GARMIN®

سلسلة FĒNIX® 9 SERIES

الساعة الذكية



دليل
مالك

حدول المحتويات

مقدمة..... 7

بدء الاستخدام..... 7
وظائف الأزرار..... 7
وظائف شاشة اللمس..... 8
تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها..... 8
رموز الحالة وحالة GPS..... 8
تخصيص وجه الساعة..... 9

التطبيقات والأنشطة..... 10

التطبيقات..... 10
التمارين..... 11
استخدام التطبيق المحفوظ..... 15
تسجيل ملاحظة صوتية... 15
استخدام الأوامر الصوتية.. 15
استخدام تطبيق Messenger..... 17
إجراء الاتصالات من تطبيق مكالمات باستخدام Messenger..... 17
Garmin Pay™..... 18
بدء Garmin Epic..... 19
استخدام تطبيق Xero®
Chronograph..... 19
التخطيط للغطس..... 20
عرض معلومات المد..... 21
وضع علامة على موقع مرساتك..... 21
جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد..... 22
الأنشطة..... 22
بدء النشاط..... 23
التوقف عن إحراء النشاط..... 24
الأنشطة الخارجية..... 24
ركض..... 33
السباحة..... 35
ركوب الدراجة الهوائية..... 37
الرياضات المتعددة..... 37
الأنشطة في الصالات الرياضية..... 38
الغطس..... 40
رياضات خاصة بفصل الشتاء..... 46
الرياضات المائية..... 46
الأنشطة الأخرى..... 49
تخصيص الأنشطة والتطبيقات..... 52
تخصيص قائمة التطبيقات..... 52
تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة..... 52
تخصيص شاشات البيانات..... 52
إنشاء نشاط مخصص..... 53
إعدادات النشاط..... 53

عناصر التحكم..... 59

تخصيص قائمة عناصر التحكم..... 61
استخدام ضوء فلاش LED..... 61
تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع..... 61
قياس ارتفاع موقع..... 62

اللمحات..... 63

عرض اللمحات..... 65
تخصيص قائمة اللمحات..... 65
إنشاء مجلد لمحات..... 66
Body Battery™..... 66
تلميحات لبيانات Body Battery™ المحسنة..... 66
الحالة الصحية..... 66
قياسات الأداء..... 66
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين..... 67
عرض أوقات السباقات المتوقعة..... 68
حالة تغير معدل نبضات القلب..... 68
حالة الأداء..... 68
كفاءة الركض..... 69
الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP)
الخاص بك..... 69
عتبة اللاكتيت..... 69
عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي..... 69
عرض منحنى الطاقة..... 70
حالة التدريب..... 70
مستويات حالة التدريب... 71

الشدة الحادة..... 71
وقت استعادة النشاط.... 72
تأقلم الأداء مع الحرارة
والارتفاع..... 73
إيقاف حالة التدريب الخاصة
بك مؤقتًا واستئنافها..... 73
الجهوزية للتدريب..... 73
تحمل الركض..... 74
نتيجة القدرة على التحمل..... 74
عرض مناطق القدرة على التحمل..... 74
نتيجة صعود التل..... 75
عرض القدرة على ركوب الدراجة..... 75
السباقات في التقويم والسباقات
الرئيسية..... 75
التدرب للمشاركة في حدث
سباق..... 75
إضافة سهم..... 76
إضافة موقع أحوال الطقس..... 76
سجل أسلوب الحياة..... 76
تعقب سلوكيات سجل
أسلوب الحياة..... 76
استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية
الطويلة..... 76
تخطيط رحلة في تطبيق
Garmin Connect™..... 77
عرض لمحة الغطس بالمعدات..... 77

الساعات..... 78

تعيين منبه..... 78
تحرير المنبه..... 78
استخدام مؤقت العد التنازلي..... 78
حذف مؤقت العد
التنازلي..... 79
استخدام ساعة الإيقاف..... 79
إضافة مناطق زمنية بديلة..... 80
تحرير منطقة زمنية بديلة.. 80
إضافة حدث العد التنازلي..... 80
تحرير حدث العد التنازلي.. 80

محفوظات..... 82

استخدام المحفوظات..... 82
محفوظات الرياضات
المتعددة..... 82
الأرقام القياسية الشخصية..... 82
عرض الأرقام القياسية
الشخصية..... 82
استعادة رقم قياسي
شخصي..... 82
مسح الأرقام القياسية
الشخصية..... 83
عرض إحماليات البيانات..... 83

إعدادات الإشعارات والتنبيهات..... 84

تنبيهات الصحة واللياقة البدنية..... 84
إعداد تنبيه معدل نبضات
القلب غير العادي..... 84
تنبيه الحركة..... 84
التقرير الصباحي..... 85
تخصيص تقريرك
الصباحي..... 85
التقرير المسائي..... 85
تخصيص تقريرك
المسائي..... 85
تعيين تنبيهات الوقت..... 85
إعداد تنبيه العواصف..... 85
تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف..... 85

إعدادات الصوت والاهتزاز..... 86

إعدادات شاشة العرض والسطوع..... 87

الاتصال..... 88

المستشعرات والملحقات..... 88
المستشعرات اللاسلكية... 88
ميزات اتصال الهاتف..... 91
إقران هاتفك..... 91
الاتصال من تطبيق
هاتف..... 92
استخدام مساعد الهاتف.. 92
تمكين إشعارات الهاتف.. 92
تحديد موقع جهاز مفقود.. 93
إيقاف تشغيل اتصال
Bluetooth® بالهاتف..... 93
تشغيل تنبيهات العثور على
هاتفي وإيقاف تشغيلها... 93
ميزات اتصال Wi-Fi®..... 94
الاتصال بشبكة Wi-Fi®.... 94
الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE
في fēnix® 9 Pro - inReach®..... 94
الاتصال بالأقمار الصناعية
للاتصالات..... 95
إرسال رسالة اختبار..... 96
إرسال رسالة تسجيل
الوصول..... 96

يتم الآن التحقق من توفر رسائل..... 96
طلب توقعات أحوال الطقس على inReach®..... 96
إعدادات LTE والقمر الصناعي..... 97
عرض تفاصيل خطة inReach® والاستخدام.... 97
نداء النجدة في fēnix® 9 Pro - inReach®..... 97
Garmin® Share..... 98
مشاركة البيانات مع Garmin Share..... 98
تلقي البيانات باستخدام Garmin Share..... 99
إعدادات Garmin Share..... 99
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب.. 99
Garmin Connect™..... 99
ميزات Connect IQ..... 101
تطبيق Garmin Dive™.. 101
Garmin Explore™..... 101
تطبيق Garmin Messenger™..... 101
تطبيق Garmin Golf™.. 102
تطبيق ShotView™..... 102

أوضاع التركيز..... 103
تخصيص وضع تركيز افتراضي..... 103
إنشاء وضع تركيز مخصص..... 103

إعدادات الصحة واللياقة البدنية..... 104
معدل نبضات القلب على المعصم.... 104
وضع الساعة..... 104
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة..... 104
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم..... 105
مقياس التأكسج..... 105
الحصول على قراءات مقياس التأكسج..... 106
إعداد وضع مقياس التأكسج..... 106
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة..... 106
الهدف التلقائي..... 106
دقائق الحدة..... 106
الحصول على دقائق الحدة..... 107
تعقّب النوم..... 107
إعداد حدول نومك..... 107
استخدام ميزة تعقّب النوم الآلية..... 107
تغيّرات التنفس..... 107

الخريطة..... 108
عرض الخريطة..... 108
حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه..... 108
تعقّب موقعك على الخريطة..... 108
إعدادات الخريطة..... 108
إدارة الخرائط..... 109
عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها..... 110

الملاحة..... 111
الملاحة إلى الأهداف المختلفة..... 111
الملاحة إلى نقطة اهتمام قريبة..... 111
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط..... 111
وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها..... 112
إيقاف الملاحة..... 112
حفظ المواقع..... 112
حفظ موقعك..... 112
حفظ موقع ذي شبكة مزدوجة..... 112
مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect™..... 112
المسارات..... 113
إنشاء مسار في Garmin Connect™..... 113
إنشاء مسار واتباعه على ساعتك..... 113
اتباع مسار محفوظ على ساعتك..... 114
إعداد وجهة البوصلة..... 114
تعيين نقطة مرجعية..... 115

عرض إحداثية..... 115

ميزات التعقّب والسلامة..... 116

إضافة جهات اتصال المساعدة..... 116
إضافة جهات اتصال..... 116
تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها..... 116
تمكين التعقّب من خلال Garmin Locate..... 117
طلب المساعدة..... 117
رسائل المتفرج..... 117
حظر رسائل المتفرج..... 117
بدء حلسة GroupTrack..... 117
تلميحات بشأن حلسات GroupTrack..... 118

الموسيقى..... 119

الاتصال بمزود من جهة خارجية..... 119
تنزيل المحتوى الصوتي من مزوّد تابع لجهة خارجية... 119
تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي..... 119
الاستماع إلى الموسيقى..... 119
عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى. 120
توصيل سماعات الرأس Bluetooth®. 120
تغيير وضع الصوت..... 120

ملف تعريف المستخدم..... 121

إعداد ملف تعريف المستخدم..... 121
إعدادات الجنس..... 121
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.. 121
حول مناطق معدل نبضات القلب..... 121
أهداف اللياقة البدنية.... 121
تعيين مناطق معدل نبضات القلب..... 121
السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب..... 122
احتساب مناطق معدل نبضات القلب..... 122
تعيين مناطق الطاقة..... 122
الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا..... 122

إعدادات إدارة الطاقة..... 124

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية... 124
تخصيص أوضاع الطاقة..... 124

إعدادات إمكانية الوصول..... 125

إعدادات النظام..... 126

تغيير لغة الساعة..... 126
تخصيص اختصارات الأزرار..... 126
تعيين رمز المرور الخاص بساعتك..... 126
تغيير رمز مرور ساعتك.. 127
إيقاف تشغيل رمز مرور ساعتك..... 127
البوصلة..... 127
إعدادات البوصلة..... 127
مقياس الارتفاع والبارومتر..... 127
إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر..... 128
مستشعر العمق..... 128
إعدادات مستشعر العمق..... 128
إعدادات الوقت..... 128
مزامنة الوقت..... 128
تغيير لوحة مفاتيح الساعة الافتراضية. 128
تمكين كلمة التفعيل لساعتك..... 129
إعدادات النظام المتقدمة..... 129
تغيير وحدات القياس.... 129
إعدادات تسجيل البيانات..... 129
استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها.... 129
استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect™..... 129
إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية..... 130
إعادة تشغيل ساعتك يدويًا..... 130
إصلاح جهاز في وضع الاستعادة..... 130
تحديثات المنتج..... 131
عرض معلومات الجهاز..... 131
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني..... 131

معلومات الجهاز..... 132

معلومات عن شاشة عرض AMOLED. 132
شحن الساعة..... 132
الشحن بواسطة الطاقة الشمسية..... 132
المواصفات..... 133
معلومات عن البطارية... 133

تلميحات لإطالة فترة
استخدام البطارية إلى الحد
الأقصى..... 134
العناية بالجهاز..... 135
تنظيف الساعة..... 135
تنظيف الأحزمة الجلدية.. 135
تنظيف الحزام المصنوع من
النايلون..... 135
تغيير أحزمة QuickFit®..... 135
الحصول على مزيد من المعلومات.....136

ملحق..... 137

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات
الركض..... 137
بيانات توازن وقت ملامسة
الأرض..... 137
بيانات التذبذب العمودي
والنسبة العمودية..... 137
المعدلات القياسية للحد الأقصى
لاستهلاك الأكسيجين..... 138
تقييمات كفاءة الركض..... 138
تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي..... 138
تقييمات نتيجة القدرة على التحمل.... 139
حجم العجلة والمحيط..... 139

حقول البيانات..... 140

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.

ملاحظة

تتطلب الميزات المتاحة عبر LTE والقمر الصناعي، بما في ذلك نداء النجدة، توفر خطة خدمة inReach® نشطة، وهي متاحة لساعة fēnix® 9 Pro - inReach فقط.

بدء الاستخدام

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

1. اضغط باستمرار على ⌚ لتشغيل الساعة (*وظائف الأزرار*, الصفحة 7).
2. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.

أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة أنشطتك والمزيد غير ذلك (*إقران هاتفك*, الصفحة 91). إذا كنت تقوم بالترقية من ساعة متوافقة، فيمكنك نقل إعدادات الساعة والمسارات المحفوظة وغير ذلك عند إقران ساعة fēnix® الجديدة بهاتفك.

3. إذا كان لديك ساعة fēnix 9 Pro - inReach®، فأكمل تنشيط خطة الخدمة inReach في تطبيق Garmin Messenger™ لاستخدام الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE (*الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE في fēnix® 9 Pro - inReach*, الصفحة 94).
4. اشحن الساعة (*شحن الساعة*, الصفحة 132).
5. تحقق من توفر تحديثات للبرنامج (*إعدادات النظام*, الصفحة 126).

للحصول على أفضل تجربة، يجب إبقاء البرنامج على ساعتك محدثًا. توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية.

6. ابدأ نشاطًا (*بدء النشاط*, الصفحة 23).

وظائف الأزرار

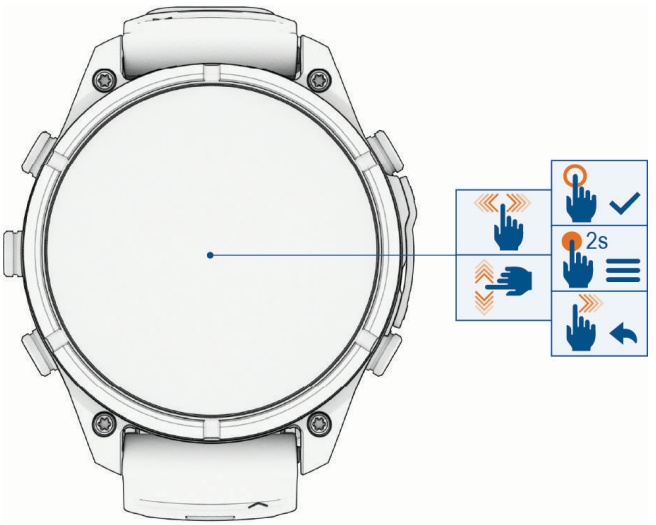


تلميح: يمكنك تخصيص بعض وظائف الضغط باستمرار على الأزرار وإنشاء اختصارات أزرار جديدة (*تخصيص اختصارات الأزرار*, الصفحة 126).

1 ⌚ الزر الأيسر العلوي	• اضغط على الزر لإضاءة الشاشة. • اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش أو إيقاف تشغيله (*استخدام ضوء فلاش LED*, الصفحة 61). • اضغط باستمرار على الزر لمدة ثلاث ثوانٍ لتشغيل الجهاز. • اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59). • على ساعة fēnix® 9/9 Pro التي لا تشتمل على خطة خدمة inReach® نشطة، اضغط باستمرار على الزر لمدة خمس ثوانٍ لطلب المساعدة (*طلب المساعدة*, الصفحة 117). • على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، اضغط باستمرار على الزر لمدة خمس ثوانٍ لإرسال نداء نجدة لعملية إنقاذ (*نداء النجدة في fēnix® 9 Pro - inReach*, الصفحة 97).
2 ⌚ الزر الأيسر الأوسط	• من وجه الساعة، اضغط على الزر لعرض مركز الإشعارات (*عرض الإشعارات*, الصفحة 93). • اضغط على الزر للتنقل بين القوائم أو شاشات البيانات. • من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى القائمة الرئيسية. • اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى قائمة سياقية، إذا كانت متوفرة في هذا الجزء من واجهة المستخدم.

3 الزر الأيسر السفلي	• من وجه الساعة، اضغط على الزر للتنقل في قائمة اللمحات (*عرض اللمحات*, الصفحة 65). • اضغط على الزر للتنقل بين القوائم أو شاشات البيانات. • اضغط باستمرار على الزر لعرض عناصر التحكم بالموسيقى (*الاستماع إلى الموسيقى*, الصفحة 119).
4 الزر الأيمن العلوي	• اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة. • من وجه الساعة، اضغط على الزر لفتح قائمة التطبيقات والأنشطة (*التطبيقات والأنشطة*, الصفحة 10). • اضغط على الزر لبدء نشاط أو إيقافه (*بدء النشاط*, الصفحة 23). • اضغط باستمرار على الزر لفتح ميزة الأوامر الصوتية (*استخدام الأوامر الصوتية*, الصفحة 15).
5 الزر الأيمن السفلي	• اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة. • أثناء النشاط، اضغط على الزر لتسجيل دورة أو استراحة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين. • اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة بالتطبيقات المستخدمة مؤخرًا.

وظائف شاشة اللمس



- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اضغط باستمرار على الزر لعرض القائمة.
- اضغط باستمرار على بيانات وجه الساعة لفتح اللمحة أو الميزة.

ملاحظة: إن هذه الميزة غير متوفرة على كل أوجه الساعات.

- اضغط على رمز في أعلى وجه الساعة لاستئناف استخدام التطبيق أو النشاط النشط.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى للتنقل بين قائمة اللمحات.
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار لفتح قائمة التطبيقات والأنشطة.
- من قائمة عناصر التحكم أو اللمحات أو التطبيقات، اضغط باستمرار على وجه الساعة لتحرير الخيارات أو إضافتها أو إعادة ترتيبها.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين القوائم.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- قم بتغطية الشاشة براحة يدك للعودة إلى وجه الساعة وخفض سطوع الشاشة.

تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها

- اضغط باستمرار على و.
- اضغط باستمرار على ، واختر .
- اضغط باستمرار على واختر **إعدادات الساعة** > **شاشة العرض والسطوع** > **اللمس** وحدد خيارًا.

رموز الحالة وحالة GPS

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

GPS	حالة GPS
	حالة البطارية
	حالة اتصال الهاتف

حالة تقنية Wi-Fi®	
حالة وضع الطائرة	
حالة LiveTrack	
حالة GroupTrack	
حالة LTE	
حالة معدل نبضات القلب	
حالة تقنية Bluetooth®	
حالة اتصال ANT+®	
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™	

تخصيص وجه الساعة

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تنشيط وجه الساعة Connect IQ™ المُثبّت (*ميزات Connect IQ*, الصفحة 101).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر **وجه الساعة**.

3 حدد خيارًا:

- لتحرير وجه الساعة، اختر .
- لإضافة وجه ساعة جديد وتحريره، اختر **إضافة جديد** واختر فئة (fēnix® 9/9 Pro AMOLED فقط)، ثم اختر > .

ملاحظة: عندما تضيف وجه ساعة، يظهر في قائمة المفضلات. عند بلوغ الحد الأقصى لعدد أوجه الساعة المفضّلة، يجب إزالة أحد أوجه الساعة من قائمة المفضلات لإضافة وجه ساعة جديد.

4 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأوجه الساعة كافةً. توفّر بعض أوجه الساعة خيارات إضافية مثل المنطقة الزمنية البديلة أو أساليب متعددة.

- لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
- لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **البيانات**، ثم مرّر واختر حقلاً لتحريره، ثم مرّر وحدد خيارًا.
- لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة أو تغييره، اختر **لون العلامة** ثم مرّر وحدد خيارًا.
- لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **لون البيانات** ثم مرّر وحدد خيارًا.
- لتغيير لون الخلفية، اختر **لون الخلفية**، ثم مرّر وحدد خيارًا.

ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة في طرازات fēnix 9/9 Pro AMOLED.

- لإزالة وجه الساعة من قائمة المفضلات، اختر **حذف**.

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك، مثل عرض التمارين أو الاتصال بشخص من ساعتك (*التطبيقات*, الصفحة 10).

الأنشطة: تأتي ساعتك محمّلة مسبقًا بتطبيقات الأنشطة في الأماكن المغلقة وفي الخارج، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة وتدريب القوة والسباحة وغير ذلك (*الأنشطة*, الصفحة 22). عند البدء بنشاط، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها ويمكنك بالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect™.

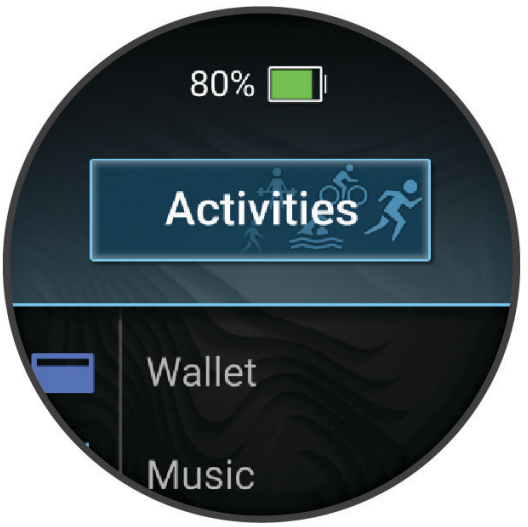
للاطّلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقّب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تطبيقات Connect IQ™: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ (*ميزات Connect IQ*, الصفحة 101).

التطبيقات

يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام قائمة التطبيقات، ما يتيح لك الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. تتطلب بعض التطبيقات اتصال Bluetooth® بهاتف متوافق. يمكن أيضًا العثور على عدد كبير من التطبيقات في اللمحات (*اللمحات*, الصفحة 63) أو عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59)

من وجه الساعة، اضغط على ، ثم اضغط على للتنقل بين التطبيقات.



الاسم	معلومات إضافية
ABC	حدد هذا الخيار لعرض معلومات مدمجة عن مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
المرساة	حدد هذا الخيار لوضع علامة على موقع المرساة (*وضع علامة على موقع مرساتك*, الصفحة 21).
بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لبث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 105).
حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
الساعات	حدد هذا الخيار لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو منطقة زمنية بديلة أو حدث العد التنازلي (*الساعات*, الصفحة 78).
Connect IQ™	حدد هذا الخيار لاستخدام متجر Connect IQ على ساعتك (*ميزات Connect IQ*, الصفحة 101).
Epic	حدد هذا الخيار لبدء Garmin Epic أو عرضها أو إنهائها، وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والمسارات وبيانات المقاييس الحيوية خلال فترة زمنية محددة (*بدء Garmin Epic*, الصفحة 19).
أدوات الحقل	حدد هذا الخيار لفتح تطبيقات الرحلات في الخارج، مثل تطبيقات البوصلة أو قياس الارتفاع أو النقطة المرجعية.
تنبؤات أحوال صيد الأسماك	حدد هذا الخيار لعرض تنبؤات حول أفضل الأيام والأوقات لصيد الأسماك بناءً على موقعك وموقع القمر وأوقات طلوعه وأفوله. يمكنك عرض التقييم لليوم وأوقات التغذية الرئيسية والثانوية.
Garmin Share	حدد هذا الخيار لإرسال البيانات إلى أجهزة Garmin® الأخرى أو تلقيها منها (*Garmin® Share*, الصفحة 98).
Health Snapshot™	حدد هذا الخيار لتسجيل مقاييس أساسية متعددة للصحة، مثل متوسط معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومعدل التنفس، أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك.
المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحماليات المسجّلة (*استخدام المحفوظات*, الصفحة 82).
سجل أسلوب الحياة	حدد هذا الخيار لتعقّب سلوكياتك اليومية والاطّلاع على كيفية تأثير السلوكيات على مقاييس صحية معيّنة في تطبيق Garmin Connect™.
خريطة	حدد هذا الخيار لعرض الخريطة (*عرض الخريطة*, الصفحة 108).

الاسم	معلومات إضافية
مدير الخرائط	حدد هذا الخيار لعرض الخرائط التي تم تنزيلها وإدارتها (*إدارة الخرائط*, الصفحة 109).
قياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لقياس ارتفاع موقع، مثل تلة أو شلال (*قياس ارتفاع موقع*, الصفحة 62).
Messenger	حدد هذا الخيار لعرض الرسائل وإرسالها باستخدام تطبيق Garmin Messenger™ على الهاتف (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17). يمكنك استخدام اتصال LTE أو القمر الصناعي للاتصالات في الساعة لإرسال رسائل أو إرسال رسائل تسجيل الوصول أو التحقق من توفر رسائل جديدة على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة.
مكالمات باستخدام Messenger	على ساعة fēnix 9 Pro، حدد هذا الخيار لعرض سجل المكالمات أو إجراء مكالمة صوتية (*إجراء الاتصالات من تطبيق مكالمات باستخدام Messenger*, الصفحة 17).
طور القمر	حدد هذا الخيار لعرض أوقات طلوع القمر وأفوله، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.
الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم في تشغيل الصوت باستخدام ساعتك (*الاستماع إلى الموسيقى*, الصفحة 119).
الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض إشعارات هاتفك (*عرض الإشعارات*, الصفحة 93).
التغذية	حدد هذا الخيار لتعقب التغذية اليومية، بما في ذلك السعرات الحرارية والمغذيات الكبرى. يمكنك أيضًا تسجيل كمية الطعام التي يجب تناولها. يجب أن يكون لديك اشتراك نشط في Garmin Connect+ لتعقب التغذية الخاصة بك وعرضها (*الاشتراك في Garmin Connect+™*, الصفحة 99).
هاتف	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم في الهاتف، مثل جهات الاتصال ولوحة الطلب (*الاتصال من تطبيق هاتف*, الصفحة 92).
مساعد الهاتف	حدد هذا الخيار لتوجيه أمر للمساعدة الصوتية على هاتفك (*استخدام مساعد الهاتف*, الصفحة 92).
التخطيط للغطس	حدد هذا الخيار لاحتساب الحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس أو غاز التنفس أو وقت الغطس من دون تخفيف الضغط أثناء الغطس (*التخطيط للغطس*, الصفحة 20).
إسقاط الإحداثية	حدد هذا الخيار لحفظ موقع جديد من خلال عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي (*عرض إحداثية*, الصفحة 115).
مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطّلاع على قراءة مقياس التأكسج (*مقياس التأكسج*, الصفحة 105).
النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية لتوفير الوجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه (*تعيين نقطة مرجعية*, الصفحة 115).
المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض المواقع والمسارات والإحداثيات المحفوظة (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
نتائج المباريات الرياضية	حدد هذا الخيار لتعقب النتائج والبيانات المباشرة الخاصة بفرق الكلية أو الفرق الرياضية الاحترافية.
الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
حركات المد	حدد هذا الخيار لعرض معلومات المد لموقع معيّن (*عرض معلومات المد*, الصفحة 21).
تلميحات	حدد هذا الخيار لعرض تلميحات لميزات تفاعلية خاصة بالساعة والاطلاع على الميزات الجديدة على ساعتك ومسح رابط مباشر إلى support.garmin.com للوصول إلى دليل المالك الخاص بساعتك.
محرك الصيد	حدد هذا الخيار لاستخدام ساعتك كجهاز تحكم عن بُعد لمحرك الصيد Garmin الخاص بك (*إقران ساعتك بمحرك الصيد*, الصفحة 22).
الأوامر الصوتية	حدد هذا الخيار لقول أمر لساعتك حتى تنفذه (*استخدام الأوامر الصوتية*, الصفحة 15).
الملاحظات الصوتية	حدد هذا الخيار لتسجيل ملاحظة صوتية (*تسجيل ملاحظة صوتية*, الصفحة 15).
Wallet	حدد هذا الخيار لفتح محفظة Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, الصفحة 18).
أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية وظروفها.
تعقب الوزن	حدد هذا الخيار لعرض أحدث مؤشرات الوزن والمحفوظات. يمكنك إدخال وزنك يدويًا. إذا كان ميزان Index™ مقترنًا بحسابك على Garmin Connect، فستظهر بيانات وزنك في التطبيق.
التمارين	حدد هذا الخيار لعرض تمارينك المحفوظة (*التمارين*, الصفحة 11).
Xero Chronograph	حدد هذا الخيار للوصول إلى عناصر التحكم في حلسة Xero® chronograph وعرض البيانات البالستية (*استخدام تطبيق Xero® Chronograph*, الصفحة 19).

التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصّصة 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 التطبيقات لإظهار كل التمارين المحمّلة حاليًا على ساعتك (*التطبيقات والأنشطة*, الصفحة 10).

يمكنك أيضًا عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعثور على المزيد منها أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (*متابعة تمرين من Garmin Connect™*, الصفحة 12).

يمكنك حدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحريرها.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معيّن.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

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

2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.

3 اضغط على واختر **التدريب**.

4 حدد خيارًا:

- للسماح للساعة باقتراح تمرين بعد تحديد أهداف الحدة والوقت، اختر **تمرين سريع**.
- لبدء تمرين ذي فاصل زمني، اختر **الأهداف والفواصل الزمنية** أو **الفواصل الزمنية** (*بدء تمرين ذي فاصل زمني*, الصفحة 13).
- لبدء تمرين يشتمل على هدف تدريب، اختر **الأهداف والفواصل الزمنية** أو **تعيين هدف** (*إعداد هدف التدريب*, الصفحة 13).
- لبدء تمرين محمل مسبقًا أو محفوظ، اختر **مكتبة التمارين** (*متابعة تمرين من Garmin Connect™*, الصفحة 12).
- لبدء تمرين مجدول من تقويم التدريب Garmin Connect™، اختر **تقويم التدريب** (*نبذة عن تقويم التدريب*, الصفحة 15).

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 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.

تظهر نتيجة تنفيذ التمرين فقط لتمارين الركض أو ركوب الدراجة.

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

متابعة تمرين من Garmin Connect™

لتتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect™*, الصفحة 99).

1 حدد خيارًا:

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

2 اختر **التدريب والتخطيط** > **التمارين**.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر أو **إرسال إلى الجهاز**.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ممارسة تمرين مقترح يوميًا

لتتمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن يتوفر لديك تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لهذا النشاط (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين*, الصفحة 67).

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات**.

3 حدد خيارًا:

- اختر **الركض**، ثم اختر نشاطًا.
- اختر **ركوب الدراجة الهوائية**، ثم اختر نشاطًا.

4 اضغط على ، واختر التمرين اليومي المقترح.

لا يظهر أي تمرين مقترح إذا كان لديك يوم استراحة مجدول، أو إذا كنت تتبّع خطة تدريب أخرى.

5 انتقل إلى الأسفل لعرض تفاصيل حول التمرين، مثل الخطوات والفوائد المقدرة.

6 انتقل إلى الأعلى مجددًا وحدد خيارًا:
- لممارسة التمرين، اختر **تنفيذ التمرين**.
- لتخطي التمرين، اختر **المزيد** > **استبعاد**.
- لعرض اقتراحات التمارين للأسبوع المقبل، اختر **المزيد** > **المزيد من الاقتراحات**.
- لعرض إعدادات التمرين، مثل أيام التدريب ونوع الهدف ومطالبات التمرين، اختر **المزيد** > **الإعدادات** وحدد خيارًا.

تلميح: إذا قمت بإلغاء تمكين خيار **مطالبة التمرين**، فيمكنك تمكين المطالبات مرة أخرى لاحقًا. من النشاط، اختر **التدريب** > **مكتبة التمارين** > **الاقتراحات اليومية** واختر تمرينًا، واختر **المزيد** > **الإعدادات** > **مطالبة التمرين**.

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

بدء تمرين ذي فاصل زمني

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3 انتقل إلى الأسفل.
4 اختر **التدريب**.
5 حدد خيارًا:
- اختر **الفواصل الزمنية**.
- اختر **الأهداف والفواصل الزمنية** > **الفواصل الزمنية**.

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

7 اختر ✔ لتضمين إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.
8 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
9 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على لبدء الفاصل الزمني الأول.
10 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
11 في أي وقت، اضغط على لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الاستراحة والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الاستراحة التالية (اختياري).

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3 اضغط على .
4 اختر **التدريب**.
5 حدد خيارًا:
- اختر **الفواصل الزمنية**.
- اختر **الأهداف والفواصل الزمنية** > **الفواصل الزمنية**.

6 اختر **تكرارات منظمة**.
7 اضغط على .
8 اختر **المزيد** > **تعديل التمرين**.
9 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**.

10 اضغط على .

تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner®، لتتمكن من التدرب 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 .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3 انتقل إلى الأسفل.
4 اختر **التدريب**.
5 حدد خيارًا:
- اختر **تعيين هدف**.
- اختر **الأهداف والفواصل الزمنية**.

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.
6 حدد خيارًا:
- اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
- اختر **المسافة والإيقاع** أو **المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
- اختر **السعرات الحرارية** لاختيار هدف للسعرات الحرارية.

7 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرحة

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

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

استخدام Virtual Partner®

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
4 اختر **شاشات البيانات** > **إضافة حديد** > **الشريك الافتراضي**.
5 أدخل قيمة للوتيرة أو للسرعة.

ملاحظة: يمكنك تغيير ترتيب شاشات البيانات (اختياري).

6 ابدأ نشاطك (*بدء النشاط*, الصفحة 23).
7 انتقل إلى شاشة Virtual Partner واعرف من هو القائد.

التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق لبلوغ وقت نشاط أو تجاوزه من نشاط مسجل سابقًا أو مسار Garmin Connect™ تم تنزيله. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner® حتى تتمكّن من معرفة مدى تفوّقك أو تأخرك أثناء النشاط.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3 انتقل إلى الأسفل.
4 اختر **التدريب** > **تحد نفسك**.
5 حدد خيارًا:
- للتسابق في نشاط، اختر **من المحفوظات**، واختر النشاط.
- للتسابق في مسار، اختر **تم التنزيل**، ثم اختر مسارًا، واختر **إجراء المسار**.

6 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **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 المرسلة إلى الجهاز في لمحة التقويم. وعندما تختار يومًا في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على ساعتك سواء أقمت بإكماله أو تخطّيه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

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 قائمة اللمحات على ساعة fēnix® الخاصة بك.

استخدام التطبيق المحفوظ

يمكنك استخدام التطبيق المحفوظ لعرض المواقع والمسارات المحفوظة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.

3 اختر عنصرًا محفوظًا.

4 حدد خيارًا:

- للملاحة إلى الموقع، اختر **انتقال إلى**.
- للملاحة في المسار، اختر **إحراء المسار**.
- لعرض نقاط المسار، مثل نقاط التوقف لشرب المياه أو العوائق أو التلال الشديدة الانحدار، اختر **عرض نقاط المسار**.

تلميح: يمكنك إضافة نقاط المسار عند إنشاء مسار على تطبيق Garmin Connect™ (*إنشاء مسار في Garmin Connect™*, الصفحة 113).

- للملاحة في المسار في الوضع المعاكس، اختر **المزيد** > **إحراء المسار في الوضع المعاكس**.
- لتحرير إعدادات التوجيه، مثل تنبيهات الإرشاد والتجنبات، اختر **المزيد** > **إعدادات مسار الرحلة**.
- لعرض تفاصيل الموقع، اختر **المزيد** > **التفاصيل**.
- لتحرير تفاصيل الموقع أو المسار، اختر **المزيد** > **تحرير**.
- لتحرير التنبيهات التي تظهر أثناء الملاحة، اختر **المزيد** > **إعدادات التنبيه**.
- لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر **المزيد** > **عرض الصعدات**.
- لإظهار المسار على الخريطة، حتى عند عدم الملاحة، اختر **المزيد** > **عرض على الخريطة**.
- لمشاركة الموقع أو المسار باستخدام ميزة **Garmin Share**، اختر **المزيد** > **مشاركة** (*Garmin® Share*, الصفحة 98).
- لحذف الموقع أو المسار، اختر **المزيد** > **حذف**.

تسجيل ملاحظة صوتية

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

1 حدد خيارًا:

- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

2 اختر **الملاحظات الصوتية**.

3 اختر .

4 حدد خيارًا:

- اختر **الموقع** لحفظ موقعك بواسطة GPS مع الملاحظة الصوتية.
- اختر **مستوى الصوت** لضبط مستوى صوت مكبر الصوت.

5 اختر .

6 قل ملاحظتك الصوتية.

7 اختر .

8 حدد خيارًا:

- اختر لتشغيل الملاحظة الصوتية.
- اختر لإعادة تسمية الملاحظة الصوتية أو حذفها.
- اختر لعرض موقع الملاحظة الصوتية على الخريطة.
- اضغط على ، واختر لعرض مكتبة الملاحظات الصوتية.

استخدام الأوامر الصوتية

1 حدد خيارًا:

- اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **الأوامر الصوتية**.
- اضغط باستمرار على ، واختر **الأوامر الصوتية**.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).

- قُل **"OK Garmin"**.

ملاحظة: يمكنك تمكين كلمة تفعيل الساعة **"OK Garmin"** في إعدادات النظام (*تمكين كلمة التفعيل لساعتك*, الصفحة 129).

2 قل أمرًا صوتيًا للساعة حتى تنفذه (*الأوامر الصوتية في الساعة*, الصفحة 16).

الأوامر الصوتية في الساعة

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

كلمة التفعيل باستخدام الأوامر الصوتية	الوظيفة
"OK Garmin"	لتفعيل الساعة للاستماع إلى الأوامر الصوتية

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

وظائف الجهاز والشاشة

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

وظائف الساعة

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

وظائف التطبيقات والأنشطة

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

ملاحظة: التطبيقات والأنشطة المدرجة هي مجرد أمثلة، ويمكنك التحكم في كل التطبيقات والأنشطة الافتراضية باستخدام الأوامر الصوتية (*التطبيقات*, الصفحة 10, *الأنشطة*, الصفحة 22).

وظائف الملاحة

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

وظائف الوسائط

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

استخدام تطبيق Messenger

⚠ تحذير

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

ملاحظة

لاستخدام تطبيق Messenger يجب توصيل ساعة fēnix® 9/9 Pro أو fēnix 9 Pro - inReach® بدون خطة خدمة inReach نشطة بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتوافق باستخدام تقنية Bluetooth® (*تطبيق Garmin Messenger™*, الصفحة 101).

يتيح لك تطبيق Messenger على ساعتك عرض الرسائل وإنشاءها والرد عليها من تطبيق Garmin Messenger على هاتفك. يمكنك استخدام اتصال LTE أو القمر الصناعي للساعة لإرسال رسائل مخصصة أو إرسال رسائل تسجيل الوصول أو التحقق من توفر رسائل حديدة على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة.

