخدام الأزرار، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تحريك/تكبير/تصغير** واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
- 4 **ملاحظة:** يمكنك الضغط على **START** للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، والتحريك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير. اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصوير.

حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه

يمكنك اختيار أي موقع على الخريطة. يمكنك حفظ الموقع أو البدء في الملاحة إليه.

1 من الخريطة، حدد خيارًا:

- لاستخدام شاشة اللمس، اضغط على الخريطة، واضغط واسحب لوضع خطوط التصويب، واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
 - لاستخدام الأزرار، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تحريك/تكبير/تصغير** واضغط على **UP** أو **DOWN** للتكبير أو التصغير.
- ملاحظة:** يمكنك الضغط على **START** للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، والتحريك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير/التصغير.



2 حرك الخريطة وكبّرهما ليكون الموقع في وسط علامة التصويب.

3 اضغط باستمرار على **START** لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.

4 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.

5 حدد خيارًا:

- لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
- لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

الملاحة مع ميزة حولي

يمكنك استخدام ميزة حولي للملاحة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.

ملاحظة: يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك نقاط الاهتمام للملاحة إليها.

1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **حولي**.

تظهر الأيقونات التي تشير إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات على الخريطة.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتمييز قسم من الخريطة.

4 اضغط على **START**.

تظهر قائمة بنقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.

5 اختر موقعًا.

6 حدد خيارًا:

- لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
- لعرض الموقع على الخريطة، اختر **خريطة**.
- لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيفية ظهور الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

ملاحظة: يمكنك تخصيص إعدادات الخريطة لأنشطة محددة بدلاً من استخدام إعدادات النظام إذا لزم الأمر (*إعدادات خريطة النشاط*, الصفحة 37). اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خريطة**.

مدير الخرائط: لعرض إصدارات الخرائط التي تم تنزيلها وتمكينك من تنزيل خرائط إضافية (*إدارة الخرائط*, الصفحة 86).

الوضع الداكن: لضبط ألوان الخريطة على خلفية بيضاء أو سوداء للرؤية خلال النهار أو الليل. يضبط الخيار تلقائي ألوان الخريطة استناداً إلى الوقت من اليوم.

مستوى تباين مرتفع: لتعيين الخريطة لعرض البيانات بمستوى تباين أكثر ارتفاعاً، لرؤية أفضل في البيئات الصعبة.

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.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطتك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

البقاء على الطريق: لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.

تفصيل: لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.

مجموعة رموز: لتعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي. يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

إدارة الخرائط

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **خريطة > مدير الخرائط**.

3 حدد خياراً:

- لتنزيل الخرائط المدفوعة وتنشيط اشتراك خرائط الأنشطة في الخارج+ على هذا الجهاز، اختر **Outdoor Maps+ (تنزيل الخرائط مع خرائط الأنشطة في الخارج+)**, الصفحة 86.

- لتنزيل خرائط TopoActive، اختر **خرائط TopoActive (تنزيل خرائط TopoActive)**, الصفحة 87.

تنزيل الخرائط مع خرائط الأنشطة في الخارج+

لتتمكن من تنزيل الخرائط إلى جهازك، يجب الاتصال بشبكة لاسلكية (*الاتصال بشبكة Wi-Fi*, الصفحة 92).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **خريطة > مدير الخرائط > Outdoor Maps+**.

3 اضغط على **START**، واختر **التحقق من الاشتراك** لتنشيط اشتراك خرائط الأنشطة في الخارج+ لهذه الساعة، إذا لزم الأمر. **ملاحظة:** انتقل إلى garmin.com/outdoormaps للحصول على معلومات عن شراء اشتراك.

4 اختر **إضافة خريطة** واختر موقعاً.

تظهر معاينة لخريطة المنطقة.

5 من الخريطة، أكمل إجراء واحدًا أو أكثر:

- اسحب الخريطة لعرض مناطق مختلفة منها.
- قم بتصغير أو تكبير الخريطة بإصبعيك على شاشة اللمس.
- اختر **+** و **-** لتكبير الخريطة وتصغيرها.

6 اختر **BACK** واختر ✓.

7 اختر ✎.

8 حدد خياراً:

- لتحرير اسم الخريطة، اختر **الاسم**.

- لتغيير طبقات الخريطة التي تريد تنزيلها، اختر **الطبقات**.

تلميح: يمكنك اختيار ⓘ لعرض تفاصيل حول طبقات الخريطة.

- لتعديل منطقة الخريطة، اختر **المنطقة التي تم اختيارها**.

9 اختر ✓ لتنزيل الخريطة.

ملاحظة: لمنع استنزاف البطارية، تقوم الساعة بوضع عملية تنزيل الخريطة في قائمة الانتظار لوقت لاحق، ويبدأ التنزيل عند توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي.

تنزيل خرائط TopoActive

لتمكن من تنزيل الخرائط إلى جهازك، يجب الاتصال بشبكة لاسلكية (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 92).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر خريطة > مدير الخرائط > خرائط TopoActive > إضافة خريطة.
 - 3 اختر خريطة.
 - 4 اختر START، واختر تنزيل.
- ملاحظة:** لمنع استنزاف البطارية، تقوم الساعة بوضع عملية تنزيل الخريطة في قائمة الانتظار لوقت لاحق، ويبدأ التنزيل عند توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي.

حذف الخرائط

يمكنك إزالة الخرائط لزيادة مساحة تخزين الجهاز المتوفرة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر خريطة > مدير الخرائط.
 - 3 حدد خيارًا:
- اختر خرائط TopoActive، واختر خريطة، واضغط على START واختر إزالة.
 - اختر Outdoor Maps+، واختر خريطة، واضغط على START واختر حذف.

سمات الخريطة

يمكنك تغيير سمة الخريطة لعرض البيانات المحسنة لنوع نشاطك.

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة > سمة الخريطة.

لا يوجد: لاستخدام التفضيلات من إعدادات خريطة النظام، من دون تطبيق سمة إضافية.

بحري: لتعيين الخريطة لعرض البيانات في الوضع البحري.

مستوى تباين مرتفع: لتعيين الخريطة لعرض البيانات بمستوى تباين أكثر ارتفاعًا، لرؤية أفضل في البيئات الصعبة.

داكنة: لتعيين الخريطة لعرض البيانات مع خلفية داكنة، لرؤية أفضل ليلاً.

الأكثر استخدامًا: لتمييز الطرقات أو الممرات الأكثر استخدامًا على الخريطة.

منتجع تزلج: لتعيين الخريطة لعرض بيانات التزلج الأكثر ملاءمة بلمحة سريعة.

طيران: لتعيين الخريطة لعرض البيانات في وضع الطيران.

إعداد الخرائط البحرية

يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.

اضغط باستمرار على MENU، واختر خريطة > بحري.

عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.

قطاعات مضببة: لعرض مظهر القطاعات المضببة على المخطط وتكوينه.