1. حدد خيارًا:
   - من وجه الساعة، اضغط على .
   - من وجه الساعة، اضغط على .
   - اضغط باستمرار على .
2. اختر **Messenger**.
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 عمليتَي الإقران والإعداد.
4. حدد خيارًا على ساعتك:
   - لإنشاء رسالة جديدة، اختر ، ثم اختر مستلمًا واختر رسالة من القائمة أو أنشئ رسالتك الخاصة.
     تلميح: على ساعة fēnix 9 Pro - inReach، يمكنك اختيار لتسجيل رسالة صوتية.
   - لإرسال رسالة تسجيل وصول على ساعة fēnix 9 Pro - inReach، اختر .
   - للتحقق من وجود رسائل جديدة على ساعة fēnix 9 Pro - inReach، اختر .
   - لعرض محادثة، انتقل إلى الأسفل، واختر محادثة.
   - للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة من القائمة أو أنشئ رسالتك الخاصة.
   - على ساعة fēnix 9 Pro - inReach ، اختر **إرسال موقعي** لإرسال رسالة تتضمن موقعك.
     تلميح: يمكنك اختيار **المزيد** > **إدراج الموقع** للاطّلاع على المزيد من الخيارات الخاصة بإدراج موقعك مع رسائلك.
   - لعرض موقع جهة الاتصال الأخير المعروف، اختر **عرض الموقع**.

ملاحظة: يجب أن تقوم جهة الاتصال بتمكين ميزة Garmin Locate وإضافتك كجهة اتصال موثوق بها في تطبيق Garmin Messenger على الهاتف لتتمكن من عرض آخر موقع معروف لها (*تمكين التعقّب من خلال Garmin Locate*, الصفحة 117).

إجراء الاتصالات من تطبيق مكالمات باستخدام Messenger

ملاحظة

تتوفر هذه الميزة في ساعة fēnix® 9 Pro فقط.

إذا كان هاتفك المقترن متصلاً وضمن النطاق، فسيتم إجراء المكالمة باستخدام اتصال LTE الخاص بالهاتف على ساعة fēnix 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة. إذا لم يكن هاتفك متصلاً، فسيتم إجراء المكالمة باستخدام اتصال LTE الخاص بالساعة. على ساعة fēnix 9 Pro بدون خطة خدمة inReach نشطة، يجب أن يكون هاتفك المقترن متصلاً وضمن النطاق لإجراء مكالمة صوتية.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **مكالمات باستخدام Messenger**.
- اضغط باستمرار على ، واختر **مكالمات باستخدام Messenger**.

2 حدد خيارًا:
- للاتصال بجهة اتصال من قائمة جهات الاتصال في تطبيق Garmin Messenger™ على هاتفك، اختر ، ثم اختر اسم جهة اتصال.
- للاتصال بجهة اتصال حديثة في **مكالمات باستخدام Messenger**، انتقل إلى الأسفل واختر اسم جهة اتصال.

3 انتظر بينما يتم توصيل المكالمة.

4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات المكالمة.

5 حدد خيارًا:
- لكتم صوت ميكروفون الساعة، اختر .
- لضبط مستوى صوت مكبر الصوت، اختر .
- لإرسال رسالة نصية عبر تطبيق **Messenger**، اختر .
- لتغيير مصدر الصوت من الساعة إلى سماعات الرأس المتصلة الخاصة بك، اختر .
- لتحويل المكالمة من ساعتك إلى هاتفك المتصل، اختر .

6 اختر لإنهاء المكالمة.

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 **Wallet & Garmin Pay** > **بدء التشغيل**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

2 اختر **Wallet**.

3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect™.

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.

4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay™، فاضغط على للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).

5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ.

تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.

تلميح: بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزعت الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay™

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

1 من تطبيق Garmin Connect™، اختر ••• > **Wallet & Garmin Pay** > .

2 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 المشارِكة ميزات Garmin Pay.

1. من تطبيق Garmin Connect™، اختر ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2. اختر بطاقة.
3. اختر ⋮.
4. حدد خيارًا:
   - لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
     يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة fēnix®.
   - لحذف البطاقة، اختر 🗑 أو **إزالة البطاقة**.

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 fēnix® وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

1. من تطبيق Garmin Connect™، اختر •••.
2. اختر **Wallet & Garmin Pay** > **تغيير رمز المرور**.
3. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة fēnix، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

بدء Garmin Epic

تعد Garmin Epic مجموعة من الأنشطة والمواقع وبيانات المقاييس الحيوية التي يمكنك عرضها في شكل يوميات سفر.

1. حدد خيارًا:
   - اضغط باستمرار على ⌚.
   - من وجه الساعة، اضغط على ⌚.
   - من وجه الساعة، اضغط على ⌚.

   ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة **Epic** إلى قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61) أو قائمة التطبيقات (*تخصيص قائمة التطبيقات*, الصفحة 52) أو قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).
2. اختر **Epic**.
3. اضغط على ⌚.
4. حدد خيارًا:
   - لبدء التسجيل بدون الملاحة، اختر **بدء Epic**.
   - لبدء التسجيل مع الملاحة في المسار، اختر **إضافة مسار** واختر مسارًا، ثم اختر **إحراء المسار**.

عرض Garmin Epic وتحريرها

1. حدد خيارًا:
   - اضغط باستمرار على ⌚.
   - من وجه الساعة، اضغط على ⌚.
   - من وجه الساعة، اضغط على ⌚.

   ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة **Epic** إلى قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61) أو قائمة التطبيقات (*تخصيص قائمة التطبيقات*, الصفحة 52) أو قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).
2. اختر **Epic**.

   تظهر تجربة Epic الحالية أو تلك التي تم حفظها مؤخرًا.
3. حدد خيارًا:
   - اضغط على ⌚ لعرض المحفوظات الخاصة بك.
   - اضغط على ⌚ واختر **إعادة تسمية Epic** لتحرير الاسم.
   - اضغط على ⌚ واختر **إضافة مسار** أو **مسار جديد** لاتباع مسار.
   - اضغط على ⌚ واختر **كل الإحصائيات** لعرض أنشطتك وإحصائياتك.
   - اضغط على ⌚ واختر **إنهاء Epic** لحفظ Garmin Epic وإنهائها.

استخدام تطبيق Xero® Chronograph

يمكنك استخدام ساعتك لعرض البيانات البالستية في حلسة Xero chronograph والوصول إلى عناصر التحكم. راجع دليل الكرونوغراف للحصول على مزيد من المعلومات حول التوافق وكيفية استخدامه.

1. قم بإقران ساعتك و Xero chronograph (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

2 من وجه الساعة، اضغط على .
3 اختر **Xero Chronograph**.
4 انتظر بينما يتم الاتصال بين الساعة والكرونوغراف.
5 حدد خيارًا:
- على ساعتك، اضغط على ، واختر **حلسة حديدة**.
- ابدأ حلسة حديدة على Xero chronograph.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لاختيار وضع السلاح وتفاصيله على أي من الجهازين.
7 خلال الجلسة، استخدم ساعتك لتحديد خيار:
- اضغط على لعرض قائمة التسديدات.
- اضغط على لعرض قائمة الخيارات.

التخطيط للغطس

يمكنك التخطيط لأنشطة الغطس في المستقبل باستخدام حاسوب الغطس، مثل احتساب غاز التنفس أو أوقات الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL).

احتساب مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط

يمكنك احتساب مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) أو الحد الأقصى لعمق الغطس في المستقبل. لا تُحفظ هذه الحسابات أو تنطبق على غطسك في المرة القادمة.

1 اضغط على .
2 اختر **التخطيط للغطس** > **احتساب أقصى غطس دون تخفيف ضغط**.
3 حدد خيارًا:
- لاحتساب الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط بالاستناد إلى قدرة تحمل الأنسجة الحالية، اختر **القيادة الآن**.
- لاحتساب الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط بالاستناد إلى قدرة تحمل الأنسجة في المستقبل، اختر **إدخال فاصل على سطح** وأدخل وقت الفاصل الزمني على السطح.

4 أدخل نسبة الأكسجين.
5 حدد خيارًا:
- لتحديد مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط، اختر **إدخال العمق**، وأدخل العمق المخطّط للغطس.
- لاحتساب الحد الأقصى للعمق، اختر **إدخال الوقت**، وأدخل وقت الغطس المخطّط.

سيظهر كل من ساعة العد التنازلي للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط والعمق والحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس (MOD).

ملاحظة: إذا تجاوز العمق المخطط له العمق الأعظمي للغطس (MOD) الخاص بحاسوب الغطس أو بغاز التنفس، فستظهر رسالة تحذير، وسيتم عرض الحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس للغاز باللون الأحمر.

6 اضغط على .
7 حدد خيارًا:
- للخروج، اختر **تم**.
- لإضافة فواصل زمنية إلى غطسك، اختر **إضافة تكرار الغطسة**، واتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة.

احتساب غاز التنفس

يمكنك احتساب قيمة الضغط الجزئي للأكسجين أو نسبة الأكسجين أو الحد الأقصى لعمق نشاط غطس من خلال ضبط قيمتين من القيم الثلاث. تتأثر الحسابات بإعداد نوع المياه في إعدادات الغطس (*إعدادات الغطس*, الصفحة 43).

1 اضغط على .
2 اختر **التخطيط للغطس** > **احتساب الغاز**.
3 اضغط على أو ، وحدد خيارًا للحساب:
- اختر **PO2**.
- اختر **O2%**.
- اختر **العمق**.

4 اضغط على أو لتحرير القيمة الأولى.
5 اضغط على ، ثم اضغط على أو لتحرير القيمة الثانية.
أثناء تحرير القيم، يحتسب الجهاز قيمة تم ضبطها للخيار المميز.
6 اضغط على لاحتساب القيمة لخيار مختلف إذا لزم الأمر.

عرض معلومات المد

⚠ تحذير

إن معلومات المد مخصّصة لتوفير المعلومات فقط. تقع على عاتقك مسؤولية الانتباه إلى كل الإرشادات المنشورة المتعلقة بالمياه للبقاء على علم بما يحيط بك وللاعتماد 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.

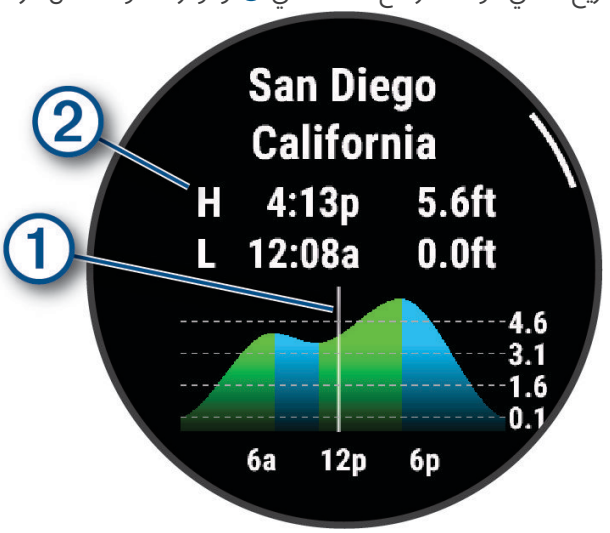
يمكنك عرض معلومات حول محطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد وأوقات حدوث المد والجزر التالية. يمكنك حفظ ما يصل إلى عشر محطات مد.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **حركات المد**.

3 حدد خيارًا:
- لاستخدام موقعك الحالي عندما تكون بالقرب من محطة مد، اختر **الموقع الحالي**.
- لإدخال إحداثيات لموقع، اختر **إحداثيات**.
- لاختيار موقع على الخريطة، اختر **استخدام الخريطة**.
- لاختيار موقع محفوظ، اختر **المواقع المحفوظة**.
- لإدخال اسم مدينة، اختر **البحث عن مدينة**.

يظهر مخطط مد لفترة 24 ساعة للتاريخ الحالي موضحًا ارتفاع المد الحالي ① وموفرًا معلومات عن حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية ②.



4 اضغط على للاطّلاع على معلومات المد للأيام المقبلة.

5 اضغط على واختر **تعيين كمفضلة** لتعيين هذا الموقع كمحطة المد المفضلة لديك (اختياري).

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

تلميح: لإضافة المزيد من محطات المد، يمكنك الضغط على ، واختيار **تحرير** > **إضافة** واتباع التعليمات الواردة في الخطوة رقم 3.

إعداد تنبيه للمد

1 من تطبيق **حركات المد**، اختر محطة مد محفوظة.

2 اضغط على ، 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**.

وضع علامة على موقع مرساتك

⚠ 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.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المرساة**.

3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

4 اضغط على ، واختر **إسقاط المرساة**.

إعدادات المرساة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **المرساة**، ثم اضغط باستمرار على ، واختر إعدادات التطبيق.

نصف قطر الانحراف: لتعيين مسافة الانحراف المسموح بها أثناء الرسو.

الفاصل الزمني للتحديث: لتعيين الفاصل الزمني لتحديث بيانات المرساة.

تنبيه المرساة: لتمكين تنبيه حين يتجاوز المركب نصف قطر الانحراف.

مدة تنبيه المرساة: لتعيين 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 استخدام ساعتك كجهاز تحكم عن بُعد لمحرك الصيد Garmin® المقترن الخاص بك. عند إقران الأجهزة، يمكنك التحكم في محرك الصيد باستخدام تطبيق **محرك الصيد** أو نشاط **المركب** أو نشاط **صيد السمك**. 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 ، واختر **محرك الصيد**.

4 على لوحة شاشة عرض محرك الصيد، اضغط ثلاث مرات على للدخول في وضع الإقران.
تضيء على لوحة شاشة عرض محرك الصيد باللون الأزرق في أثناء بحثه عن اتصال.

5 على الساعة، اضغط على 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 لتأكيد مفتاح المرور.

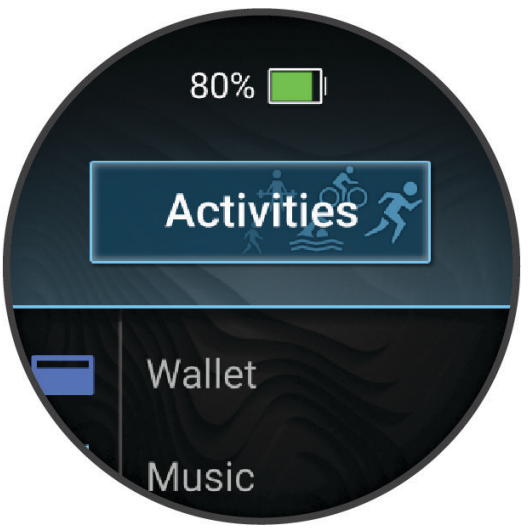
8 على جهاز التحكم عن بُعد في محرك الصيد، اضغط على لتأكيد مفتاح المرور.
تضيء على لوحة شاشة عرض محرك الصيد باللون الأخضر عند نجاح الاتصال بساعتك.

تلميح: يمكنك إقران ساعتك بمحرك صيد آخر لاحقًا من قائمة **المستشعرات والملحقات** (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89)، إذا لزم الأمر.

الأنشطة

من وجه الساعة، اضغط على واختر **النشاطات** ثم اضغط على للتنقل بين الأنشطة. تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة (*تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة*, الصفحة 52).

ملاحظة: تظهر بعض الأنشطة في أكثر من فئة.



الفئة	الأنشطة
في الخارج	سباق المغامرة وArcheryX وتسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام ورياضة الجولف القرصية واستكشاف وصيد السمك والغولف وتنزه وركوب الخيل وصيد والتزلج الخطي وتسلق الجبال والمشي مع حمل الأوزان والمشي
الركض	مسار داخلي والركض والركض على المسار وركض طويل وجهاز الركض وسباق العقبات والركض لمسافات طويلة وركض افتراضي

الفئة	الأنشطة
ركوب الدراجة الهوائية	دراجة هوائية والتنقل بالدراجة ودراجة داخلية وحولة بالدراجة وBMX وسباق الدراجات على الطرق الوعرة وeBike وركوب الدراجة الإلكترونية على مسارات الجبال وركوب الدراجة على طريق غير معبد ودراجة في حبل وركوب الدراجة على الطريق
السباحة	السباحة البحرية وسباحة داخلية
رياضات متعددة	حلسة مختلطة وسباحة وركض وترایاتلون
صالة رياضية	ملاكمة وتمارين القلب وتسلق داخل صالة وآلة بيضاوية وصعود الطوابق والتدريب الفتري المرتفع الشدة وقفز الحبل ومزيج من الفنون القتالية وتمارين الحركة والبيلاتس وصعود الدرج والقوة ومشي داخلي وتزلج ريفي في مكان مغلق ويوغا
الغطس	الغوص الحر والغطس وأنبوب التنفس
الرياضات الشتوية	تزلج بككونتري والتزلج بألواح الثلج باككونتري وتزلج على الجليد والتزلج ولوح الثلج وزلاقة الجليد الآلية ونشاط بحذاء السير على الثلج والتزلج الريفي الكلاسيكي والتزلج الريفي بالمزلجة
الرياضات المائية	المركب وكاياك وتزلج شراعي والإبحار والاستكشاف أثناء الإبحار وسباق الإبحار وتجديف وقوفا على لوح التزلج وركوب الأمواج والتزلج على المياه باستخدام عوامة دائرية والتزلج على لوح التزلج على المياه والتزلج على الأمواج وركوبها والتزلج على المياه ورياضة قوارب الشلالات النهرية ولوح شراعي
الرياضات الجماعية	كرة القدم الأمريكية وبيسبول وكرة السلة والكريكيت وهوكي الحقل وهوكي الجليد واللاكروس والرغبي وكرة القدم وكرة لينة والكرة الطائرة ورياضة القرص الطائر
رياضات الراح	تنس الريشة والبادل وبيكل بول وتنس المنصة وكرة الراح والإسكواش وتنس الطاولة وتنس
سباقات السيارات	الدراجة الرباعية الدفع وسباق الدراجات النارية موتوكروس والدراجة البخارية ورحلة بدون وجهة
تجديف بالمجاذيف الثابتة	تجديف وتجديف داخلي
غير ذلك	نشاط التنفس والألعاب ومحترف القفز والتأمل والتدريب على سرعة الإيقاع وتعقبني

بدء النشاط

عندما تبدأ النشاط، يتم تشغيل GPS تلقائيًا (عند الضرورة). للحصول على مزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر نشاطًا من المفضلات.
   - انتقل إلى قائمة **المزيد** من الأنشطة، ثم اختر فئة النشاط واختر نشاطًا.
4. إذا كان النشاط يتطلب توفر إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى امتلاء شريط حالة GPS.
   تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
5. اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
   لا تسجّل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (*شحن الساعة*, الصفحة 132).
- بعد اختيار نشاط وقبل تشغيل مؤقت النشاط، اضغط على وانتقل لعرض قائمة حالة النشاط وتحديثها.

تلميح: أثناء نشاط، يمكنك الضغط باستمرار على والسحب إلى الأسفل من أعلى الشاشة لعرض قائمة حالة النشاط.

- اضغط على لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة حديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.

يمكنك اختيار لتجاهل دورة أنشطة معيّنة تتيح الدورات اليدوية وتغييرات الرياضة اليدوية وتغييرات الرياضة التلقائية.

- اضغط على أو لعرض شاشات بيانات إضافية.
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

تلميح: يمكنك السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس أثناء نشاط.