مجموعة رموز: لتعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي. يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها

يمكنك اختيار بيانات الخريطة التي تريد إظهارها على الخريطة وحفظ سمات بيانات الخريطة لأنشطة متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
 - 2 اختر خريطة.
 - 3 اضغط على START.
 - 4 اختر طبقات الخريطة.
 - 5 حدد خيارًا:
- لتخصيص بيانات الخريطة لنوع نشاط، اختر **سمة النشاط**، واختر نشاطًا.
 - يتم حفظ التغييرات التي تجريها على إعدادات بيانات الخريطة في سمة النشاط المحددة.
 - لتشغيل ميزات معينة في الخريطة، مثل خطوط الكنتور أو المواقع المحفوظة، اختر ميزة الخريطة، ثم اختر **الحالة > مشغل**.
- تلميح:** يمكنك اختيار **التطبيق على كل الأنشطة** لتطبيق الإعداد على كل سمات الأنشطة.

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة MARQ Athlete.

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

على ساعة MARQ Athlete، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

للتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزود بساعتك. تكون بعض خيارات مزود الموسيقى التابع لجهة خارجية مثبتة في السابق على ساعتك.

للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ على هاتفك (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 95).

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر متجر **Connect IQ™**.

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

4 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.

5 اختر مزود الموسيقى.

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

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية

للتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 92).

1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.

2 اضغط باستمرار على **MENU**.

3 اختر **موفرو الموسيقى**.

4 اختر مزوداً متصلاً أو اختر **إضافة مزود** لإضافة مزود موسيقى من متجر Connect IQ.

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

6 اختر **BACK** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.

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

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

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

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

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.

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

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

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

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

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

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth, الصفحة 89).
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **موفر الموسيقى**، وحدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي, الصفحة 88).
 - اختر **التحكم بالهاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر ▶.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقًا لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.

⋮	اختر هذا الرمز لعرض المزيد من عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.
🎵	اختر هذا الرمز لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.
🔊	اختر هذا الرمز لضبط مستوى الصوت.
▶	اختر هذا الرمز لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
▶	اختر هذا الرمز للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
◀	اختر هذا الرمز لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر هذا الرمز مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
↺	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التكرار.
↻	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

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

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

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **موسيقى > الصوت**.
- 3 حدد خيارًا.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 90). تصبح المزيد من الميزات متوفرة عندما تقوم بتوصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi (*الاتصال بشبكة Wi-Fi*, الصفحة 92).

ميزات اتصال الهاتف

- تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة MARQ عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (*إقران هاتفك*, الصفحة 90).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (*تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب*, الصفحة 92)
- اللوحات (*اللمحات*, الصفحة 50)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 68)
- ميزات التعقب والسلامة (*ميزات التعقب والسلامة*, الصفحة 100)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين *إشعارات Bluetooth*, الصفحة 90)

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.
 - ملاحظة: إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **الاتصال > هاتف > إقران الهاتف**.
 - 2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

تمكين إشعارات Bluetooth

- لتنتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران الساعة بهاتف متوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 90).
- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **الاتصال > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل**.
 - 3 اختر **خلال النشاط أو الاستخدام العام**.
 - 4 اختر نوع إشعار.
 - 5 اختر الإعدادات المفضلة للاهتزاز والنغمة والحالة.
 - 6 اضغط على **BACK**.
 - 7 اختر الإعدادات المفضلة للمهلة والخصوصية.
 - 8 اضغط على **BACK**.
 - 9 اختر **التوقيع** لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
- 2 اضغط على **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 MARQ اسم المتصل أو رقم هاتفه.
- لقبول المكالمات، اختر .
 - ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
 - لرفض المكالمات، اختر .
 - لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **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.

يُرسَل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة MARQ Athlete. 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 71).

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

2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة MARQ.

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

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة MARQ Athlete لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الاتصال < هاتف < تنبيهات**.

تشغيل تنبيهات العثور على هاتفي وإيقاف تشغيلها

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الإشعارات والتنبيهات < تنبيهات النظام < تنبيهات العثور على هاتفي**.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحفظ ساعة MARQ Athlete تلقائيًا الموقع على نظام GPS عندما يكون هاتفك المقترن غير متصل أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين. يمكنك استخدام هذه الميزة للمساعدة في تحديد موقع هاتف مفقود أثناء القيام بنشاط معين.

1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS.

2 عندما يُطلب منك الانتقال إلى آخر موقع معروف لجهازك، اختر .

3 انتقل إلى الموقع على الخريطة (حفظ موقع على الخريطة أو الملاحظة إليه، الصفحة 85).

4 اضغط على **DOWN** لعرض بوصلة تشير إلى الموقع (اختياري).

5 عندما تكون ساعتك ضمن نطاق Bluetooth الخاص بهاتفك، تظهر قوة إشارة Bluetooth على الشاشة.

تزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **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**.
- لسماع المطالبات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر **أحداث المؤقت**.
- لسماع تنبيهات التمرين كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات التمرين**.
- لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات النشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 36)**.
- لسماع صوت قبل التنبيه الصوتي أو المطالبة، اختر **النفقات الصوتية**.
- لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.
- لتغيير صوت المطالبات إلى ذكر أو أنثى، اختر **الصوت**.

مميزات اتصال Wi-Fi

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

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

تحديثات المسار: لتمكينك من تنزيل تحديثات ملعب الجولف وتثبيتها.

عمليات تنزيل الخرائط: لتمكينك من تنزيل الخرائط وتثبيتها.

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

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

الاتصال بشبكة Wi-Fi

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الاتصال > Wi-Fi > شبكاتي > إضافة شبكة**.

تعرض الساعة قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.

3 اختر شبكة.

4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.

تتصل الساعة بالشبكة وتتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. تُعيد الساعة الاتصال بهذه الشبكة تلقائيًا عندما تكون ضمن نطاق الاتصال.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

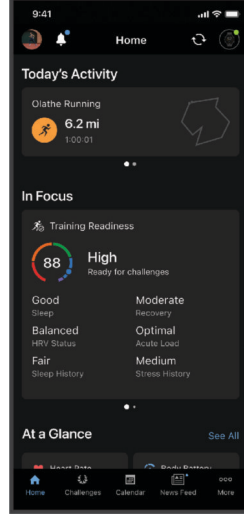
Garmin Connect

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 (connect.garmin.com)، 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 يوماً بعد يوم.

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً 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 90](#))، 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 قدماً) من هاتفك.
- تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتنتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق ([إقران هاتفك](#), [الصفحة 90](#)).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#), [الصفحة 93](#)).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضًا إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 88). 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 جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعلبك أيضًا تنزيل تطبيق Garmin Express.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.

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

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 71).

1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر مزامنة.

الاشتراك في Garmin Connect+

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

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

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

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

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

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

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

مميزات Connect IQ

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

وجه ساعة: قم بتخصيص مظهر الساعة.