- اسحب إلى اليمين أو اليسار لعرض عناصر التحكم بالموسيقى أو إعدادات النشاط.
- خلال فترة النشاط، اضغط باستمرار على ، واختر **تغيير الرياضة** للانتقال إلى نوع نشاط مختلف.

عندما يتضمن نشاطك رياضتين أو أكثر، يتم تسجيله كنشاط متعدد الرياضات.

- اضغط باستمرار على واختر **وضع الطاقة** لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (*تخصيص أوضاع الطاقة*, الصفحة 124).

تلميحات لتحسين التقاط إشارة الأقمار الصناعية لنظام GNSS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin® بشكلٍ متكرر:
  - قم بتوصيل حهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express™.
  - قم بمزامنة حهازك مع تطبيق Garmin Connect™ باستخدام هاتفك المزوّد بتقنية Bluetooth®.
  - قم بتوصيل حهازك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi® لاسلكية.

عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك على Garmin، يقوم بتنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.
- استخدم أساور الساعة التي لا تحتوي على أجزاء معدنية قريبة من هيكل الساعة، مثل أساور الساعة المصنوعة من السيليكون.

التوقف عن إحراء النشاط

ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.

1 اضغط على .
2 حدد خيارًا:
- لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
- للتبديل إلى نوع النشاط التالي أثناء نشاط **حلسة مختلطة**، اختر **النشاط التالي** (*تسجيل نشاط حلسة مختلطة*, الصفحة 38).
- لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ** وحدد خيارًا.

ملاحظة: بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (*تقييم نشاط*, الصفحة 24).

- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقا**.
- لحفظ النشاط وبدء Garmin Epic أو إيقافها، اختر **حفظ Epic والبدء بها** أو **حفظ Epic وإنهاؤها** (*بدء Garmin Epic*, الصفحة 19).
- لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.

يمكنك اختيار ↶ لتجاهل دورة أنشطة معيّنة.

- للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، 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 **معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي (*معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط*, الصفحة 73).
- لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل** واضغط على .

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 معيّنة (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ** (*التوقف عن إحراء النشاط*, الصفحة 24).
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™.

الأنشطة الخارجية

المشي مع حمل الأوزان

يمكنك تعيين وزن الحزمة وأهداف التدريب لنشاط المشي مع حمل الأوزان.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **المشي مع حمل الأوزان**.
3 حدد خيارًا:
- إذا كان هذا أول نشاط مشي مع حمل الأوزان تسجّله، فأدخل وزن حزمتك.
- إذا لم يكن هذا أول نشاط مشي مع حمل الأوزان تسجّله، فاضغط على ، واختر **وزن الحزمة** > **تحرير الوزن**.

4 اضغط على واختر **التدريب**.
5 اختيار هدف تدريب (اختياري):
- لتعيين هدف تدريب استنادًا إلى خيار واحد أو خيارين، اختر **تعيين هدف** (*إعداد هدف التدريب*, الصفحة 13).
- لاستخدام حاسبة هدف التدريب للوقت والمسافة والإيقاع والسعرات الحرارية ووزن الحزمة، اختر **حاسبة الهدف** (*استخدام حاسبة أهداف المشي مع حمل الأوزان*, الصفحة 25).

بعد تعيين هدف، ترسل إليك الساعة مطالبة بإضافة توجيه مسار عودة لتتمكن من الملاحة للعودة إلى نقطة البداية.

6 اختر ✓ لتضمين الملاحة للعودة إلى نقطة البدء عند الوصول إلى نقطة منتصف المسافة، إذا لزم الأمر.
7 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

استخدام حاسبة أهداف المشي مع حمل الأوزان

تستخدم حاسبة أهداف المشي مع حمل الأوزان وزن الحزمة والمسافة والوقت والإيقاع والسعرات الحرارية الهدف لإنشاء تمرين مناسب لك. عند إدخال وزن حزمة وهدفين، تحتسب الساعة القيم المطلوبة للهدفين الآخرين.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **المشي مع حمل الأوزان**.
3. اضغط على واختر **التدريب** > **حاسبة الهدف**.
4. اختر **Input 1** واختر هدف تدريب.
5. اختر **Input 2** واختر هدف تدريب.
6. اختر **وزن الحزمة** وأدخل وزنًا.

   تعرض الساعة في أعلى الشاشة القيم المطلوبة لهدفي التدريب المتبقيين.
7. اختر **إعادة ضبط** لمسح القيم والبدء مجددًا (اختياري).
8. اختر **تعيين كهدف** لاستخدام القيمة المحتسبة كهدف للتدريب.
9. اختر ✔ لتضمين الملاحة للعودة إلى نقطة البدء عند الوصول إلى نقطة منتصف المسافة، إذا لزم الأمر.
10. اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
11. بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

حولف

لعب الجولف

لتتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (*شحن الساعة*, الصفحة 132).

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **الغولف**.

   يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار ملعبًا في حال توفر ملعب واحد قريب.
3. إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب 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	بار الحفرة.
3	خريطة الحفرة. تشير النقاط الملوّنة إلى مسافات التهديف قبل الوصول إلى العلم، بالأمتار أو الياردات. يشير اللون الأحمر إلى مسافة 100 واللون الأبيض إلى مسافة 150 واللون الأزرق إلى مسافة 200 واللون الأصفر إلى مسافة 250.
4	مسافة المضرب Driver من منطقة الانطلاق.
5	المسافات إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء.

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

7 حدد خيارًا:

- اضغط على المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء لعرض مسافة PlaysLike (*رموز المسافة PlaysLike*, الصفحة 27).
- اضغط على • أو • لعرض بيانات إضافية، بما في ذلك تصنيف الهانديكاب الخاص بك وعوامل PlaysLike.
- اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو قياس المسافة باستخدام ميزة استهداف الموقع باللمس (*قياس المسافة من خلال استهداف الموقع باللمس*, الصفحة 28).
- اضغط على الخريطة واضغط على • أو • لعرض الموقع والمسافة إلى منطقة التهديف أو إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من الخطر.
- اضغط على لفتح قائمة الجولف (*قائمة الجولف*, الصفحة 26).

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

قائمة الجولف

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

عرض الخريطة: لفتح الخريطة عندما تكون الساعة في وضع أرقام كبيرة.

عرض المساحة الخضراء: لتعيين موقع العلم للحصول على قياس مسافة أدق (*نقل العلم*, الصفحة 27).

مساعد لاعبي الجولف الافتراضي: لطلب توصية بشأن مضرب من مساعد لاعبي الجولف الافتراضي (*مساعد لاعبو الجولف الافتراضي*, الصفحة 27).

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدويًا.

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

بطاقة تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (*تسجيل مجموع النقاط*, الصفحة 28).

PinPointer: إن ميزة PinPointer عبارة عن بوصلة تشير إلى موقع مؤشر التحديد عندما تتعذّر 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.

رياح: لفتح مؤشر يعرض اتجاه الرياح وسرعتها بالنسبة إلى الدبوس (*عرض سرعة الرياح واتجاهها*, الصفحة 29).

معلومات الجولة: لعرض الوقت المسجل والمسافة المسجلة والخطوات المسجلة التي تم قطعها. يتم عرض معلومات الجولة وإيقاف عرضها تلقائيًا عندما تبدأ حولة أو تنهيها.

قياس التسديدة: لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة Garmin AutoShot™ (*عرض التسديدات التي تم قياسها*, الصفحة 28). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (*قياس التسديدة يدويًا*, الصفحة 28).

إحصائيات المضرب: لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب حولف، مثل معلومات المسافة والدقة. تظهر هذه الإحصائيات عند إقران مستشعرات تعقّب المضرب Approach® المتوافقة أو تمكين إعداد مطالبات المضرب.

الأهداف المخصصة: لحفظ موقع، مثل حسم أو عائق، للحفرة الحالية (*حفظ الأهداف المخصصة*, الصفحة 29).

إضافة الحفر التسع النهائية: لإضافة الحفر التسع النهائية عند اللعب في ملعب ذي تسع حفر، ما يسمح لك بلعب حولة كاملة.

الشروق والغروب: لإظهار أوقات الشروق والغروب والشفق لليوم الحالي.

الإعدادات: لتخصيص إعدادات نشاط الجولف (*إعدادات الجولف*, الصفحة 26).

انهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

إعدادات الجولف

أثناء حولة، يمكنك الضغط على ، واختيار **الإعدادات** لتخصيص إعدادات الجولف.

التسجيل: لإتاحة تعيين خيارات النتائج (*إعدادات تسجيل النقاط*, الصفحة 29).

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

PlaysLike: لتعيين الإعدادات المفضلة لميزة المسافة "plays like" التي تعرض المسافات التي تم ضبطها على المساحة الخضراء أثناء لعب الجولف (*رموز المسافة PlaysLike*, الصفحة 27).

مساعد لاعبي الجولف الافتراضي: لتمكينك من اختيار المضارب التي يوصي بها مساعد لاعبي الجولف الافتراضي تلقائيًا أو يدويًا. يظهر هذا الخيار بعد إكمالك خمس حولات حولف، ويقوم بتعقّب مضاربك وتحميل بطاقات تسجيل الأهداف الخاصة بك إلى تطبيق Garmin Golf™.

أرقام كبيرة: لتغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة عرض الحفرات.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين ميزتَي المسافة PinPointer وPlaysLike. هاتان الميزتان غير مسموح بهما خلال بطولات الجولف الخاضعة للعقوبات أو حولات احتساب الهانديكاب.

المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة أثناء ممارسة الجولف.

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

تعقب المضرب: لتمكينك من إعداد مستشعرات تعقّب مضرب Approach® المتوافقة. ستتم مطالبتك من خلال إعداد مطالبات المضرب بإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها لتسجيل إحصاءات المضرب (*تسجيل الإحصائيات*, الصفحة 28).

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط (*إعدادات الأقمار الصناعية*, الصفحة 58).

تسجيل النشاط: لتمكين تسجيل ملف FIT للنشاط. تسجّل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect™ وموقعه الإلكتروني.

اللمس: لتمكين شاشة اللمس أثناء نشاط الجولف.

الإقران بجهاز تحديد المسافات: لتمكينك من إقران الساعة بجهاز تحديد المسافات المتوافق.

نقل العلم

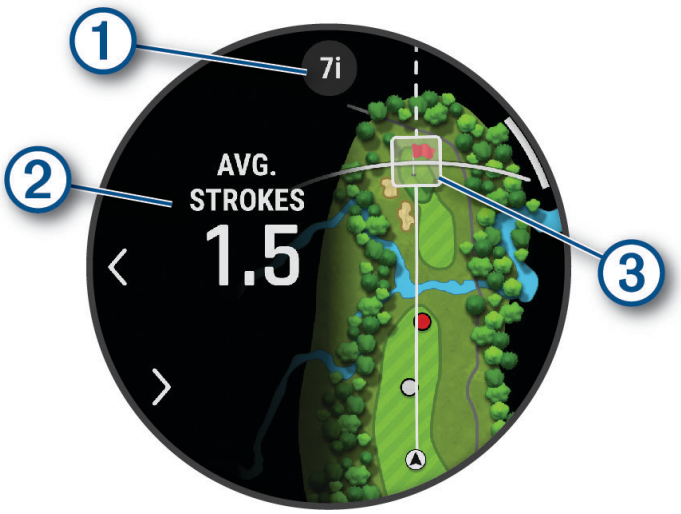
يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

1. من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
2. اختر **عرض المساحة الخضراء**.
3. استخدم الشريط المنزلق على الجانب الأيمن من الشاشة للتكبير أو التصغير إذا لزم الأمر.
4. اضغط على أو اسحبه لتغيير موقع مؤشر التحديد.
5. اضغط على .

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

مساعد لاعبو الجولف الافتراضي

لتتمكن من استخدام مساعد لاعبي الجولف الافتراضي، عليك أن تلعب خمس حولات باستخدام مستشعرات تعقّب المضرب Approach® أو تمكين إعداد مطالبات المضرب (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53)، 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	• على ساعة fēnix® 9/9 Pro AMOLED: لعرض منطقة انحراف الضربة للتسديدة التالية مع التوصية بشأن المضرب، استنادًا 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. • على ساعة fēnix 9 Pro Solar: لعرض اتجاه الهدف للتسديدة التالية مع التوصية بشأن المضرب استنادًا إلى سجل التسديدات الخاص بك باستخدام المضرب.

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. أثناء الجولة، يمكنك الضغط على مسافة إلى المساحة الخضراء لعرض المسافة PlaysLike. يمكنك السحب إلى الأعلى أو الضغط على لمعرفة مدى تغير المسافة وفقًا لكل عامل من العوامل.

تلميح: يمكنك تكوين البيانات التي يتم احتسابها في تعديلات PlaysLike في إعدادات النشاط (*إعدادات PlaysLike*, الصفحة 28).

▲: إنّ المسافة أطول مما هو متوقع.

■: إنّ المسافة تساوي ما هو متوقع.

▼: إنّ المسافة أقصر مما هو متوقع.

◢: الفرق في المسافة بسبب تغيّرات الارتفاع.

➤: الفرق في المسافة بسبب سرعة الرياح واتجاهها.

🌧: الفرق في المسافة بسبب كثافة الهواء.

إعدادات PlaysLike

أثناء حولة، اضغط على ◯ واختر **الإعدادات** > **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 اسحبه لتحديد موضع الدائرة الهدف ⌖.

يمكنك عرض المسافة من موقعك الحالي إلى الدائرة الهدف، ومن الدائرة الهدف إلى موقع مؤشر التحديد.

3 استخدم الشريط المنزلق على الجانب الأيمن من الشاشة للتكبير أو التصغير إذا لزم الأمر.

عرض التسديدات التي تم قياسها

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

تلميح: تعمل ميزة اكتشاف التسديدات تلقائيًا على نحو أفضل عندما تضع الجهاز على معصمك وعندما يلامس المضرب الكرة بشكلٍ جيد. لا يتم اكتشاف الضربات الخفيفة. لاكتشاف الضربات الخفيفة تلقائيًا، يجب أن تستخدم ملحق تعقّب مضرب حولف من Approach® وأن تقوم بتمكين تعقّب المضرب (*إعدادات الجولف*, الصفحة 26).

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على ◯.

2 اختر **قياس التسديدة**.

تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: تتم إعادة ضبط المسافة تلقائيًا عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

3 اضغط على ◯ واختر **التسديدات السابقة** لعرض كل مسافات التسديدات المسجّلة.

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

قياس التسديدة يدويًا

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

1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على ◯.

3 اختر **قياس التسديدة**.

4 اضغط على ◯.

5 اختر **إضافة تسديدة** > ✔.

6 أدخل المضرب الذي استخدمته للتسديدة إذا لزم الأمر.

7 اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالمركبة.

في المرة التالية التي تسدد فيها ضربة، ستسجّل الساعة تلقائيًا مسافة التسديدة الأخيرة. يمكنك إضافة تسديدة أخرى يدويًا إذا لزم الأمر.

تسجيل مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على ◯.

2 اختر **بطاقة تسجيل الأهداف**.

تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.

3 اضغط على ◯• أو ◯ للتنقل بين الحفرات.

4 اضغط على ◯ لاختيار حفرة.

5 اضغط على ◯• أو ◯ لتعيين مجموع النقاط.

تم تحديث إحمالي مجموعك للنقاط.

تسجيل الإحصائيات

لتتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقّب الإحصائيات (*إعدادات تسجيل النقاط*, الصفحة 29).

1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.

2 أدخل العدد الإحمالي للضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واضغط على ◯.

3 عيّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على .
ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقّب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.
4 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
ملاحظة: إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.
- إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر **في الممر**.
- إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر **الضربة الفائتة للمم** أو **الضربة الفائتة للمم**.

5 أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

إعدادات تسجيل النقاط

أثناء حولة، اضغط على ، واختر **الإعدادات** > **التسجيل**.
أسلوب النتائج: لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.
نتائج الهانديكاب: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.
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 28).
تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقّب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى المساحات الخضراء وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف.
العقوبات: لتمكين تعقّب 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 بناء على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53). 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 أثناء لعب حولة، اضغط على .
2 اختر **رياح**.

يشير السهم إلى اتجاه الرياح بالنسبة إلى الدبوس.
تلميح: يمكنك أيضًا عرض سرعة الرياح واتجاهها من رمز الرياح على شاشة عرض الحفرات (*لعب الجولف*, الصفحة 25).

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 أثناء لعب حولة، اختر .
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 والتهديفات (*لعب الجولف*, الصفحة 25).
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 .
3 اختر **الأهداف المخصصة**.

4 اختر نوع الهدف.

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة.

1 أثناء حولة، اضغط على .

2 اختر **الإعدادات** > **أرقام كبيرة**.



تظهر المسافات إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء بخط كبير على شاشة معلومات الحفرة.

3 اضغط على أو لعرض بيانات إضافية، بما في ذلك تصنيف الهانديكاب. تتضمن البيانات أيضًا مسافة PlaysLike إلى وسط المساحة الخضراء وسرعة الرياح واتجاهها.

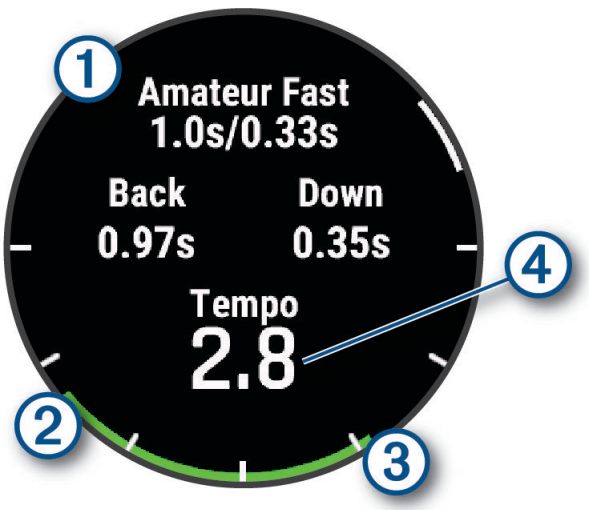
التدريب على درجة سرعة ضرب الكرة

يساعدك نشاط التدريب على سرعة الإيقاع 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. يشكل 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 جولف 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 عندئذٍ 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 .
2. اختر **النشاطات** > **غير ذلك** > **التدريب على سرعة الإيقاع**.
3. اضغط على .
4. اختر **الإعدادات** > **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 التدريب على سرعة الإيقاع للمرة الأولى، ستعرض الساعة تسلسلاً من التلميحات لتفسير كيفية تحليل ضرب الكرة.

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

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 .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام**.
3. اختر نظام تصنيف.

ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الانتقال إلى الأسفل واختيار إعدادات النشاط ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.

4. اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
5. اضغط على لتشغيل مؤقت المسار.
6. ابدأ مسار الرحلة الأول.
7. اضغط على لإنهاء مسار الرحلة.
8. حدد خيارًا:
   - لحفظ مسار تسلّق ناجح، اختر **مكتمل**.
   - لحفظ مسار تسلّق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
   - لحذف مسار التسلّق، اختر **تجاهل**.
9. عند الانتهاء من الراحة، اضغط على لبدء مسار رحلتك التالي.
10. كرّر هذه العملية لكل مسار تسلّق إلى أن يكتمل نشاطك.
11. بعد مسارك الأخير، اضغط على لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
12. اختر **حفظ**.