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

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

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

تنزيل ميزات Connect IQ

لتتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة MARQ Athlete بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 90).

- 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 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 Messenger

⚠ تحذير

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

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

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

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

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

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

4 حدد خيارًا على ساعتك:

- لإنشاء رسالة جديدة، اختر **رسالة جديدة**، ثم اختر مستلمًا، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.
- لعرض محادثة، انتقل إلى الأسفل، واختر محادثة.
- للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز MARQ Athlete 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 وجهاز MARQ Athlete.

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

Garmin Share

ملاحظة

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

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

مشاركة البيانات مع Garmin Share

لن تتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين ويبعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك. يمكن لساعة MARQ إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (تلقّي البيانات باستخدام *Garmin Share*، الصفحة 97). يمكنك أيضًا نقل البيانات الخاصة بك بين الأجهزة المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك مشاركة مسار مفضل من حاسوب دراجة Edge إلى ساعة Garmin المتوافقة الخاصة بك.

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

تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share

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

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

إعدادات Garmin Share

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

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة وسرعة السباحة الحرة (CSS). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

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

إعدادات الجنس

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

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

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

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك ([إعداد ملف تعريف المستخدم](#), الصفحة 97).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < عمر اللياقة البدنية.

حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأعوية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقبولة مرقمة من 1 إلى 5 وفقاً 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 قياساً جيداً لحدة التمارين.

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

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فإمكانك استخدام الجدول ([احتساب مناطق معدل نبضات القلب](#), الصفحة 99) لتحديد منطقة

معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

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

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 100).

4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 59).

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 100).

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 نسبة أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- اختر نسبة احتياطي معدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- اختر % م نبض القلب لعتبة لاكتيت لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

9 اختر م 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 97).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق الطاقة

تستخدم مناطق الطاقة القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) أو طاقة المدخل (TP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج بحساب 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 القلب > الطاقة**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر **وفق**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
 - اختر **FTP %** أو **النسبة المئوية لطاقة المدخل** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.
- 6 اختر **FTP** أو **طاقة المدخل**، وأدخل القيمة.
- 7 يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل طاقة المدخل تلقائيًا أثناء القيام بنشاط (**الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا**، الصفحة 100).
- 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 القلب > 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 MARQ Athlete 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 MARQ Athlete 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.

GroupTrack: لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

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

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 101).

- 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 MARQ Athlete (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 93).

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 101). 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 والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

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

طلب المساعدة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 101). 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 LIGHT.
 - 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.
- تظهر شاشة العد التنازلي.
- تلميح:** يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

بدء جلسة GroupTrack

ملاحظة

يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

للتمكن من بدء جلسة GroupTrack، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق ([إقران هاتفك](#)، الصفحة 90).

هذه التعليمات مخصصة لبدء جلسة GroupTrack باستخدام ساعة MARQ Athlete. إذا كان لدى جهات اتصالك أجهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.

1 على ساعة MARQ Athlete، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب** < **GroupTrack** < **عرض على الخريطة** لتمكين عرض جهات الاتصال على شاشة الخريطة.

2 في تطبيق Garmin Connect، اختر **•••** < **الأمان والتعقب** < **LiveTrack** < **الإعدادات** < **GroupTrack**.

3 اختر **كل الاتصالات** أو **بناءً على دعوة فقط** واختر جهات الاتصال.

4 اختر **بدء LiveTrack**.

5 ابدأ نشاطًا في الخارج على الساعة.

6 قم بالانتقال إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك.

تلميح: من الخريطة، يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار **الاتصالات القريبة** لعرض المسافة والاتجاه والإيقاع أو معلومات السرعة لجهات الاتصال الأخرى في جلسة GroupTrack.

تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

تتيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهات الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعتك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة. ويجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهات اتصالك على حساب Garmin Connect.

- ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.
- قم بإقران جهاز MARQ Athlete بهاتفك باستخدام تقنية Bluetooth.
- في تطبيق Garmin Connect، اختر **•••** < **اتصالات** لتحديث قائمة جهات الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.
- تأكد من قيام كل جهات الاتصال بالإقران بهواتفهم وابدأ جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.
- تأكد من أن كل جهات اتصالك موجودة ضمن النطاق (40 كيلومترًا أو 25 ميلًا).
- أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك ([إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة](#)، الصفحة 33).

إعدادات GroupTrack

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب** < **GroupTrack**.

عرض على الخريطة: لتمكينك من عرض الاتصالات على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

أنواع النشاطات: لتمكينك من اختيار أي أنواع نشاط ستظهر على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

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

معدل نبضات القلب: لتمكينك من تخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ([إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم](#)، الصفحة 74).

وضع قياس التأكسج: لتمكينك من اختيار وضع مقياس التأكسج ([إعداد وضع مقياس التأكسج](#)، الصفحة 76).

الملخص اليومي: لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط في مستوى Body Battery ([Body Battery](#)، الصفحة 54).

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

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

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة أو إلغاء تمكينها ([استخدام تنبيه الحركة](#)، الصفحة 103).

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

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

الهدف التلقائي

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

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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (*إعدادات النظام، الصفحة 112*).

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 MARQ Athlete 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، فتحسب 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.

تعبّ النوم

أثناء النوم، تتعبّ الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة (*تخصيص وضع النوم، الصفحة 114*). تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات (*اللمحات، الصفحة 50*). تتم إضافة القيلولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (*عناصر التحكم، الصفحة 68*).

استخدام ميزة تعبّ النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
 - 2 قم بتحميل بيانات تعبّ نومك إلى حسابك على Garmin Connect (*استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 93*). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة MARQ Athlete الخاصة بك (*اللمحات، الصفحة 50*).

تغيّرات التنفس

⚠ تحذير

لا يعد جهاز MARQ Athlete 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 MARQ Athlete ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيّرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيّرات التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيّرات التنفس العرضية أو المتكررة ناجمة عن عوامل نمط حياتك الفردية أو بيئة نومك. تواصل مع طبيبك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن مستوى تغيّرات التنفس لديك.

ملاحظة: يجب تشغيل تعبّ مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيّرات التنفس (*إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 76*).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيّرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (*تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 53*).

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

ملاحة

عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 68).

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

حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة

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

- 1 قم بتخصيص زر أو مجموعة أزرار في ميزة **شبكة مزدوجة** (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 114).
- 2 اضغط باستمرار على الزر أو مجموعة الأزرار التي قمت بتخصيصها لحفظ موقع ذي شبكة مزدوجة.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على **START** لحفظ الموقع.
- 5 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 **LIGHT**.
 - **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 للملاحة.
- 6 سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
- 6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
- 7 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**.
- 8 تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة اهتمام

إذا كانت بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك تتضمن نقاط اهتمام، فيمكنك الملاحة إليها.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > نقاط الاهتمام**، واختر فئة.
تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.
- 5 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر **بحث بالقرب من**، واختر موقعًا.
 - للبحث عن نقطة اهتمام بالاسم، اختر **تهجئة البحث**، وأدخل اسمًا.
 - للبحث عن نقاط الاهتمام القريبة، اختر **حولي (الملاحة مع ميزة حولي، الصفحة 85)**.
- 6 اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.
- 7 اختر **انطلق**.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

يمكنك الملاحة عائدًا 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**.
 - إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.
 - إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.وتساعدك إرشادات كل منعطف على الملاحة إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا كانت لديك خريطة مدعومة أو تستخدم التوجيه المباشر. يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر.
 - 7 اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).
- يشير السهم إلى نقطة البداية.