بدء رحلة استكشافية

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

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **استكشاف**.
3. اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

يدخل الجهاز في وضع الطاقة المنخفضة ويجمع نقاط تعقّب 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 .
2 اختر **إضافة نقطة**.

عرض نقاط التعقّب

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

تسجيل نشاط ArcheryX

يمكنك تعقّب الرميات الخاصة بك وثبات الوضعية ووقت الرمي وغير ذلك أثناء نشاط ArcheryX. يمكنك مقارنة الجلسات وتعقّب التحسينات باستخدام تطبيق ShotView™ (*تطبيق ShotView™*, الصفحة 102).

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **ArcheryX**.
3 حدد خيارًا:
- لإجراء الإعداد الأولي، اختر **ابدأ**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- لتغيير النشاط إلى نشاط في الأماكن المغلقة أو في الخارج، اختر **النوع**، وحدد خيارًا.
- لمعايرة المعدات، اختر **تسجيل التسديدة كمعايرة**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ملاحظة: يوصى بتسجيل الرمية كمعايرة في المرة الأولى التي تستخدم فيها قوسًا حديدًا.

4 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
5 ضع ساعتك على معصمك الذي يمسك القوس، وابدأ بتسجيل الرميات.

بعد كل رمية، يمكنك الانتقال إلى الأسفل لعرض المزيد من البيانات، مثل الرسومات البيانية لرمياتك ومعلومات التصويب.

6 اضغط باستمرار على ، واختر **حذف الرمية الأخيرة**.
7 بعد تسديدتك الأخيرة، اضغط على ، واختر **حفظ**.

الذهاب إلى صيد السمك

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **صيد السمك**.
3 اضغط على .
4 اضغط على ، وحدد خيارًا:
- لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر **وقت تصيد سمكة وموقعه**.
- لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
- لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر **مؤقتات نشاط صيد السمك**.
- للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
- لعرض المواقع المحفوظة، اختر **المواقع المحفوظة**.
- للملاحة إلى الوجهة، اختر **الملاحة** وحدد خيارًا.
- لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات**، وحدد خيارًا (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **إنهاء نشاط صيد السمك**.

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 .
2 اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **صيد**.
3 اضغط على ، واختر **بدء الصيد**.
4 اضغط على ، 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.
- لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات** وحدد خيارًا (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

5 بعد الانتهاء من الصيد، اضغط على ، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

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 .

3 اختر **النشاطات** > **الركض** > **الركض على المسار**.

4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 8.

6 اختر **رقم الحارة**.

7 اختر رقم مسار.

8 اضغط على .

9 اركض حول المسار.

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

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

تحتوي قاعدة بيانات المسار من Garmin® على أكثر من 10000 مسار من كل أنحاء العالم.

- انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.
- في حال لم تتعرّف ساعتك على المسار، فاركض أربع دورات لمعايرة مسافة المسار.
  يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.

ملاحظة: تبلغ مسافة Auto Lap® الافتراضية 1600 متر أو أربع دورات حول المسار.

- إذا كنت تركض في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

الانطلاق في حولة ركض افتراضية

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات** > **الركض** > **ركض افتراضي**.

3 على الجهاز اللوحي أو الحاسوب المحمول أو الهاتف، افتح تطبيق Zwift™ أو تطبيق تدريب افتراضي آخر.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لبدء نشاط ركض وإقران الأجهزة.

5 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

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

معايرة المسافة على حهاز 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 23).

2 اركض على جهاز المشي حتى تسجّل ساعتك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).

3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على لإيقاف مؤقت النشاط.

4 حدد خيارًا:

- لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
  ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
- لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** > ✔.

5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتيازها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط ركض لمسافات طويلة

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **الركض** > **الركض لمسافات طويلة**.
3 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
4 ابدأ الركض.
5 اضغط على لتسجيل دورة وبدء مؤقت الراحة.

تلميح: يمكنك تكوين طريقة تسجيل إعداد الراحة التلقائية لفترات الاستراحة والدورات (*إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة*, الصفحة 34).

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

إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة

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

الحالة: لتمكين تسجيل فترات الاستراحة تلقائيًا.

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

نهاية فترة الراحة: لتعيين الإيقاع المطلوب لإنهاء فترة استراحة.

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

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

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 .
2 اختر **النشاطات** > **الركض** > **سباق العقبات**.
3 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
4 اضغط على لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدويًا.

ملاحظة: يمكنك تكوين إعداد **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 نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

تدريب PacePro™

يفضّل الكثير من العدائين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. تتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استنادًا إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضًا إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهود الإيقاع استنادًا إلى تغيرات الارتفاع.

يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect™. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

تنزيل خطة PacePro™ من Garmin Connect™

لتتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect™*, الصفحة 99).

1 حدد خيارًا:
- افتح تطبيق Garmin Connect، واختر •••.
- انتقل إلى **connect.garmin.com**.

2 اختر **التدريب والتخطيط** > **استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro**.
3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء خطة PacePro وحفظها.
4 اختر أو **إرسال إلى الجهاز**.

إنشاء خطة PacePro™ على ساعتك

لتتمكن من إنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (*إنشاء مسار في Garmin Connect™*, الصفحة 113).

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات**، واختر نشاط ركض في الخارج.
3 انتقل إلى الأسفل لاختيار **التدريب** > **خطط PacePro** > **إنشاء عنصر جديد**.
4 اختر مسارًا.
5 حدد خيارًا:
- اختر **الإيقاع الهدف** وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.

- اختر **الوقت الهدف** وأدخل الوقت الهدف.

انتقل إلى الأسفل لعرض حزام الإيقاع المخصص الخاص بك ومعاينة الانقسامات.

6 اضغط على .

7 حدد خيارًا:

- اختر **استخدام الخطة** لبدء الخطة.
- اختر **خريطة** لعرض المسار على الخريطة.
- اختر **حذف** لتجاهل الخطة.

بدء خطة PacePro™

لتتمكن من بدء خطة PacePro، يجب تنزيل خطة من حسابك على Garmin Connect™، أو إنشاء خطة PacePro على ساعتك (*إنشاء خطة PacePro™ على ساعتك*, الصفحة 34).

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 انتقل إلى الأسفل لاختيار **التدريب** > **خطط PacePro**.

4 اختر خطة.

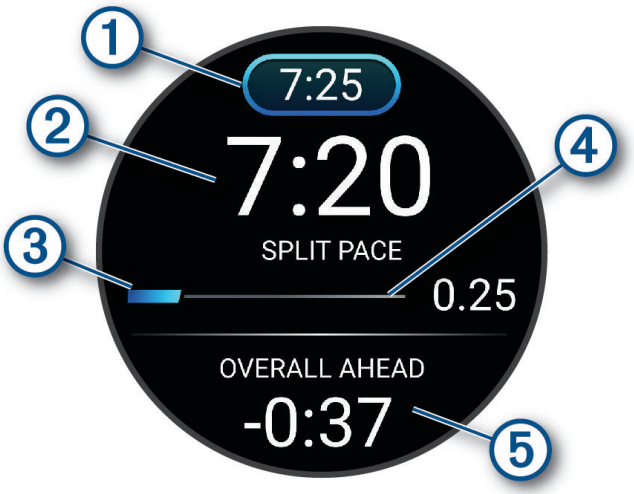
تلميح: يمكنك الانتقال إلى الأسفل لمعاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل قبول خطة PacePro.

5 اضغط على .

6 اختر **استخدام الخطة** لبدء الخطة.

7 اختر ✔ لتمكين الملاحة في المسار إذا لزم الأمر.

8 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.



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

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على • واختيار **إيقاف PacePro** > ✔ لإيقاف خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

السباحة

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 جديد بعد كل فترة راحة.

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

Swolf: إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. عند ممارسة السباحة البحرية، يتم احتساب swolf على مسافة 25 مترًا. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتمامًا 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 تحسّن أدائك.

أنواع الحركات

إنّ 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 52).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمارين سباحة لتحسين التقنية	تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (*التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة*, الصفحة 36)

تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.

تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحًا لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الانتقال إلى الأسفل لاختيار إعدادات الأنشطة، ثم اختيار **حجم حوض السباحة** لتغيير الحجم.

- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند الاستراحة.
- اضغط على لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (*تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة*, الصفحة 36).

تسجّل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.

- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتًا أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (*التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة*, الصفحة 36).

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 فاصلاً زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلاً زمنيًا حديدًا للسباحة.

تلميح: للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.

لاستخدام ميزة بيانات الراحة يدويًا بدلاً من ذلك، يمكنك إيقاف تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53). أثناء نشاط السباحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على . لا يتم تسجيل بيانات السباحة أثناء فاصل زمني للراحة.

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

التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة

تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركل أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.

1. أثناء نشاط السباحة الداخلية، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
2. اضغط على لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
3. عندما تنتهي من فاصل زمني لتمارين اللياقة، اضغط على .

يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكنّ مؤقت النشاط يستمر في تسجيل حلسة السباحة بأكملها.

4. حدِّد مسافة لتمارين اللياقة المنتهية.

تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.

5. حدد خيارًا:
   - لبدء فاصل زمني آخر لتمارين اللياقة، اضغط على .
   - لبدء فاصل زمني للسباحة، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

بعد إكمال تمارين اللياقة، يدخل النشاط في وضع الراحة.

6. حدد خيارًا:
   - لاستئناف النشاط، اضغط على .

- لإنهاء النشاط، اضغط على .

ركوب الدراجة الهوائية

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لتتمكّن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية Bluetooth® أو ANT+® (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

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 .
2. اختر **النشاطات** > **ركوب الدراجة الهوائية** > **دراجة داخلية**.
3. اضغط باستمرار على .
4. اختر **خيارات جهاز التدريب الذكي**.
5. حدد خيارًا:
   - اختر **حولة حرة لركوب الدراجة** للانطلاق في حولة.
   - اختر **متابعة التمرين** لاتباع تمرين محفوظ (*التمارين*, الصفحة 11).
   - اختر **اتباع المسار** لاتباع مسار محفوظ (*المسارات*, الصفحة 113).
   - اختر **تعيين الطاقة** لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
   - اختر **تعيين درجة الانحدار** لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
   - اختر **تعيين مستوى المقاومة** لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
6. اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استنادًا إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

Power Guide

يمكنك إنشاء استراتيجية طاقة واستخدامها لتخطيط جهودك في المسار. يستخدم جهاز fēnix® 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 ناجحة. 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 37). الهدف الأساسي من Power Guide هو مساعدتك في إكمال المسار بناءً على البيانات المعروفة عن قدرتك، وليس لتحقيق وقت مستهدف محدد. يمكنك ضبط مستوى الجهد خلال حولتك.

يرتبط Power Guide دائمًا بمسار ولا يمكن استخدامه في التدريبات أو المقاطع. يمكنك عرض الاستراتيجية وتحريرها في تطبيق Garmin Connect™ ومزامنتها مع أجهزة Garmin® المتوافقة. تتطلب هذه الميزة جهاز مقياس طاقة يجب إقرانه بجهازك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

إنشاء Power Guide واستخدامه

لتتمكن من إنشاء Power Guide، عليك إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89). يجب أن تكون أيضًا قد قمت بتحميل مسار إلى حسابك على Garmin Connect™ (*إنشاء مسار في Garmin Connect™*, الصفحة 113).

1. من تطبيق Garmin Connect، •••.
2. اختر **التدريب والتخطيط** > **Power Guide** > **إنشاء استراتيجية Power Guide**.
3. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء power guide.
4. اختر .
5. اختر ساعتك.
6. من وجه الساعة، اضغط على .
7. على ساعتك، اختر نشاط ركوب دراجة في الخارج.
8. انتقل إلى الأسفل لاختيار **التدريب** > **Power Guide**.
9. اختر power guide.
10. اضغط على ، واختر **استخدام الخطة**.

تلميح: يمكنك معاينة الخريطة وتخطيط الارتفاع والجهد والإعدادات والانقسامات. يمكنك أيضًا ضبط الجهد والتضاريس ووضعية ركوب الدراجة ووزن ناقل الحركة قبل ركوب الدراجة.

الرياضات المتعددة

يمكن للاعبي الرياضات ثلاثية المراحل، والرياضات ثنائية المراحل الاستفادة من أنشطة الرياضات المتعددة، مثل ترياتلون 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 ترياتلون الافتراضي لترياتلون قياسي.

تسجيل نشاط حلسة مختلطة

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

لا تتوفر كل الأنشطة أثناء حلسة مختلطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات** > **رياضات متعددة** > **حلسة مختلطة**.

3 اختر نشاطًا.

4 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

5 بعد إكمال النشاط، اضغط على لإيقاف مؤقت النشاط.

6 اختر **النشاط التالي**.

7 اختر نشاطك التالي.

8 كرر الخطوات من 4 إلى 7 حتى اكتمال نشاط الجلسة المختلطة.

عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل، يمكنك السحب إلى اليمين للعودة إلى النشاط السابق.

9 اضغط على لإيقاف مؤقت النشاط.

10 اختر **حفظ** > ✔.

11 حدد خيارًا:

- قم بالتمرير لعرض وقت كل حزء من النشاط وقياسات الأداء لنشاط الجلسة المختلطة بالكامل.
- اضغط على لعرض خيارات إضافية، مثل بيانات النشاط لكل حزء أو لحذف النشاط.

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 .

2 اختر **النشاطات** > **رياضات متعددة** > **ترایاتلون**.

3 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

ملاحظة: في المرة الأولى التي تبدأ فيها نشاط ترایاتلون، يمكنك تشغيل إعداد **تغيير الرياضة تلقائيا** حتى تكشف الساعة تلقائيًا تغييرات الرياضة والتقدم إلى الانتقال التالي أو الرياضة التالية (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

4 اضغط على في بداية كل انتقال ونهايته إذا لزم الأمر.

يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياتلون. إذا تم إيقاف تشغيل عمليات الانتقال، فاضغط باستمرار على لتغيير الرياضات.

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

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات** > **تحرير** > **إضافة** > **رياضات متعددة**.

3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو اختر **مخصص** وأدخل اسمًا.

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

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارًا:

- حدِّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمّن انتقالات.
- اختر **تم** لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

الأنشطة في الصالات الرياضية

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة حولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعانة بمقبض حهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

عند ركوب الدراجة بينما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، لا تكون بيانات السرعة والمسافة متوفرة إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الساعة، مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة.

تسجيل نشاط تدريب القوة

يمكنك تسجيل المجموعات أثناء نشاط تدريب القوة. تُعتبر المجموعة تكرارات متعددة لحركة واحدة. يمكنك إنشاء تمارين القوة والعثور عليها في حسابك على Garmin Connect™ وإرسالها إلى ساعتك.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **صالة رياضية** > **القوة**.
3 حدد خيارًا:
- لممارسة تمرين بنهاية مفتوحة، اختر **حر**.

تلميح: يمكنك تمكين خيار **العد التنازلي للراحة** لتنبيهك بعد مدة مؤقت راحة محددة.
- لاتباع تمرين منظّم، اختر تمرينًا، ثم انتقل إلى الأسفل واختر خطوة لعرض رسم متحرك للتمرين (إذا كان متوفرًا)، وعند الانتهاء من عرض التمرين، واختر **تنفيذ التمرين**.

تلميح: يمكنك اختيار **المزيد** لعرض المعدات المطلوبة وتحرير التمرين وغير ذلك قبل بدء التمرين.

4 اضغط على لتشغيل النشاط.
5 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.

6 اضغط على لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.

تعرض الساعة إحمالي التكرارات للمجموعة.

7 قم بتحرير المجموعة وعدد التكرارات والوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.
8 اضغط على عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعتك التالية إذا لزم الأمر.
9 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

تلميح: أثناء التمرين، يمكنك الضغط على لتحرير المجموعات السابقة. بالنسبة إلى التمارين المنظمة، لديك خيارات لتخطي مجموعة أو تغيير المجموعة التالية.

10 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على ، واختر **إيقاف التمرين**.
11 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط تدريب فتري مرتفع الشدة (HIIT)

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **صالة رياضية** > **التدريب الفتري المرتفع الشدة**.
3 اختر **نوع التدريب الفتري المرتفع الشدة (HIIT)** إذا لزم الأمر، وحدد خيارًا:
- اختر **حر** لتسجيل نشاط تدريب فتري مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
- اختر **موقتات التدريب الفتري المرتفع الشدة (HIIT)** > **أكبر عدد ممكن من التكرارات (AMRAP)** لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معيّنة.
- اختر **موقتات التدريب الفتري المرتفع الشدة (HIIT)** > **تمرين خلال دقيقة واحدة (EMOM)** لتسجيل عدد معيّن من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.
- اختر **موقتات التدريب الفتري المرتفع الشدة (HIIT)** > **تاباتا** للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
- اختر **موقتات التدريب الفتري المرتفع الشدة (HIIT)** > **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 اختر لبدء الجولة الأولى.

تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.

6 اضغط على للانتقال يدويًا إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية، إذا لزم الأمر.
7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على لإيقاف مؤقت النشاط.
8 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط 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 .
2 اختر **النشاطات** > **صالة رياضية** > **تسلق داخل صالة**.
3 اختر ✓ لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.
4 اختر نظام تصنيف.

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

5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.

6 اضغط على .

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 التسلّق، انزل إلى الأرض.
يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عندما تكون على الأرض.

ملاحظة: يمكنك الضغط على لإنهاء مسار الرحلة إذا لزم الأمر.

9 حدد خيارًا:
- لحفظ مسار تسلّق ناجح، اختر **مكتمل**.
- لحفظ مسار تسلّق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
- لحذف مسار التسلّق، اختر **تجاهل**.

10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلّق.

11 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على وابدأ مسار الرحلة التالي.

12 كرّر هذه العملية لكل مسار تسلّق إلى أن يكتمل نشاطك.

13 اضغط على .

14 اختر **حفظ**.

الغطس

تحذيرات الغطس

⚠ تحذير

- تُستخدم ميزات الغطس في هذا الجهاز من قِبل الغطّاسين المعتمدين فقط. وينبغي عدم استخدام هذا الجهاز باعتباره حاسوب غطس مستقلاً. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة المتعلقة بالغطس في الجهاز بحدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.
- لا تتجاوز الحد الأقصى لتصنيف عمق الغطس للجهاز (*المواصفات*, الصفحة 133).
- يجب أن تكون على دراية كاملة باستخدام الجهاز وما يعرضه من معلومات والقيود المتعلقة به. إذا كانت لديك استفسارات متعلقة بهذا الدليل أو الجهاز، احرص دائمًا على حل أي خلافات أو التباس قبل الغطس بهذا الجهاز. وتذكّر دائمًا أنك المسؤول عن سلامتك الشخصية.
- يمكن أن يتعرّض أي ملف تعريف للغطس دائمًا لخطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI) حتى لو التزمت بخطة الغطس التي توفّرها حداول الغطس أو جهاز غطس. فما من إجراء أو جهاز غطس أو جدول غطس سيلغي احتمالية حدوث مرض تخفيف الضغط (DCI) أو سمية الأكسجين. يمكن أن يختلف التكوين الفيزيولوجي للفرد من يوم إلى آخر. ويتعذّر على هذا الجهاز التعرُّف على هذه الاختلافات. ننصحك بشدة بأن تلتزم تمامًا بالحدود التي يوفّرها هذا الجهاز للحد من خطورة حدوث مرض تخفيف الضغط (DCI). ويجب استشارة الطبيب بخصوص لياقتك البدنية قبل الغطس.
- احرص دائمًا على استخدام أجهزة احتياطية، بما في ذلك مقياس العمق، ومقياس الضغط تحت الماء، ومؤقت أو ساعة. يجب أن تطّلع على حداول تخفيف الضغط قبل الغطس بهذا الجهاز.
- احرص على إجراء عمليات التحقق من السلامة قبل الغطس، مثل التحقق من عمل الجهاز بصورة ملائمة والإعدادات ووظيفة العرض ومستوى البطارية وضغط الخزان والتحقق من عدم خروج أي فقاعات لمعرفة ما إذا كان هناك أي تسربات للهواء من الخراطيم والوصلات.
- يجب ألا تتم مشاركة هذا الجهاز بين مستخدمين متعددين لأغراض الغطس. إنّ ملفات تعريف الغطس خاصة بالمستخدم، وقد يؤدي استخدام ملف تعريف غطاس آخر إلى الحصول على معلومات خاطئة قد تتسبب بحدوث إصابات أو حالات وفاة.
- حرصًا على سلامتك، يجب ألا تغطس لوحدك مطلقًا. احرص على الغطس مع زميل محدد حتى في حال وجود شخص يراقب نشاط الغطس من على السطح. يجب أن تبقى أيضًا مع الآخرين لفترة زمنية طويلة بعد الغطس، لأن بداية الإصابة المحتملة بمرض تخفيف الضغط (DCI) قد تتأخر أو قد تحفّزها الأنشطة على السطح.
- يجب توفير التدريب المناسب للغطس الحر. ينطوي الغطس الحر في حوض السباحة على المخاطر المتعددة نفسها التي ينطوي عليها الغطس الحر في المياه المفتوحة. لا تقم بالغطس وحدك أبدًا.
- إنّ هذا الجهاز غير مخصص لأغراض الغطس التجارية أو الاحترافية. فهو مخصص للأغراض الترفيهية فقط. قد تعرِّض أنشطة الغطس التجارية أو الاحترافية المستخدم لأعماق كبيرة جدًا أو ظروف خطيرة تزيد خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI).
- لا تغطس بغاز ما لم تتحقق شخصيًا من محتوياته، وأدخل القيمة المحلّلة في الجهاز. سيؤدي الفشل في التحقق من محتويات الخزان وإدخال قيم الغاز المناسبة في الجهاز إلى الحصول على معلومات غير صحيحة لخطة الغطس وقد يتسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة.
- يشكّل الغطس بأكثر من خليط للغازات خطورة أكبر بكثير من الغطس بخليط غازات واحد. وقد تؤدي الأخطاء في استخدام مخاليط غازات متعددة إلى التسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة.
- احرص دائمًا على أن يكون الصعود آمنًا. فالصعود بسرعة يزيد خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI).
- يمكن أن يؤدي تعطيل ميزة تأمين تخفيف الضغط في الجهاز إلى زيادة خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI)، وهذا بدوره قد يؤدي إلى التسبب بحدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة. ستتحمل أنت مخاطر تعطيل هذه الميزة.
- قد تؤدي مخالفة إيقاف تخفيف الضغط الضروري إلى التسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة. لا تتجاوز مطلقًا عمق إيقاف تخفيف الضغط المعروض.

- احرص دائمًا على إجراء إيقاف للسلامة يتراوح بين 3 و5 أمتار (9,8 أقدام و16,4 قدمًا) لمدة 3 دقائق، حتى لو لم يكن إيقاف تخفيف الضغط ضروريًا.

ممارسة نشاط الغطس

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات**.
3. اختر **الغطس**، ثم اختر **الغطس** أو **الغوص الحر**.

ملاحظة: في المرة الأولى التي تقوم فيها بنشاط غطس، يجب اختيار فئة **الغطس** قبل اختيار نوع نشاط الغطس. يُضاف نوع نشاط الغطس الذي تم اختياره إلى قائمة أنشطتك المفضلة (*تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة*, الصفحة 52).

4. أثناء إبقاء معصمك خارج المياه، انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات GPS ويمتلئ شريط الحالة (اختياري).

يجب أن تلتقط الساعة إشارات GPS لحفظ موقع الدخول في نشاط الغطس الخاص بك.

5. راجع الإعدادات على شاشة التحقق قبل الغطس، واضغط على إلى أن تظهر شاشة بيانات الغطس الرئيسية.

ملاحظة: يمكنك الضغط على لتحرير خيارات نشاط الغطس، مثل الغاز ونوع المياه والتنبيهات إذا لزم الأمر.

6. اتجه نحو الأسفل لبدء نشاط الغطس الخاص بك.

يبدأ مؤقت النشاط تلقائيًا عندما تصل إلى عمق 1,2 متر (4 أقدام).

ملاحظة: إذا بدأت نشاط غطس من دون اختيار وضع غطس، فستستخدم الساعة أحدث وضع غطس تم اختياره وإعدادات تم اختيارها، ولا يتم حفظ موقع الدخول في نشاط الغطس الخاص بك.

7. حدد خيارًا:
   - اضغط على للتنقل بين شاشات البيانات وبوصلة الغطس.
   - اضغط على لعرض قائمة الغطس.
8. اصعد إلى السطح عندما تصبح جاهزًا لإنهاء نشاط الغطس.

يظهر معدل الصعود الخاص بك على المقياس.

أخضر	جيد. يكون الصعود أقل من 7,9 أمتار (26 قدمًا) في الدقيقة.
أصفر	مرتفع بشكل معتدل. يكون الصعود بين 7,9 و10,1 أمتار (26 و33 قدمًا) في الدقيقة.
أحمر	مرتفع جدًا. يكون الصعود أكثر من 10,1 أمتار (33 قدمًا) في الدقيقة.

9. أبقِ معصمك خارج المياه حتى تلتقط الساعة إشارات GPS وتحفظ موقع الخروج من نشاط الغطس الخاص بك (اختياري).
10. حدد خيارًا:
    - بالنسبة إلى نشاط **الغطس**، انتظر حتى يبدأ مؤقت **مهلة الحفظ التلقائي** بالعد التنازلي.

    ملاحظة: عند الصعود مسافة متر واحد (3,3 أقدام)، يبدأ مؤقت **مهلة الحفظ التلقائي** بالعد التنازلي. يمكنك الضغط على ، واختيار **إيقاف الغطس** لحفظ نشاط الغطس قبل انقضاء وقت مؤقت العد التنازلي.
    - بالنسبة إلى نشاط **الغوص الحر**، اضغط على ، واختر **إيقاف الغطس**.

تحفظ الساعة نشاط الغطس.

الملاحة باستخدام بوصلة الغطس

1. أثناء نشاط **الغطس**، اضغط على لعرض بوصلة الغطس.
2. اضغط على ، واختر **البوصلة** > **تعيين الوجهة** لتعيين الوجهة.

تحدد البوصلة وجهتك الاتجاهية بعلامة خضراء.

تلميح: يمكنك تعيين الوجهة سريعًا من خلال الضغط باستمرار على و .

3. اضغط على ، واختر **البوصلة**.
4. حدد خيارًا:
   - لتعيين الوجهة مرة أخرى، اختر **تغيير الوجهة**.
   - لتغيير الوجهة بمقدار 180 درجة مئوية، اختر **تعيين إلى الجهة العكسية**.

   ملاحظة: تحدد البوصلة الوجهة العكسية بعلامة حمراء.
   - للتعيين إلى وجهة 90 درجة يسارًا أو يمينًا، اختر **التعيين إلى 90 درجة إلى اليسار** أو **التعين إلى 90 درجة إلى اليمين**.
   - لحذف الوجهة، اختر **مسح الوجهة**.

إجراء وقفة السلامة

عليك إجراء وقفة السلامة أثناء كل نشاط غطس للمساعدة في الحدّ من خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط.

1. بعد الغطس إلى عمق 11 مترًا (35 قدمًا) على الأقل، اصعد مسافة 5 أمتار (15 قدمًا).

تظهر معلومات وقفة السلامة على شاشات البيانات.



1	الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة.
2	مؤقت وقفة السلامة. عندما تكون ضمن مسافة متر واحد (5 أقدام) من الحد الأقصى للعمق، يبدأ الموقت بالعد التنازلي.

2 ابقَ ضمن مسافة مترَين (8 أقدام) من الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة حتى يصل مؤقت وقفة السلامة إلى صفر.

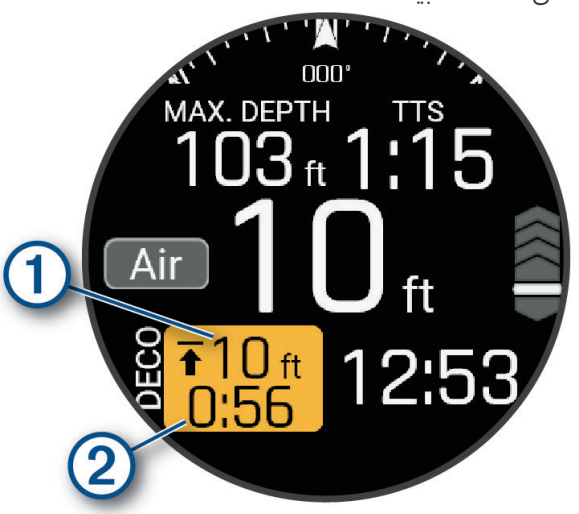
ملاحظة: إذا صعدت أكثر من 3 أمتار (8 أقدام) فوق الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة، فسيتوقف مؤقت وقفة السلامة عن التشغيل مؤقتًا، وسينبّهك الجهاز للهبوط إلى عمق أدنى من الحد الأقصى للعمق. إذا هبطت إلى عمق أدنى من 11 مترًا (35 قدمًا)، فستتم إعادة ضبط مؤقت وقفة السلامة.

3 استمر بالصعود إلى سطح المياه.

تنفيذ وقفة تخفيف الضغط

يجب دائمًا تنفيذ كل الوقفات المطلوبة لتخفيف الضغط أثناء نشاط الغطس للمساعدة في الحد من خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط. إن عدم تنفيذ وقفة واحدة لتخفيف الضغط يشكّل خطرًا كبيرًا.

1 عندما تتجاوز الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL)، ابدأ بالصعود.
تظهر معلومات وقفة تخفيف الضغط على شاشات البيانات.



1	الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده.
2	مؤقت وقفة تخفيف الضغط.

2 ابقَ على مسافة 0,6 أمتار (قدمان) من الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده حتى يصل مؤقت وقفة تخفيف الضغط إلى الصفر.

ملاحظة: إذا صعدت إلى مسافة تتجاوز 0,6 أمتار (قدمان) فوق الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده، فسيتوقف مؤقت وقفة تخفيف الضغط مؤقتًا، وسينبهك الجهاز للنزول إلى مستوى أدنى من الحد الأقصى للعمق. يومض زر العمق والحد الأقصى للعمق باللون الأحمر إلى أن تصبح ضمن الهامش الآمن.

3 تابع الصعود إلى السطح أو إلى وقفة تخفيف الضغط التالية.

تجاوز حد العمق

⚠ تحذير

إذا تجاوزت ساعتك تصنيف عمق الغطس البالغ 40 مترًا (131,2 قدمًا) وحد عمق الغطس البالغ 45 مترًا (147,6 قدمًا)، فستتوقف الساعة عن الإبلاغ عن قياسات العمق حتى تصعد فوق حد العمق.

ملاحظة

إذا تجاوزت ساعتك حد العمق البالغ 45 مترًا (147,6 قدمًا) أثناء الغطس، فلن تتمكن من بدء أي أنشطة إضافية للغطس بالمعدات خلال الـ 24 ساعة القادمة.

ساعتك معتمدة للغطس حتى تصنيف عمق الغطس البالغ 40 مترًا (131,2 قدمًا). عندما تتجاوز حد عمق الغطس البالغ 45 مترًا (147,6 قدمًا)، يظهر تنبيه وتتوقف الساعة عن الإبلاغ عن العمق، وتظهر عبارة **ما من إرشادات** على الشاشة. عندما تصعد فوق 45 مترًا (147,6 قدمًا)، تستمر الساعة في الإبلاغ عن العمق. لا تتوفر المعلومات التي تتطلب دقة بشأن قدرة تحمل الأنسجة لبقية نشاط الغطس، بما في ذلك وقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) وأوقات التوقف ووقت الوصول إلى السطح (TTS).

بعد تجاوز حد العمق في الغطس، لا يتوفر نشاط **الغطس** لمدة 24 ساعة لمنع الإرشاد غير الدقيق. لا يمكنك إلغاء تمكين ميزة **تأمين تخفيف الضغط** بعد خرق تصنيف عمق الغطس للساعة (*إعدادات الغطس المتقدمة*, الصفحة 43).



إعدادات الغطس

يمكنك تخصيص إعدادات الغطس وفقًا لاحتياجاتك. لا تنطبق كل الإعدادات على كل أوضاع الغطس.

من وجه الساعة، اضغط على ◯، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاط غطس، واضغط على ◯، ثم اختر إعدادات النشاط.

الإعدادات المتقدمة: لتخصيص الإعدادات المتقدمة لأنشطة الغطس (*إعدادات الغطس المتقدمة*, الصفحة 43).

نوع الغطس الحر: لتعيين نوع الغطس الحر.

مهلة الحفظ التلقائي: لتعيين الفترة التي تقوم بعدها الساعة بإنهاء الغطس وحفظه بعد الصعود إلى السطح.

المحافظة: لتعيين مستوى المحافظة لحسابات تخفيف الضغط عند الغطس بالمعدات. تتيح المحافظة الأعلى وقتًا أقصر في القاع ووقت صعود أطول.

إعدادات العرض: لتعيين سطوع الشاشة ومهلة أنشطة الغطس.

غاز: لتعيين مخلوط الغاز المستخدم للغطس بالمعدات.

PO2: لتعيين عتبات الضغط الجزئي للأكسجين (PO2)، بوحدة البار، للتحذيرات والتنبيهات المهمة الخاصة بالغطس بالمعدات (*تنبيهات الغطس*, الصفحة 45). تُمثل قيمة تحذير PO2 عتبة الحد الأقصى لمستوى تركيز الأكسجين الذي يمكنك الوصول إليه بشكل مريح. تُمثل قيمة PO2 منخفض حدًا عتبة الحد الأقصى لمستوى تركيز الأكسجين الذي يجب أن تصل إليه.

وضع الحوض: لتمكين وضع الحوض للغطس بالمعدات. عندما تكون الساعة في وضع الغطس في الحوض، تعمل ميزات تأمين تخفيف الضغط بشكل طبيعي، لكن لا يتم حفظ عمليات الغطس في سجل الغطس.

وقفة السلامة: لتعيين مدة وقفة السلامة للغطس بالمعدات.

Setup Sharing: لإرسال إعدادات حاسوب الغطس أو تلقيها بين الأجهزة المتوافقة (*مشاركة إعدادات الغطس بين الأجهزة*, الصفحة 44). على سبيل المثال، يمكنك مشاركة الإعدادات بين حواسيب الغطس الأساسية والاحتياطية أو حاسوب الغطس الخاص بك وحاسوب مستخدم آخر، مثل مدرب.

نوع المياه: لتعيين نوع المياه في أنشطة الغطس.

إعدادات الغطس المتقدمة

يمكنك تخصيص إعدادات الغطس وفقًا لاحتياجاتك. لا تنطبق كل الإعدادات على كل أوضاع الغطس.

من وجه الساعة، اضغط على ◯، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاط غطس واضغط على ◯، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر الإعدادات المتقدمة.

الغطس التلقائي: لبدء نشاط غطس تلقائيًا على أساس نوع نشاط الغطس الأخير عند بدء النزول. يمكنك استخدام الخيار تأجيل لإلغاء تمكين هذه الميزة مؤقتًا.

البوصلة: لمعايرة مرجع الشمال وتعيينه للبوصلة (*معايرة البوصلة يدويًا*, الصفحة 127).

تأمين تخفيف الضغط: لتمكين ميزة تأمين تخفيف الضغط. تمنع هذه الميزة أنشطة الغطس بالمعدات لمدة 24 ساعة إذا قمت بخرق سقف تخفيف الضغط لمدة تزيد على ثلاث دقائق.

ملاحظة: لا يزال بإمكانك إلغاء تمكين ميزة تأمين تخفيف الضغط بعد خرق سقف تخفيف الضغط. لا يمكنك إلغاء تمكين ميزة تأمين تخفيف الضغط بعد خرق حد عمق الغطس للساعة (*تجاوز حد العمق*, الصفحة 43).

انقر نقرًا مزدوجًا للتمرير: للتنقل بين شاشات بيانات الغطس عند النقر نقرًا مزدوجًا فوق الساعة. إذا لاحظت تنقلاً من دون قصد، فيمكنك استخدام خيار الحساسية لتعديل الاستجابة.

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي بهدف استخدامه في مواقع الدخول والخروج (*إعدادات الأقمار الصناعية*, الصفحة 58).

قدرة تحمل الأنسجة: لعرض بيانات قدرة تحمّل الأنسجة والسماح لك بإدارتها. يمكنك نقل بيانات قدرة تحمّل الأنسجة إلى جهاز آخر (*مشاركة إعدادات الغطس بين الأجهزة*, الصفحة 44)، أو إعادة ضبط بيانات قدرة تحمّل الأنسجة (*إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية*, الصفحة 130).

مفتاح لأعلى: لتعطيل ◌• أثناء أنشطة الغطس لمنع الضغط على الأزرار بدون قصد.

معدل نبضات القلب على المعصم: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لأنشطة الغطس.

مشاركة إعدادات الغطس بين الأجهزة

ملاحظة

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

يمكنك نقل إعدادات الغطس بين حاسوبَي غطس. على سبيل المثال، يمكنك مشاركة الإعدادات بين حواسيب الغطس الأساسية والاحتياطية أو حاسوب الغطس الخاص بك وحاسوب مستخدم آخر، مثل مدرب.

1. ضع حاسوبَي الغطس ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا.
2. حدد خيارًا استنادًا إلى الطراز على حاسوبَي الغطس:
   - على الشاشة الرئيسية، اختر **إعداد الغطس** > **Setup Sharing**.
   - من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعداد الغطس** > **Setup Sharing**.
   - من وجه الساعة، اضغط على ◌•، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاط غطس، واختر إعدادات النشاط ثم اختر **Setup Sharing**.