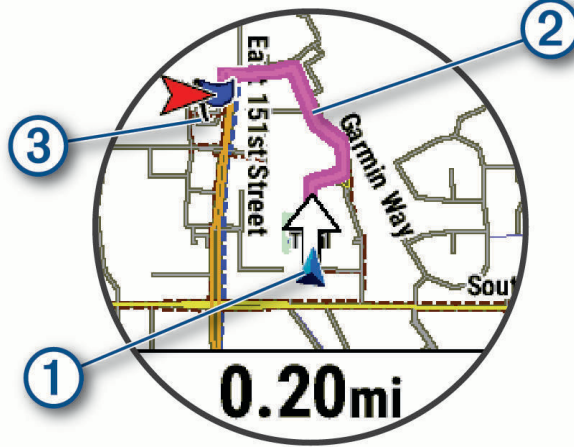
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على **STOP**.

2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:

- للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اخترته، اختر **TracBack**.
- إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.
- إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر **مسار الرحلة** للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.



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

عرض إرشادات مسار الرحلة

يمكنك عرض قائمة بإرشادات لكل منعطف لمسار رحلتك.

1 أثناء الملاحة في مسار رحلة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **لكل انعطاف**.

تظهر قائمة بإرشادات لكل منعطف.

3 اضغط على **DOWN** لعرض الإرشادات الإضافية.

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**.

تظهر معلومات الملاحة.

6 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

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

تلميح: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 114).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > السقوط الأخير لشخص في البحر**.
تظهر معلومات الملاحة.

مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect

ملاحظة

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

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

- 1 من خرائط Apple، اختر موقعًا.
- 2 اختر  < .
- 3 من تطبيق Garmin Connect، اختر جهاز Garmin إذا لزم الأمر.
يظهر إشعار في تطبيق Garmin Connect يشير إلى أن الموقع متاح الآن على جهازك (بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته، الصفحة 107).

بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته

يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لمشاركة موقع من خرائط Apple إلى ساعتك، والملاحة إلى هذا الموقع (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 107).

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

الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط

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

تلميح: تم حفظ الموقع على ساعتك. لعرض الموقع لاحقًا، اضغط على **START**، واختر **الملاحة > المواقع المحفوظة**. يمكنك تلقي المواقع التي تمت مشاركتها على ساعتك والملاحة إليها (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 107).

- 1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS (بدء النشاط، الصفحة 5).
- تعرض ساعتك إشعارًا يشير إلى اسم الموقع الذي تمت مشاركته.
- 2 اختر  للملاحة إلى الموقع الذي تمت مشاركته.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

إيقاف الملاحة

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

⚠ تحذير

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

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

إنشاء مسار 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، كرّر الخطوتين 6 و 7.
- 9 اختر **تم > إجراء المسار**.
- 10 تظهر معلومات الملاحة.
- 10 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

يمكن للجهاز إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب وفقًا لمسافة واتجاه ملاحة محددين.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **الركض أو دراجة هوائية**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > مسار رحلة ذهاب وإياب**.
- 5 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.
- 6 اختر اتجاه ذهاب.
- ينشئ الجهاز ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض المسارات.
- 7 اضغط على **START** لاختيار مسار.
- 8 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاحة، اختر **انطلق**.
 - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر **خريطة**.
 - لعرض قائمة بالانعطافات في المسار، اختر **لكل انعطاف**.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر **تخطيط الارتفاع**.
 - لحفظ المسار، اختر **حفظ**.
 - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر **عرض الصعادات**.

إنشاء مسار في Garmin Connect

للتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 93).

- 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 109).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك (*إنشاء مسار في Garmin Connect*, الصفحة 109).

- 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 الملاحظة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على MENU.
 - 4 اختر الملاحظة > المسارات.
 - 5 اختر مسارًا.
 - 6 حدد خيارًا:
- لبدء الملاحظة، اختر إجراء المسار.
 - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر PacePro.
 - لإنشاء تحليل للجهد الذي تبذله في المسار أو عرضه، اختر Power Guide.
 - 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.
 - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض الصعادات.
 - لحذف المسار، اختر حذف.

عرض إحدائية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحدائية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **إسقاط الإحدائية**.
 - 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 الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص شاشات بيانات الملاحة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > شاشات البيانات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **خريطة > الحالة** لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **خريطة > حقل البيانات** لتشغيل حقل بيانات يعرض معلومات التوجيه على الخريطة أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **المواقع التالية** لتشغيل معلومات عن نقاط المسار التالي أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **دليل** لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
 - اختر **تخطيط الارتفاع** لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لإضافتها أو إزالتها أو تخصيصها.

إعداد خطأ في الوجهة

يمكنك إعداد مؤشر وجهة للظهور على صفحات بياناتك أثناء الملاحة. يشير المؤشر إلى وجهتك المستهدفة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > مؤشر الاتجاه**.

تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > تنبيهات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين تنبيهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
 - لتعيين تنبيهًا للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدّر الأخير**.
 - لتعيين تنبيهًا عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
 - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.
- 4 عند الضرورة، اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

إعدادات إدارة الطاقة

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

توفير شحن البطارية: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 111).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 112).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدّر من الأيام أو الساعات.

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

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

يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 68).

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 موسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
- اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
- اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
- اختر معدل نبضات القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
- اختر مقياس التأكسج لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس التأكسج.
- اختر العرض الدائم لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
- اختر السطوع لخفض سطوع الشاشة.

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

5 اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية 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 جديد** 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 > نعم**.

إعدادات النظام

اضغط على **MENU**، واختر **نظام**.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (**إعدادات الوقت، الصفحة 113**).

شاشة العرض: لضبط إعدادات الشاشة (**تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114**).

اللمس: لتمكين شاشة اللمس أثناء الاستخدام العام أو عند ممارسة الأنشطة أو النوم.

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي الافتراضي لاستخدامه للأنشطة. يمكنك تخصيص إعداد القمر الصناعي لكل نشاط إذا لزم الأمر (**إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 39**).

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

وضع النوم: لتعيين الإعدادات المفضلة لساعات النوم ووضع النوم (**تخصيص وضع النوم، الصفحة 114**).