   تلميح: يمكنك إجراء عملية نقل منفصلة لبيانات قدرة تحمّل الأنسجة من قائمة الإعدادات المتقدمة لوضع الغطس.
3. اختر ⚙ على حاسوبَي الغطس، وحدد خيارًا لـ setup sharing على شاشة قبل الغطس (اختياري).
4. حدد خيارًا على حاسوبَي الغطس:
   - انتظر حتى يرسل حاسوب الغطس الآخر البيانات لتلقي إعدادات الغطس.
   - اضغط على ◌• وانتظر حتى يتصل حاسوب الغطس بالجهاز الآخر واختر الجهاز، لإرسال إعدادات الغطس.
5. قم بتأكيد نقل البيانات على حاسوبَي الغطس (إذا لزم الأمر).
6. حدد خيارًا على حاسوب الغطس الذي يتلقى البيانات:
   - لعرض بعض الإعدادات المحدّثة والموافقة عليها، اختر **مراجعة**، ثم اختر الإعدادات التي تريد تطبيقها.
   - للموافقة على كل الإعدادات الجديدة وتطبيقها، اختر **تطبيق الكل**.
   - لرفض الإعدادات الجديدة، اختر **رفض**.

يجري حاسوب الغطس الذي يتلقى البيانات اختبار محاكاة الغطس لتأكيد الإعدادات الجديدة وقدرة تحمّل الأنسجة. إذا حدثت مشكلة في عملية مشاركة البيانات، فسيوفر حاسوب الغطس الذي يتلقى البيانات المزيد من التفاصيل حول المشكلة.

الغطس على ارتفاع يتجاوز 300 متر فوق سطح البحر

يكون الضغط الجوي أقل على ارتفاعات أعلى، ويحتوي جسمك على كمية من النيتروجين أكبر من الكمية التي كان يحتوي عليها في بداية الغطس عند مستوى سطح البحر. يحتسب حاسوب الغطس تغييرات الارتفاع تلقائيًا باستخدام مستشعر الضغط البارومتري. إن قيمة الضغط المطلقة التي يستخدمها طراز تخفيف الضغط لا تتأثر بالارتفاع أو بضغط المقياس المعروض على حاسوب الغطس.

إعادة ضبط الضغط السطحي

يحدد الجهاز تلقائيًا الضغط السطحي باستخدام مقياس الارتفاع البارومتري. وقد تتسبب التغيّرات الكبيرة في الضغط، مثل التغيّرات التي تحصل خلال رحلة جويه، ببدء نشاط غطس تلقائيًا في حاسوب الغطس. يمكنك إعادة ضبط الضغط السطحي في حال بدأ حاسوب الغطس تلقائيًا نشاط غطس بشكل غير صحيح من خلال توصيل حاسوب الغطس بالحاسوب. يمكنك إعادة ضبط الضغط السطحي يدويًا إذا لم تكن تستطيع استخدام الحاسوب.

1. اضغط باستمرار على ◌• حتى يتم إيقاف تشغيل حاسوب الغطس.
2. اضغط باستمرار على ◌• لتشغيل حاسوب الغطس.
3. عند ظهور شعار المنتج على الشاشة، اضغط باستمرار على ◌• حتى تتم مطالبتك بإعادة ضبط الضغط السطحي.
4. اختر ✓.

تنبيهات الغطس المخصصة

يمكنك تعيين تنبيهات مخصصة للغطس لمساعدتك في التدريب لتحقيق هدف معين وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك.

اسم التنبيه	وضع الغطس	الوصف
العمق	الغطس بالمعدات أو الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
الطفو المحايد	الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
تشغيل/إيقاف	الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند بدء نشاط غطس أو إيقافه.
مؤقت السطح	الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته.
عمق الهدف	الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
الوقت	الغطس بالمعدات أو الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته.
مقياس التباين	الغطس الحر	ستتلقى التنبيه في كل مرة تصل فيها إلى الفاصل الزمني للعمق الذي اخترته.

تنبيهات الغطس

رسالة تنبيه	السبب	الإجراءات المتخذة على الساعة
غير متوفر	لقد أكملت وقفة تخفيف الضغط.	يومض العمق المطلوب لوقفة تخفيف الضغط والوقت باللون الأزرق لمدة خمس ثوانٍ.
غير متوفر	إن قيمة الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) أعلى من قيمة التحذير المحددة.	تومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأصفر.
تم تجميع 1% من وحدات التسمم بالأكسجين. أنه عملية الغطس الآن.	إن وحدات سمية الأكسجين أعلى من الحد الآمن. أثناء نشاط الغطس، تم استبدال "1%" بعدد الوحدات التي تم تجميعها.	يظهر التنبيه كل دقيقتَين لغاية ثلاث مرات.
تم تجميع 1% من وحدات التسمم بالأكسجين.	إن وحدات سمية الأكسجين (OTU) لديك تقترب من الحد الآمن.	غير متوفر
الاقتراب من نقطة التوقف لتخفيف الضغط	أنت ضمن فاصل زمني واحد للتوقف (3 أمتار أو 9,8 أقدام) من العمق المطلوب لوقفة تخفيف الضغط.	غير متوفر
الاقتراب من الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.	يتبقى لديك 10 دقائق للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL).	يظهر التنبيه مجددًا حين يكون لديك 5 دقائق من الوقت المتبقي للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.
تتجه نحو الأعلى بسرعة كبيرة جدًا. أبطئ سرعتك.	تتجه نحو الأعلى بسرعة أكبر من 9,1 أمتار/دقيقة. (30 قدمًا/دقيقة) لأكثر من 5 ثوانٍ.	غير متوفر
البطارية ضعيفة جدًا. أنهِ غطستك الآن.	يتبقى أقل من 10% من طاقة البطارية.	يظهر التنبيه عندما يقل مستوى طاقة بطارية الساعة عن 10% ويظهر على شاشة التحقق قبل الغطس لنشاط الغطس المقبل.
شحن البطارية منخفض.	يتبقى أقل من 20% من طاقة البطارية.	يظهر التنبيه عندما يقل مستوى طاقة بطارية البطارية عن 20% ويظهر على شاشة التحقق قبل الغطس لنشاط الغطس المقبل.
لا تتوفر إرشادات تخفيف الضغط/ الغطس من دون تخفيف الضغط.	لقد تجاوزت الحد الأقصى لعمق الغطس للساعة.	لا تتوفر المعلومات التي تتطلب دقة بشأن قدرة تحمل الأنسجة لبقية نشاط الغطس، بما في ذلك وقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) وأوقات التوقف ووقت الوصول إلى السطح (TTS). يُستبدل حقل وقت الغطس من دون تخفيف الضغط برسالة تحذير.
تم السماح بتخفيف الضغط	لقد أكملت كل وقفات تخفيف الضغط.	غير متوفر
توجّه نحو الأسفل تحت سقف تخفيف الضغط.	أنت على مسافة تزيد عن 0,6 متر (قدمين) فوق سقف تخفيف الضغط.	يومض العمق الحالي وعمق التوقف باللون الأحمر. إذا بقيت فوق سقف تخفيف الضغط لمدة تزيد عن ثلاث دقائق، فسيسري مفعول ميزة تأمين تخفيف الضغط.
اتجه نحو الأسفل لإكمال وقفة السلامة.	أنت على مسافة تزيد عن مترَين (8 أقدام) فوق الحد الأقصى لوقفة السلامة.	يومض مؤشر العمق الحالي وعمق التوقف باللون الأصفر.
ستنتهي الغطسة في 1% من الثواني.	ستنهي الساعة نشاط الغطس وتحفظه تلقائيًا. سيتم استبدال "1%" بعدد الثواني أثناء نشاط الغطس.	غير متوفر
لا تبدأ عملية الغطس. فشلت قراءة مستشعر العمق.	تتضمن الساعة بيانات مستشعر عمق غير صالحة أو غير متوفرة قبل بدء نشاط غطس.	لا تبدأ نشاط الغطس. تواصل مع قسم دعم المنتجات في Garmin®.
فشلت قراءة مستشعر العمق. أنهِ عملية الغطس الآن.	تتضمن الساعة بيانات مستشعر عمق غير صالحة أو غير متوفرة بعد بدء نشاط غطس.	استخدم خطة غطس أو حاسوب غطس احتياطي لإنهاء نشاط الغطس. تواصل مع قسم دعم المنتجات في Garmin.
تخطي أقصى غطس دون تخفيف. تخفيف ضغط ضروري.	لقد تجاوزت مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.	تبدأ الساعة في توفير إرشادات إيقاف تخفيف الضغط.

رسالة تنبيه	السبب	الإجراءات المتخذة على الساعة
إن الضغط الجزئي للأكسجين مرتفع.	إن قيمة الضغط الجزئي للأكسجين أعلى من القيمة الحرجة المحددة.	تومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأحمر. يظهر التنبيه كل 30 ثانية لغاية ثلاث مرات حتى تصعد إلى مستوى آمن.
تم مسح وقفة السلامة	لقد أكملت وقفة السلامة.	غير متوفر
تم بدء وقفة السلامة	لقد صعدت أكثر من 6 أمتار (20 قدمًا) من دون أي إرشادات أخرى لتخفيف الضغط.	يبدأ مؤقت العد التنازلي لوقفة السلامة، إذا تم تكوينه.
تمت إعادة تشغيل الساعة. قم بتقييم ظروف الغطس.	تمت إعادة تشغيل الساعة أثناء الغطس.	تحاكي الساعة نشاط الغطس في الوقت الذي تمت فيه إعادة التشغيل. نظرًا إلى احتمال عدم تشغيل التنبيهات الأخرى، قم بتقييم العمق الحالي وظروف الغطس.

رياضات خاصة بفصل الشتاء

عرض حولات التزلج المتعلقة بك

تسجّل ساعتك تفاصيل كل حولة تزلج على المنحدرات أو تزحلق بألواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضيًا مع التزلج على المنحدرات والتزحلق بألواح الثلج. إنها تسجّل تلقائيًا حولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل التل.

1. ابدأ نشاط تزلج أو تزحلق بألواح الثلج.
2. اضغط باستمرار على .
3. اختر **عرض الجولات**.
4. اضغط على و لعرض تفاصيل حولتك الأخيرة وحولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.

تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

تسجيل نشاط تزلج باككونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باككونتري

يسمح لك نشاط التزلج باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري بالتبديل يدويًا بين وضعَي تعقّب التسلق والنزول لتتمكن من تعقّب إحصائياتك بدقة. يمكنك تخصيص إعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقّب تلقائيًا أو يدويًا (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. حدد خيارًا:
   - اختر **النشاطات** > **الرياضات الشتوية** > **تزلج باككونتري**.
   - اختر **النشاطات** > **الرياضات الشتوية** > **التزلج بألواح الثلج باككونتري**.
3. حدد خيارًا:
   - إذا أردت بدء نشاطك صعودًا، فاختر **يتم التسلق**.
   - إذا أردت بدء نشاطك نزولاً، فاختر **يتم النزول**.
4. اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
5. اضغط على للتبديل بين وضعَي تعقّب التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
6. بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي

ملاحظة: يجب إقران ملحق سلسلة HRM-Pro™ بساعة fēnix® باستخدام تقنية ANT+®.

يمكنك استخدام ساعة fēnix 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 عادة قيم طاقة التزلج أقل من قيم طاقة ركوب الدراجة بنسبة تتراوح بين 30 و40 بالمئة عند مستوى حدة التدريب نفسه.

الرياضات المائية

عرض حولات الرياضات المائية

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

تسجّل ساعتك تفاصيل كل حولة من حولات الرياضات المائية باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تسجّل 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 .
3. اختر **عرض الجولات**.

4 اضغط على ◌• ◌ لعرض تفاصيل حولة الركض الأخيرة وحولة الركض الحالية وإحمالي حولات الركض.
تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة.

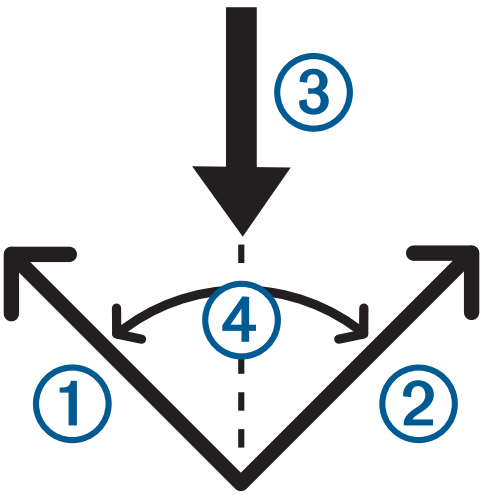
الإبحار

المساعدة في تغيير الاتجاه

⚠ تحذير

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 ينجرف نحو المسار المناسب أو غير المناسب. عند معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه، تسجّل الساعة الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض المقصود عند تغيير الاتجاه للميمنة ① وعند تغيير الاتجاه للميسرة ②. تستخدم الساعة متوسط القيمتين لتقدير 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) للميسرة 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 ثابتَين.

تلميحات للحصول على أفضل تقدير لتغير اتجاه الرياح نحو وجهتك

للحصول على أفضل تقدير لتغير اتجاه الرياح نحو وجهتك عند استخدام ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه، يمكنك تجربة هذه التلميحات. راجع *إعداد اتجاه الرياح الحقيقي*, الصفحة 48 و*معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه*, الصفحة 47 للحصول على مزيد من المعلومات.

- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة تغيير الاتجاه للميسرة.
- يجب إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة ومعايرة تغيير الاتجاه للميمنة.
- عيّن زاوية تغيير الاتجاه وقم بمعايرة كل من للميسرة والميمنة.

معايرة المساعدة في تغيير الاتجاه

يمكنك معايرة الميسرة أو الميمنة أو حانبَي الباخرة للحصول على ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه.

1 من وجه الساعة، اضغط على ◌.
2 اختر **النشاطات** > **الرياضات المائية**.
3 اختر **الإبحار** أو **سباق الإبحار**.
4 اضغط على ◌• أو ◌ لعرض شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة شاشة المساعدة في تغيير الاتجاه إلى شاشات البيانات الخاصة بالنشاط (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52).
5 اختر **عناصر التحكم**.
6 حدد خيارًا:
- لمعايرة الميمنة، اختر **الميمنة**.
- لمعايرة الميسرة، اختر **ميسرة**.

تلميح: إذا كان اتجاه الرياح من ميمنة الباخرة، فيجب معايرة الميمنة. إذا كان اتجاه الرياح من الميسرة للباخرة، فيجب معايرته.
7 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمعايرة المساعدة في تغيير الاتجاه.
يظهر سهم للإشارة إلى ما إذا كانت الرياح تجرف السفينة نحو وجهتك أو تبعدك عنها.
8 (اختياري) كرّر الخطوتين 6 و7 للجانب الآخر من الباخرة.

9 اضغط على عند اكتمال المعايرة.

إدخال زاوية تغيير اتجاه ثابتة

إذا كنت تستخدم ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه لمعايرة حانب واحد فقط من الباخرة، فيجب إدخال زاوية تغيير الاتجاه يدويًا.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **الرياضات المائية**.
3 اختر **الإبحار** أو **سباق الإبحار**.
4 اضغط باستمرار على .
5 اختر **زاوية الاتجاه** > **الزاوية**.
6 أدخل القيمة.

إعداد اتجاه الرياح الحقيقي

إذا كنت تستخدم ميزة المساعدة في تغيير الاتجاه لمعايرة حانب واحد فقط من الباخرة، فيجب إدخال اتجاه الرياح الحقيقي يدويًا. إذا قمت بمعايرة حانبَي الباخرة، فيجب تكوين الساعة لتعيين اتجاه الرياح الحقيقي تلقائيًا.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **الرياضات المائية**.
3 اختر **الإبحار** أو **سباق الإبحار**.
4 اضغط باستمرار على .
5 اختر **اتجاه الرياح الحقيقي**.
6 حدد خيارًا:
- اختر **تلقائي**.
- اختر **ثابتة**، وأدخل قيمة.

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

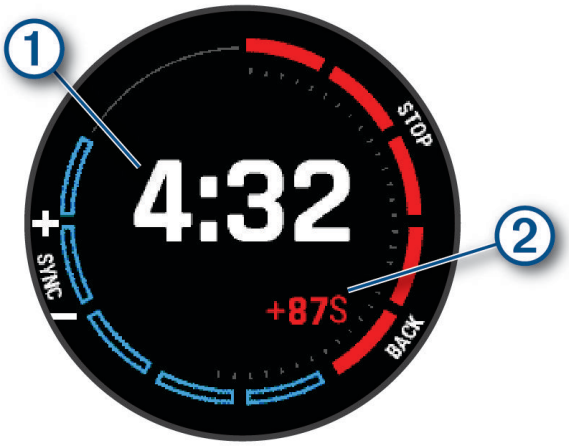
1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **الرياضات المائية** > **سباق الإبحار**.
3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
4 اضغط باستمرار على .
5 اختر **إعدادات خط البداية**.
6 حدد خيارًا:
- اختر **تحديد الجانب الأيسر** لإنشاء علامة لخط بداية الجانب الأيسر فيما تتجاوزها.
- اختر **تحديد الميمنة** لإنشاء علامة لخط بداية الميمنة فيما تتجاوزها.
- اختر **الوقت 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 48).

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **الرياضات المائية** > **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 باستمرار على ، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
- لتعيين مؤقت ثابت، اختر **وقت سباق القوارب** > **ثابتة**، وادخل المدة الزمنية.
- لتعيين وقت للبدء في غضون الساعات الـ 24 التالية، اختر **وقت سباق القوارب** > **GPS**، وأدخل وقتًا من اليوم.

5 اضغط على .

6 اضغط على و لمزامنة مؤقت سباق القوارب مع مؤقت العد التنازلي الرسمي للسباق.

ملاحظة: عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية سالبًا، فسيعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية بعد بداية السباق. عندما يكون الوقت المتبقي للوصول إلى خط البداية موجبًا، فسيعني هذا أنك ستصل إلى خط البداية قبل بداية السباق.

7 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.

الأنشطة الأخرى

تسجيل نشاط تنفس

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات** > **غير ذلك** > **نشاط التنفس**.

3 حدد خيارًا:
- اختر **الانسجام** لبلوغ حالة من اليقظة الهادئة.
- اختر **الاسترخاء والتركيز** لمساعدة حسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن.
- اختر **الاسترخاء والتركيز (قصير)** لمساعدة حسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن في فترة زمنية أقصر.
- اختر **الهدوء** لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.

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

5 اضغط على لبدء النشاط.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.

7 اضغط على للتخطي إلى الخطوة التالية في مرحلة تمرين التنفس.

8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.
يظهر متوسط معدل تنفسك ونبضات قلبك.

9 اضغط على .

10 اختر **كل الإحصائيات**.
يظهر متوسط معدل نبضات قلبك والحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك ومعدل التنفس المتوسط وتغيّر مستوى التوتر.

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام حلسة موجّهة أو إنشاء نشاط التأمل الخاص بك.

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النشاطات** > **غير ذلك** > **التأمل**.

3 حدد خيارًا:
- اختر **حر** لتسجيل نشاط تأمل مفتوح وغير منظم.
- اختر **الجلسة** لاتباع حلسة موجّهة مع الصوت.
- اختر **مخصص** لإنشاء حلسة مخصصة مع الصوت.

4 اضغط على أو اتّبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
5 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدفًا.
6 حدد خيارًا:
- اختر للاستماع إلى صوت التأمل من السماعة الخارجية وتعيين مستوى صوت مكبر الصوت.
- قم بتوصيل سماعات الرأس للاستماع إلى صوت التأمل (*توصيل سماعات الرأس Bluetooth®*, الصفحة 120).