عدم الإزعاج: لتمكين وضع عدم الإزعاج. يمكنك تحرير إعداداتك المفضلة للشاشة والإشعارات والتنبيهات وإيماءات المعصم.

مفاتيح التشغيل السريع: لتعيين اختصارات للأزرار (**تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 114**).

تأمين تلقائي: لتأمين الأزرار وشاشة اللمس تلقائياً لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس من دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس 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 115**).

رمز المرور: لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (**تعيين رمز المرور الخاص بساعتك، الصفحة 115**).

ظروف الأداء: لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (**حالة الأداء، الصفحة 59**).

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

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

النسخ الاحتياطي والاستعادة: لتمكين النسخ الاحتياطية لبيانات الساعة (**النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات، الصفحة 115**).

إعادة ضبط: لإعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (**إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 123**).

تحديث البرنامج: لتثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها أو تمكين التحديثات التلقائية أو التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (تحديثات المنتج، الصفحة 121). يمكنك اختيار ما الجديد لعرض قائمة بالميزات الجديدة المتوفرة من آخر تحديث للبرنامج قمت بتثبيته. **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 الوقت: 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 الوقت إلى يدوي.

تنبيهات: لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتًا قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (**تعيين تنبيهات الوقت**، الصفحة 113).

مزامنة الوقت: لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (**مزامنة الوقت**، الصفحة 113).

تعيين تنبيهات الوقت

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام < الوقت < 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 كل ساعة، اختر **كل ساعة < مشغل**.

مزامنة الوقت

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **نظام < الوقت < مزامنة الوقت**.

3 انتظر ريثما تتصل الساعة بهاتفك المقترن أو تحدد موقع الأقمار الصناعية (**النقاط إشارات الأقمار الصناعية**، الصفحة 124). **تلميح:** يمكنك الضغط على **DOWN** لتبديل المصدر.

تغيير إعدادات الشاشة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > شاشة العرض**.
- 3 اختر **خطوط كبيرة** لزيادة حجم النص على الشاشة.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر **خلال النشاط**.
 - اختر **الاستخدام العام**.
 - اختر **أثناء النوم**.
- 5 حدد خيارًا:
 - **ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة للأوضاع كافة.
 - اختر **العرض الدائم** لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع والخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (**معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 116**).
 - اختر **السطوع** لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
 - اختر **الانزياح الأحمر** لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية.
 - اختر **حركة المعصم** لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولقها للنظر إلى معصمك.
 - اختر **مهلة** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

تخصيص وضع النوم

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > وضع النوم**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **الجدول** واختر يومًا، وأدخل ساعات نومك العادية.
 - اختر **وجه الساعة** لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
 - اختر **شاشة العرض** لتكوين إعدادات الشاشة.
 - اختر **تنبيه القيلولة** لتعيين منبهات القيلولة وتشغيلها كنغمة أو اهتزاز أو الاثنين معًا.
 - اختر **اللمس** لتشغيل شاشة اللمس أو إيقاف تشغيلها.
 - 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 111**).

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.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتًا. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيد ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect. إذا لم تقم بإقران ساعتك بالهاتف، فستحذف الساعة بياناتك وتعيد ضبطها إلى إعدادات المصنع الافتراضية بعد خمس محاولات غير صحيحة.

يمكنك تعيين رمز مرور لساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (Garmin Pay، الصفحة 71).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام < رمز المرور > تعيين رمز المرور.
 - 3 أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.
- في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي الخاص بساعتك لتتمكن من تغييره. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيحة، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام < رمز المرور > تغيير رمز المرور.
 - 3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.
 - 4 أدخل رمز مرور جديد مؤلف من 4 أرقام.
- في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

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.

النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات

يمكنك نسخ الإعدادات احتياطيًا من ساعة Garmin الحالية واستعادة هذه الإعدادات إلى ساعة Garmin مختلفة متوافقة باستخدام تطبيق Garmin Connect (استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect، الصفحة 116). تتضمن الإعدادات ملفات تعريف الرياضة والتطبيقات المصغرة وإعدادات المستخدم والتمارين وغير ذلك.

اضغط باستمرار على MENU، واختر نظام < النسخ الاحتياطي والاستعادة.

النسخ الاحتياطي التلقائي: لنسخ إعداداتك احتياطيًا بشكل دوري على حسابك على Garmin Connect.

نسخ احتياطي الآن: لتمكينك من نسخ إعداداتك احتياطيًا بشكل يدوي على حسابك على Garmin Connect.

محتويات النسخ الاحتياطي: لعرض نوع البيانات التي يتم حفظها.

استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect

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

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

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 123).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكًا طبيعيًا في الأجهزة المزودة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة عرض MARQ Athlete بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الجهاز

⚠ 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.

يحتوي الجهاز وشاحنه على مغناطيسات. في ظل ظروف معينة، يمكن للمغناطيسات أن تتسبب بالتداخل مع بعض الأجهزة الطبية، بما في ذلك أجهزة تنظيم نبضات القلب ومضخات الأنسولين. يجب وضع الأجهزة والشواحن التي تحتوي على مغناطيسات بعيدًا عن هذه الأجهزة الطبية.

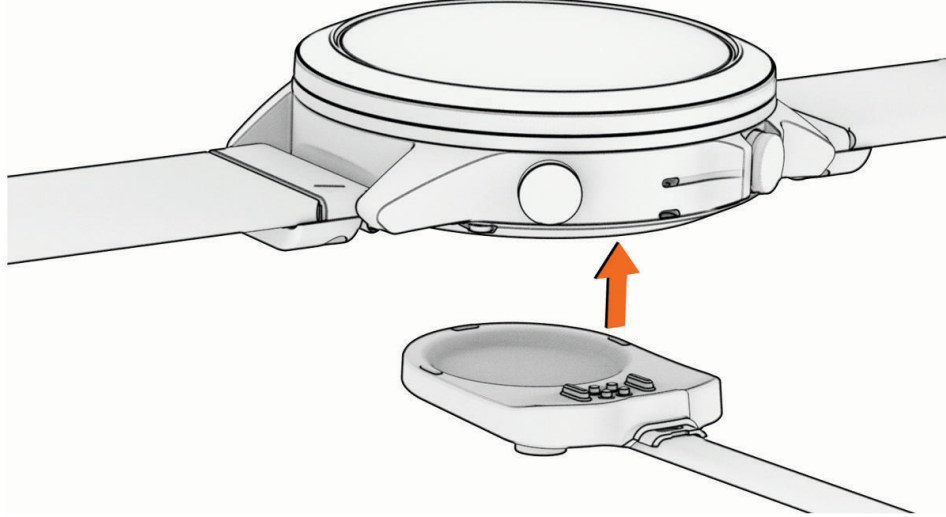
ملاحظة

يحتوي الجهاز وشاحنه على مغناطيسات. في ظل ظروف معينة، يمكن للمغناطيسات أن تتسبب بضرر لبعض الأجهزة الإلكترونية، بما في ذلك محركات الأقراص الصلبة في الحواسيب المحمولة. توخ الحذر عند وضع الأجهزة والشواحن التي تحتوي على المغناطيسات بالقرب من الأجهزة الإلكترونية.

لتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفظها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 120).

تأتي ساعتك مزودة بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى buy.garmin.com أو تواصل مع وكيل Garmin الذي تتعامل معه.

1 قم بمحاذاة الشاحن مع الجهة الخلفية من الجهاز، واضغط على الشاحن ليثبت في مكانه.



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ USB-C® في الحاسوب أو بمحول تيار متردد. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	10 حو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	MARQ Athlete Standard Edition: من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)؛ MARQ Athlete Carbon Edition: من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)؛ MARQ Athlete Performance Edition: من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة شحن USB	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية (الطاقة) وفقاً للاتحاد الأوروبي (EU)	MARQ Athlete Standard Edition: 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 15,78 ديسيبل مللي واط كحد أقصى؛ 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيبل مللي واط كحد أقصى؛ MARQ Athlete Carbon Edition: 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 12,1 ديسيبل مللي واط كحد أقصى؛ 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيبل مللي واط كحد أقصى؛ MARQ Athlete Performance Edition: 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 15,78 ديسيبل مللي واط كحد أقصى؛ 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
قيم معدل الامتصاص النوعي وفقاً للاتحاد الأوروبي	MARQ Athlete Standard Edition: 0,58 واط/كجم للجزء العلوي من جسمك و0,03 واط/كجم للطرف؛ MARQ Athlete Performance Edition: 0,58 واط/كجم للجزء العلوي من جسمك و0,03 واط/كجم للطرف

معلومات عن البطارية

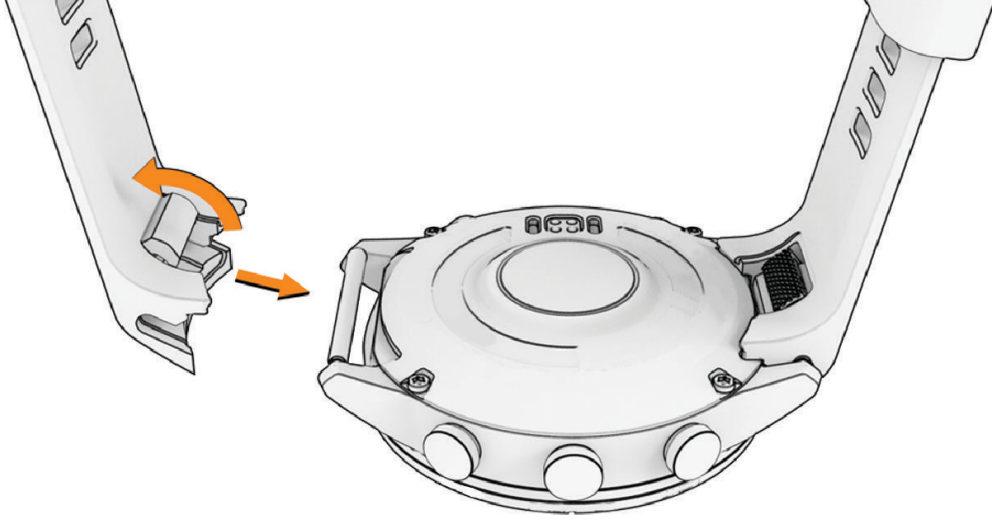
تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة.

الوضع	فترة استخدام البطارية مع العرض الدائم	فترة استخدام البطارية مع الحركة المعصم
وضع الساعة الذكية	حتى 6 أيام	حتى 16 يوماً
وضع توفير شحن بطارية الساعة	غير متوفرة	حتى 21 يوماً
وضع GPS فقط	حتى 30 ساعة	حتى 42 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية	حتى 24 ساعة	حتى 32 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية بالإضافة إلى الوضع المتعدد النطاقات	حتى 22 ساعة	حتى 28 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية مع الموسيقى	حتى 9 ساعات	حتى 10 ساعات
وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS	غير متوفرة	حتى 75 ساعة
وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS	غير متوفرة	حتى 14 يوماً

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

تغيير ملحقات QuickFit® المضمنة

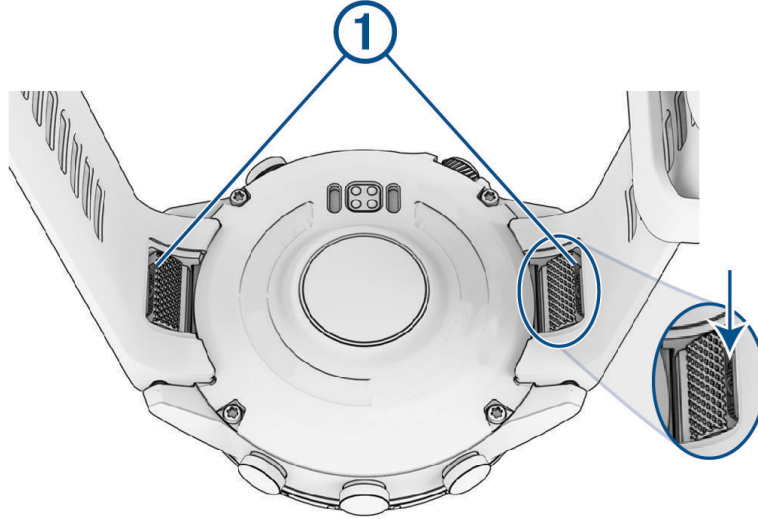
1 اسحب لفتح المزلاج، وقم بإزالة حزام أو سوار QuickFit المضمن من الساعة.



2 اسحب لفتح المزلاج على الحزام أو السوار المضمن وقم بمحاذاته مع الساعة.

3 أغلق المزلاج على الدبوس الخاص بالساعة.

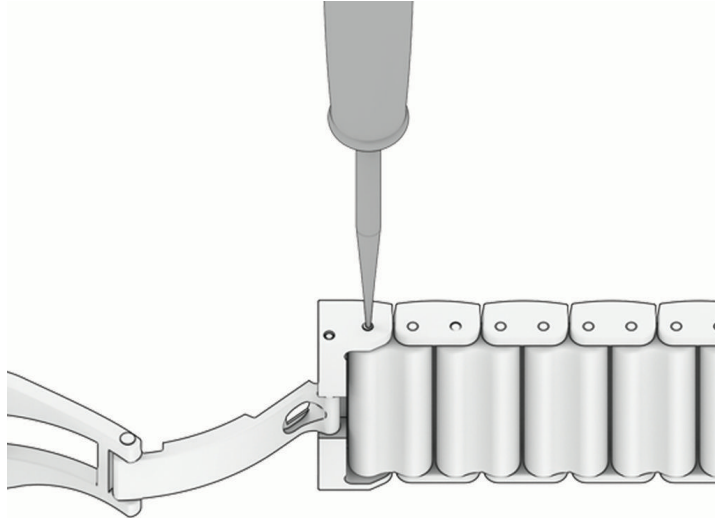
ملاحظة: تأكد من أنّ الحزام أو السوار مثبت بإحكام. يجب أن يكون هناك فجوة صغيرة ① بين المزلاج والحزام أو السوار.



تلميحات لتعديل السوار المعدني الهجين

توصي Garmin بضبط طول الحزام المعدني للساعة عند صائغ أو شخص آخر محترف.

- استخدم أداة إزالة الدبوس أو أداة إزالة القضيبي المعدني لتعديل السوار.

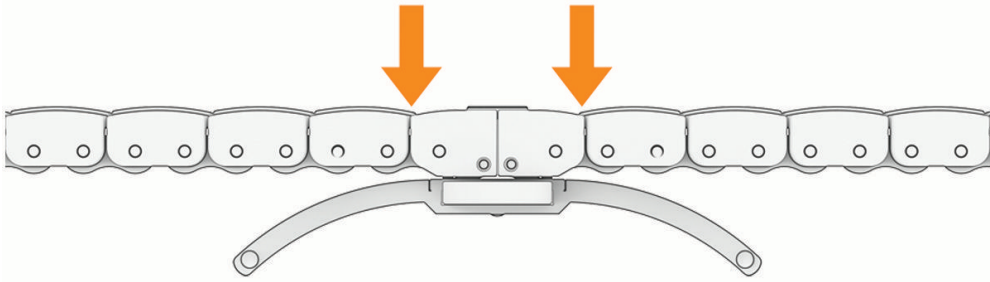


- قم بإزالة عدد متساو من الوصلات من حائتي المشبك.

يساعد هذا الأمر في إبقاء الساعة متمركزة على معصمك.

- أضف وصلات بحجم 1+ ملم لإجراء تعديلات الدقيقة.

لوضع الساعة بشكل متناسق على اليد، يجب إضافة وصلات بحجم 1+ ملم بدءاً من المشبك على الأطراف المتناوبة بدلاً من إضافة وصلات إلى نهايتي السوار. يجب أن يواجه جانب الوصلات بحجم 1+ ملم الجهة الداخلية لمعصمك.



العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيية وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

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 جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين 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.

إدارة البيانات

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:** توفر أنظمة تشغيل Mac® دعمًا محدودًا لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما يتصل بـ Bluetooth أو Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (**إعدادات النظام، الصفحة 112**). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express (www.garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات الخرائط
- 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.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

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

يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالرجاء إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغّلها من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفًا جديدًا، 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 <<< أجهزة Garmin >>> إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الاتصال > هاتف > إقران الهاتف**.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المستشعرات والملحقات > إضافة جديد**.
- 3 حدد خيارًا:

- اختر **البحث عن كل المستشعرات**.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 33).

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

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

- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 89).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة MARQ Athlete متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.

- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة MARQ Athlete على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لنتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < إعادة ضبط.
- 3 حدد خيارًا:

- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر **حذف كل النشاطات**.
 - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر **إعادة ضبط الإحصائيات**.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.

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 111).
 - قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 68).
 - قم بخفض مهلة الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114).
 - توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة العرض الدائم واختيار مهلة أقصر (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114).
 - قم بخفض سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 114).
 - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 39).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر التحكم، الصفحة 68).
 - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار **استئناف لاحقًا** (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 7).
 - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثواني (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 49).
 - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (إدارة الإشعارات، الصفحة 91).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 74).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 74).
- 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 76).

كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟

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

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS. **تلميح:** للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

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

تحسين استقبال أقمار GPS

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

معدل نبضات القلب على ساعتك غير دقيق

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

قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء وضع الساعة.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

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

تعقب النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمنًا وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في حبيك عند حَرِّ عربة الأطفال أو آلة حَزِّ العشب.
 - ضع الساعة في حبيك عند استخدام يَدَيْك أو ذراعَيْك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (استخدام Garmin Connect على الحاسوب, الصفحة 94).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 93).

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 تسبب قراءات غير منتظمة.

ملحق

حقول البيانات

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

تلميح: يمكنك 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.

المخططات

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

حقول البوصلة

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

حقول المسافة

الاسم	الوصف
المسافة	المسافة التي تم احتيازها للمسار أو النشاط الحالي.
المسافة في الفاصل الزمني	المسافة التي تم احتيازها في الفاصل الزمني الحالي.
مسافة الدورة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.
مسافة الدورة الأخيرة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

حقول المسافة

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

الحقول الخاصة بالطوابق

الاسم	الوصف
الطوابق التي تم صعودها	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.
الطوابق التي نزلتها	إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.
عدد الطوابق في الدقيقة	عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

ناقلات الحركة

الاسم	الوصف
بطارية Di2	طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.
بطارية الدراجة الإلكترونية	طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.
نطاق الدراجة الإلكترونية	المسافة المتبقية المقدرة التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
الأمامي	ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
بطارية الترس	حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.
موضع ناقل الحركة	مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
ناقلات الحركة	ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
نسبة الترس	عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.
خلفي	ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

تمثيل بياني

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

حقول معدل نبضات القلب

الاسم	الوصف
نسبة احتياطي معدل نبضات	النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.
تأثير التمارين اللاهوائية	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
متوسط نسبة احتياطي النبضات	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 نسبة الحد الأقصى للنهض	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
معدل نبضات القلب	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 الحد الأقصى للنهض	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 % الاحتياطي للفصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط النسبة القصوى في الفاصل	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل واحتياطي	النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل ومعدل أقصى	النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى معدل نبضات قلب	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
نسبة احتياطي معدل نبضات/دورة	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.
نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% احتياطي آخر دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
نسبة أقصى معدل نبضات في دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
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 أكسجين العضلات

الاسم	الوصف
نسبة تشبع الأكسجين في العضلات	النسبة المئوية المقدرة لتسبّع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.
إجمالي الهيموجلوبين	إجمالي التركيز المقدّر للهيموجلوبين في العضلات.

حقول الملاحة

الاسم	الوصف
الاتجاه	الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسار	الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطّط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
موقع الوجهة	موقع الوجهة النهائية.
إحداثيات الوجهة	النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة المتبقية	المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة إلى الإحداثيات التالية	المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
إجمالي المسافة المقدرة	المسافة المقدّرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الوصول المقدّر	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدّر إلى التالي	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الإحداثيات التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيات). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الطريق المقدّر	الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
نسبة الانزلاق إلى الوجهة	نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
العرض/الطول	الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.
الموقع	الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.
الطريق التالي عند مفترق الطرق	المسافة إلى مفترق الطرق التالي في مسار.
الإحداثيات التالية	النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
خارج المسار	مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الوقت المتبقي إلى التالي	الوقت المتبقي المقدّر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
سرعة محسنة	السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة العمودية إلى الوجهة	مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
السرعة العمودية إلى الهدف	معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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.
ساعات متبقية من البطارية	عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.
النسبة المئوية للبطارية	النسبة المئوية لطاقة البطارية المتبقية.
الاتجاه إلى موقع	الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
المسافة إلى خط البداية	المسافة المتبقية للوصول إلى خط بداية السباق. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.
مستوى الانسيابية	قياس مدى حفاظك على ثبات سرعتك وانسيابيتك خلال الانعطافات في النشاط الحالي.
GPS	قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.
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.
التكرارات في الجولة الأخيرة	عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.
الرفع	مقدار وقت الرفع أثناء نشاط الإبحار.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
ظروف الأداء	درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.
تكرار	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبل.
الجولات	عدد جولات الركض للنشاط.
الخطوات	عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.
التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك.
الشروق	وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.
الغروب	وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.
المساعدة الخاصة بتغيير الاتجاه	مقياس يساعدك في تحديد ما إذا كانت الرياح تجرف المركب نحو وجهتك أو تبعدك عنها.
وقت من اليوم	الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).
الوقت من اليوم (بالثواني)	الوقت من اليوم بما في ذلك الثواني.
إجمالي السعرات الحرارية	كمية السعرات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

حقول الإيقاع

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

PacePro حقول

الاسم	الوصف
مسافة الانقسام التالي	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
الإيقاع الهدف للانقسام التالي	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.
مسافة الانقسام	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
مسافة الانقسام المتبقية	الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
إيقاع الانقسام	الركض. إيقاع المقطع الحالي.
الإيقاع الهدف للانقسام	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

حقول الطاقة

الاسم	الوصف
نسبة طاقة المدخل الوظيفي	خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
التوازن خلال 3 ثوان	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.
الطاقة خلال 3 ثوان	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
التوازن خلال 10 ثوان	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
الطاقة خلال 10 ثوان	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
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 مركز قوة منصة الدواسة	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.
Normalized Power للدورة	متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.
مركز قوة منصة الدواسة في 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.
الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
Normalized Power لدورة	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	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.

الاسم	الوصف
Normalized Power	Normalized Power للنشاط الحالي.
سلسلة الدواسة	قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.
مركز قوة منصة الدواسة	مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
الطاقة	خرج الطاقة الحالي بالواط. يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق عند ممارسة أنشطة التزلج.
الطاقة للوزن	القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.
منطقة الطاقة	نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.
قوة الدفع القصوى اليمنى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليمنى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.
وقت الجلوس	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الجلوس في الدورة	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
وقت الوقوف	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الوقوف في الدورة	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
Training Stress Score	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 توازن GCT	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط طول الخطوة الواسعة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
متوسط التذبذب العمودي	متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.
متوسط النسبة العمودية	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
التوازن وقت ملامسة الأرض	التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
وقت ملامسة الأرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن GCT في الدورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
طول الخطوات الواسعة في الدورة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
التذبذب العمودي في الدورة	متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.
النسبة العمودية في الدورة	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
طول الخطوة الواسعة	طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتر.
التذبذب العمودي	مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.
النسبة العمودية	نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقول السرعة

الاسم	الوصف
متوسط سرعة الحركة	متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة الإجمالية	متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
متوسط السرعة	متوسط السرعة للنشاط الحالي.
متوسط سرعة إلى أرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة بنسبة إلى أرض لدورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة	متوسط السرعة للدورة الحالية.
SOG آخر دورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة الأخيرة	متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.
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	المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة العمودية	معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

حقول القدرة على التحمل

الاسم	الوصف
القدرة على التحمل	القدرة على التحمل المتبقية الحالية.
المسافة المتبقية	المسافة المتبقية من القدرة على التحمل الحالية في الجهد الحالي.
القدرة على التحمل المحتملة	القدرة على التحمل المحتملة المتبقية.
الوقت المتبقي	الوقت المتبقي من القدرة على التحمل الحالية في الجهد الحالي.

حقول الحركات

الاسم	الوصف
متوسط المسافة لكل حركة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط معدل الحركات	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
متوسط عدد الحركات في الطول	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.
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 الفاصل الزمني	نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
معدل الحركات في الدورة	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
مسافة كل حركة في دورة أخيرة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في دورة أخيرة	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.
معدل الحركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.

الاسم	الوصف
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 9). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط swolf.
Swolf الخاص بالفاصل الزمني	متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.
Swolf في الدورة	مجموع swolf في الدورة الحالية.
Swolf في الدورة الأخيرة	مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.
Swolf في الطول الأخير	مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

حقول درجة الحرارة

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

حقول المؤقت

الاسم	الوصف
وقت النشاط	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
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	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	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو السرعة أو تأخرت به عنه.
جهاز ضبط وقت السباق	الوقت المنقضي في سباق الإبحار الحالي.
مؤقت المجموعة	مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
وقت التوقف	إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
وقت السباحة	وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
المؤقت	الوقت الحالي لمؤقت النشاط.

الاسم	الوصف
التكرار	عدد التكرارات المتبقية في التمارين.
مسافة الخطوة	المسافة الحالية التي تم احتيازها أثناء خطوات التمرين.
إيقاع الخطوة	الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.
سرعة الخطوات	السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.
وقت الخطوة	الوقت المنقضي لخطوات التمرين.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

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

وقد أحررت Garmin بحثًا 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 العدّائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسومًا على طول خطواتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

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

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

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

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

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

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

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

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

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

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

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

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 ألين والدكتور أندرو كوجان، (Boulder, CO: VeloPress, *Training and Racing with a Power Meter* (2010).

تقييمات نتيجة القدرة على التحمل

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات نتيجة القدرة على التحمل حسب العمر والجنس.

الرجال	ترفيهية	متوسطة	مدرب عليها	تم تدريبها جيدا	من الخبراء	ممتازة	من الصفوة
18-20	أقل من 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 وأعلى
21-39	أقل من 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 وأعلى
40-44	أقل من 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 وأعلى
45-49	أقل من 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 وأعلى
50-54	أقل من 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 وأعلى
55-59	أقل من 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 وأعلى
60-64	أقل من 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 وأعلى
65-69	أقل من 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 وأعلى
70-74	أقل من 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 وأعلى
75-80	أقل من 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 وأعلى
80 وأكبر	أقل من 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 وأعلى

السيدات	ترفيهية	متوسطة	مدرب عليها	تم تدريبها جيدا	من الخبراء	ممتازة	من الصفوة
18-20	أقل من 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 وأعلى
21-39	أقل من 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 وأعلى
40-44	أقل من 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 وأعلى
45-49	أقل من 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 وأعلى
50-54	أقل من 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 وأعلى
55-59	أقل من 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 وأعلى
60-64	أقل من 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 وأعلى
65-69	أقل من 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 وأعلى
70-74	أقل من 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 وأعلى
75-80	أقل من 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 وأعلى
80 وأكبر	أقل من 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 وأعلى

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics.

حجم العجلة والمحيط

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