ملاحظة: يتم إلغاء تمكين الإشعارات أثناء نشاط التأمل.
7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

الألعاب

استخدام تطبيق Garmin GameOn™

عند إقران ساعتك بالحاسوب الخاص بك، يمكنك تسجيل نشاط ألعاب على ساعتك وعرض مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي على الحاسوب.
1 انتقل إلى **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** على الحاسوب وقم بتنزيل تطبيق Garmin GameOn.
2 اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية التثبيت.
3 قم بتشغيل تطبيق Garmin GameOn.
4 عندما يطلب منك تطبيق Garmin GameOn إقران ساعتك، اضغط على ، واختر **النشاطات** > **غير ذلك** > **الألعاب** على ساعتك.

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

تلميح: يمكنك النقر فوق > **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).
7 حدد خيارًا:
- ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
- ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (*تسجيل نشاط ألعاب يدويًا*, الصفحة 50).

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 .
2 اختر **النشاطات** > **غير ذلك** > **الألعاب**.
3 اضغط على ، واختر نوع لعبة.
4 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
5 اضغط على في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو ترتيبها.
6 اضغط على لبدء مباراة جديدة.
7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على واختر **حفظ**.

محترف القفز

⚠ تحذير

تُستخدم ميزة محترف القفز من قِبل 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 تلقائيًا عندما تقفز لبدء الملاحة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

التخطيط للقفز

1 اختر نوع القفز (*أنواع القفزات*, الصفحة 51).
2 أدخل معلومات القفز (*إدخال معلومات القفز*, الصفحة 51).
يحتسب الجهاز نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).
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 ثابتَين طوال مدة القفزة. يجب أن يكون ارتفاع الهبوط 1000 قدم على الأقل.

إدخال معلومات القفز

1. اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **محترف القفز**.
3. اختر نوع قفز (*أنواع القفزات*, الصفحة 51).
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) عندما 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 (بالأمتار) 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 52).
   - اختر **من تلقائي إلى DIP** لتمكين الملاحة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائيًا بعد القفز.
   - اختر **الانتقال إلى HARP** لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

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

1. اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **محترف القفز**.
3. اختر نوع قفز (*أنواع القفزات*, الصفحة 51).
4. اختر **رياح** > **إضافة**.
5. اختر ارتفاعًا.
6. أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر **تم**.
7. أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر **تم**.

تتم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمّنة في القائمة فقط في الحسابات.

8. كرر الخطوتَين 5 و7 لكل ارتفاع متاح.

إعادة ضبط معلومات الرياح

1. اضغط على .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **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 .
2. اختر **النشاطات** > **في الخارج** > **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 وHALO). 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.

تخصيص قائمة التطبيقات

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **تحرير**.
3. حدد خيارًا:
   - لتغيير موقع أحد التطبيقات في القائمة، اختر تطبيقًا، واضغط على • أو لنقل التطبيق، واضغط على لاختيار الموقع الجديد.
   - لإزالة تطبيق من القائمة، اختر التطبيق، ثم اختر .
   - لإضافة تطبيق، اختر **إضافة**، ثم اختر تطبيقًا واحدًا أو أكثر.

تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة في أعلى القائمة، وتوفر وصولاً سريعًا إلى الأنشطة التي تستخدمها بشكل متكرر. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات**.

   تظهر الأنشطة المفضّلة لديك في أعلى القائمة.
3. اختر **تحرير**.
4. حدد خيارًا:
   - لتغيير موقع أحد الأنشطة في القائمة، اختر نشاطًا، واضغط على • أو لنقل النشاط، واضغط على لاختيار الموقع الجديد.
   - لإزالة نشاط مفضّل، اختر النشاط ثم اختر > **إزالة**.
   - لإضافة نشاط مفضل، اختر **إضافة**، ثم اختر نشاطًا واحدًا أو أكثر.

تثبيت نشاط مفضل في القائمة

يمكنك تثبيت ما يصل إلى ثلاثة أنشطة مفضلة في أعلى التطبيق وقوائم الأنشطة.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات**.
3. انتقل إلى النشاط المفضل (*تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة*, الصفحة 52).
4. اضغط باستمرار على •، واختر **تثبيت النشاط**.

في المرة التالية التي تضغط فيها على في وجه الساعة لفتح التطبيق وقوائم الأنشطة، سيظهر النشاط المثبت في أعلى القائمة.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤهما وتغييرهما لكل نشاط.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3. انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
4. اختر **شاشات البيانات**.
5. انتقل إلى شاشة البيانات التي تريد تخصيصها.
6. اختر .

7 حدد خيارًا:
- اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
- اختر **حقول البيانات** واختر حقلاً لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.

تلميح: للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى *حقول البيانات*, الصفحة 140. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
- اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.

ملاحظة: لا تتوفر كل الخيارات لأنشطة الغطس كافةً.

8 وعند الضرورة، اختر **إضافة حديد** لإضافة شاشة بيانات حديدة إلى الحلقة.

يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

إضافة شاشة بيانات الخريطة

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات**، واختر نشاطًا يُستخدم GPS فيه.
3 قم بالتمرير لأسفل، وحدد إعدادات النشاط.
4 اختر **شاشات البيانات** > **إضافة حديد** > **خريطة**.

إنشاء نشاط مخصص

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** > **تحرير** > **إضافة**.
3 حدد خيارًا:
- اختر **نسخ النشاط** لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد أنشطتك المحفوظة.
- اختر **غير ذلك** > **غير ذلك** لإنشاء نشاط مخصص جديد.

4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).

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

إعدادات النشاط

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل نشاط محمّل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافةً. تحتوي بعض أنواع الأنشطة على قوائم إعدادات منفصلة (*إعدادات الجولف*, الصفحة 26, *إعدادات الغطس*, الصفحة 43).

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاطًا واضغط على ، 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.

لون العلامة: لتعيين اللون التمييزي لرمز النشاط.

إضافة نشاط: لإضافة نوع نشاط إلى نشاط متعدد الرياضات.

رسم متحرك لمسار التصويب: لتمكين الرسوم المتحركة للرميات خلال نشاط ArcheryX.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحة للنشاط (*تنبيهات النشاط*, الصفحة 56).

إخراج الصوت: لتعيين الجهاز الصوتي لاستخدامه للتنبيهات الصوتية (*تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط*, الصفحة 56).

تسلق تلقائي: لاكتشاف تغيّرات الارتفاع باستخدام مقياس الارتفاع المدمج وعرض بيانات التسلق ذات الصلة تلقائيًا (*تمكين التسلّق التلقائي*, الصفحة 57).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap® لتحديد الدورات تلقائيًا. يحدد الخيار **بحسب المسافة** الدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار **حسب الموقع** الدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقًا على . يشغّل خيار **الاختيار التلقائي** تنبيهات الدورة عند نقاط مسار محددة بالأميال أو الكيلومترات أثناء الركض على مسار يتضمن بوابات توقيت، مثل بعض سباقات الماراتون المعتمدة أو عند بلوغ المسافة التي تم تعيينها في إعداد **مسافة تلقائية**. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

تلميح: يمكنك إنشاء مسارك الخاص الذي يتضمن بوابات التوقيت من خلال تشغيل ميزة الدورة التلقائية بواسطة بوابات التوقيت عند إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect™ (*إنشاء مسار في Garmin Connect™*, الصفحة 113).

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 ويدويًا للسباحة*, الصفحة 36). لتعيين الخيارات لبدء مؤقت الراحة وإيقافه تلقائيًا لنشاط الركض لمسافات طويلة (*إعدادات الراحة التلقائية للركض لمسافات طويلة*, الصفحة 34).

حولة تلقائية: لاكتشاف حولات التزلج أو الرياضات المائية تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج (*عرض حولات التزلج المتعلقة بك*, الصفحة 46, *عرض حولات الرياضات المائية*, الصفحة 46).

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 تلقائيا: لاكتشاف الانتقال إلى الرياضة التالية تلقائيًا في نشاط متعدد الرياضات، مثل الترياتلون.

بدء تلقائي: لبدء نشاط سباق الدراجات النارية موتوكروس أو BMX تلقائيًا عند البدء بالحركة.

لون الخلفية: لتعيين لون خلفية شاشات البيانات إلى اللون الأسود أو الأبيض للساعات المزودة بشاشة MIP.

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 105).

البث إلى GameOn: لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn™ عند بدء نشاط لعب (*استخدام تطبيق Garmin GameOn™*, الصفحة 50).

ClimbPro: لعرض معلومات الصعود لأنشطة التسلق المقبلة والحالية أثناء الملاحة في مسار (*استخدام ClimbPro*, الصفحة 57).

بدء العد التنازلي: لتمكين مؤقت عد تنازلي قبل بدء مؤقت النشاط.

شاشات البيانات: لتخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة للنشاط (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52).

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

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

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

اختيار المعدات: لتلقي مطالبة لاختيار المعدات التي استخدمتها أثناء النشاط بعد إكماله. يمكنك إضافة معدات وحذفها في حسابك على Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, الصفحة 99).

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

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

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

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

تنبيه الدورة: لتعيين حقول البيانات التي ستُعرض للدورات.

مفتاح الدورة: لتمكين الزر ◯ من تسجيل دورة أو استراحة أثناء نشاط. يمكنك أيضًا تحديد السلوك الافتراضي للزر ◯ لبعض أنواع الأنشطة، مثل نشاط متعدد الرياضات.

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

إعدادات الخريطة: لتعيين الإعدادات المفضلة للعرض لشاشة بيانات الخريطة للنشاط (*إعدادات الخريطة*, الصفحة 108).

طبقات الخرائط: لتعيين بيانات الخريطة لعرضها على الخريطة (*عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها*, الصفحة 110).

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 باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري.

تعقب العقبات: لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (*تسجيل نشاط سباق العقبات*, الصفحة 34).

وزن الحزمة: لتعيين وزن الحزمة التي تحملها.

ظروف الأداء: لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (*حالة الأداء*, الصفحة 68).

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

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

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة الافتراضي ووضع انخفاض مستوى شحن البطارية للنشاط (*تخصيص وضع الطاقة لنشاط*, الصفحة 55).

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.

التسجيل بعد الغروب: لتعيين الساعة لتسجيل نقاط التعقّب 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 الحد الأقصى: لتسجيل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل والركض لمسافات طويلة.

الفاصل الزمني للتسجيل: لتعيين التردد لتسجيل نقاط التعقّب خلال رحلة استكشافية. بشكل افتراضي، يتم تسجيل نقاط مسار GNSS مرة واحدة في الساعة، ولا يتم تسجيلها بعد غروب الشمس. يساعد تسجيل نقاط التعقّب 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 الموجّهة فقط.
تكرار: لتسجيل التكرارات للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار لأنشطة 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 57).
طاقة الركض: لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات (*إعدادات طاقة الركض*, الصفحة 90).
الجولات: لتكوين إعدادات خيارات **حولة تلقائية** و**مفتاح الدورة** و**تنبيه الدورة**.
الأقمار الصناعية: لتعيين نظام GNSS عبر الأقمار الصناعية لاستخدامه للنشاط (*إعدادات الأقمار الصناعية*, الصفحة 58).
تنبيهات المقطع: لإعلامك بشأن الاقتراب من المقاطع المحفوظة (*المقاطع*, الصفحة 58).
التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (*تقييم نشاط*, الصفحة 24).
SpeedPro: لتسجيل مقاييس السرعة المتقدمة لجولات نشاط ركوب القوارب الشراعية.
كشف الحركات: لاكتشاف نوع الحركات تلقائيًا لنشاط السباحة في الحوض.
اللمس: لتمكين شاشة اللمس أثناء النشاط، أو في شاشة الخريطة فقط.
تأمين اللمس: لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.
اكتشاف المسار: لاكتشاف تلقائيًا ما إذا كنت على مسار للركض.
انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.
وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالنشاط.
تنبيهات الاهتزاز: لإعلامك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.
مقاطع فيديو 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.

تخصيص وضع الطاقة لنشاط

يمكنك تخصيص الميزات الممكّنة وعمر البطارية المقدّر لنشاط ما. تعرض الساعة الساعات المقدّرة لعمر البطارية المتوفرة لكل وضع طاقة.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
3. اضغط على .
4. اختر إعدادات النشاط.
5. اختر **وضع الطاقة**.
6. حدد خيارًا:
   - لتغيير وضع الطاقة الافتراضي للنشاط، اختر **الوضع الافتراضي**، وحدد خيارًا (*إعدادات وضع طاقة النشاط*, الصفحة 55).
   - لتغيير وقت ظهور تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية، اختر **تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية**.
   - لتغيير وقت تغيّر وضع الطاقة تلقائيًا عند انخفاض مستوى شحن البطارية، اختر **التمكين التلقائي للوقت**.
   - لتغيير وضع الطاقة تلقائيًا عند ظهور تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية، اختر **التمكين التلقائي للوضع**.

إعدادات وضع طاقة النشاط

يمكنك استخدام أوضاع طاقة مختلفة لزيادة أداء GNSS أو عمر بطارية ساعتك أثناء نشاط.

تلميح: يمكنك عرض إعدادات أوضاع الطاقة وتخصيصها في إعدادات إدارة الطاقة (*تخصيص أوضاع الطاقة*, الصفحة 124).

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **النشاطات**، واختر نشاطًا، وانتقل إلى الأسفل واختر إعدادات النشاط، واختر **وضع الطاقة**.

عادي: لتمكين كل الميزات وتوفير دقة حيدة لتحديد الموضع باستخدام GNSS وتوفير عمر بطارية طويل. تم تصميم هذا الوضع لمعظم الأنشطة.
ملاحظة: هذا هو الإعداد الافتراضي لمعظم الأنشطة، وهو غير قابل للتكوين.
ممتد: لإلغاء تمكين بعض الميزات وخفض دقة تحديد الموضع باستخدام GNSS وإطالة عمر البطارية. تم تصميم هذا الوضع للأنشطة في الخارج التي تكون أطول من المعتاد.
الحد الأقصى للبطارية: لإلغاء تمكين عدد كبير من الميزات وخفض دقة تحديد الموضع باستخدام GNSS وتوفير الحد الأقصى لعمر البطارية. مصمم للأنشطة الطويلة جدًا والممتدة لأيام متعددة.
الأداء: لتمكين كل الميزات، وتوفير أقصى دقة لتحديد الموضع باستخدام GNSS وتقليل عمر البطارية. تم تصميم هذا الوضع للأنشطة القصيرة التي تتطلب بيانات موقع دقيقة.
متوازن: لتمكين كل الميزات وتوفير دقة حيدة لتحديد الموضع باستخدام GNSS وتوفير عمر بطارية طويل. تم تصميم هذا الوضع لمعظم الأنشطة.
ملاحظة: يتضمن هذا الخيار الإعدادات الافتراضية نفسها للوضع عادي، لكنه قابل للتكوين.
وضع السترة: لإلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وتوفير دقة حيدة لتحديد الموضع باستخدام GNSS وإطالة عمر البطارية. تم تصميم هذا الوضع للأنشطة الممتدة لفترة أطول والتي لا تتطلب بيانات معدل نبضات القلب.

تنبيهات النشاط

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

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع *حول مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121 و*احتساب مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 122.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعيين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
طاقة الركض	الحدث، النطاق	يمكنك تعيين قيم الدنيا والقصوى لمنطقة الطاقة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

تعيين تنبيه

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
4 اختر **تنبيهات**.
5 حدد خيارًا:
- اختر **إضافة جديد** لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.
- اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

6 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
7 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
8 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تنخفض دونه.

تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط

يمكن أن تقوم ساعتك بتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر. أثناء تنبيه صوتي، تقوم الساعة أو الهاتف بخفض صوت الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **أوضاع التركيز** > **نشاطات** > **التنبيهات الصوتية**.
3 حدد خيارًا:
- لتعيين التنبيهات الصوتية للتشغيل من خلال مكبر صوت الساعة، اختر **إخراج الصوت** > **الساعة**.

- لتعيين التنبيهات الصوتية لتشغيلها من خلال هاتفك أو سماعات رأس Bluetooth® المتصلة، في حال توفرها، اختر **إخراج الصوت** > **الأجهزة المتصلة**.
- للاستماع إلى التنبيهات المفصلة أثناء الملاحة، اختر **تنبيهات الإرشادات**.
- لسماع تنبيه لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.
- لتخصيص التنبيهات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.
- لتخصيص التنبيهات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.
- لتخصيص التنبيهات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.
- لسماع التنبيهات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause®، اختر **أحداث المؤقت**.
- لسماع تنبيهات التمرين كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات التمرين**.
- لسماع تنبيهات النشاط كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات النشاط** (*تنبيهات النشاط*, الصفحة 56).
- لسماع تنبيهات الأمان عند ركوب الدراجة من رادار Varia™ المتصل ومستشعرات أضواء الدراجة أثناء تشغيلها كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات أمان ركوب الدراجة** (*المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 88).

إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي تحتسب من خلالها الساعة المسارات لكل نشاط.

ملاحظة: لا تتوفر كل الإعدادات لكل أنواع الأنشطة.

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاطًا واضغط على ، واختر **توجيه**.

توجيه لطرق مستخدمة: 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 انحرفتَ عن المسار.

طريقة الاحتساب: لضبط طريقة الاحتساب لتقليل الوقت أو المسافة أو الصعود في المسارات.

تجنبات: لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنّبها في المسارات.

النوع: 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 التسلّق، 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. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.

   ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
3. انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
4. اختر **ClimbPro** > **الحالة** > **أثناء الملاحة**.
5. حدد خيارًا:
   - اختر **حقل البيانات** لتخصيص حقل البيانات الذي يظهر على شاشة ClimbPro.
   - اختر **منبه** لتعيين التنبيهات عند بداية التسلّق أو عند مسافة معيّنة من التسلّق.
   - اختر **مقاطع النزول** لتشغيل النزول أو إيقاف تشغيله لأنشطة الركض.
   - اختر **الكشف عن الصعدات** لاختيار أنواع التسلق التي تم اكتشافها أثناء أنشطة ركوب الدراجة.
6. راجع تفاصيل التسلق والمسار للمسار الذي تريد ممارسة التسلق فيه (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
7. ابدأ باتباع مسار محفوظ (*الملاحة إلى الأهداف المختلفة*, الصفحة 111).

تمكين التسلّق التلقائي

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

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.

   ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
3. انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
4. اختر **تسلق تلقائي** > **الحالة**.
5. اختر **دوما** أو **عند عدم التنقل**.
6. حدد خيارًا:
   - اختر **شاشة الركض** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
   - اختر **شاشة التسلق** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلّق.
   - اختر **عكس الألوان** لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.

ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة في طرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

- 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 التسلّق التلقائي.

إعدادات الأقمار الصناعية

يمكنك تغيير إعداد الأقمار الصناعية لنظام GNSS لتخصيص الدقة واستخدام البطارية المستخدمَين لكل نشاط. يمكّن كل وضع من أوضاع الأقمار الصناعية تقنية SatIQ™ من اختيار أنظمة الأقمار الصناعية التي تلبي الدقة المطلوبة واحتياجات البطارية بشكل ديناميكي.

للحصول على مزيد من المعلومات عن نظام GNSS عبر الأقمار الصناعية، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **النشاطات**، واختر نشاطًا، وانتقل إلى الأسفل واختر إعدادات النشاط، واختر **الأقمار الصناعية**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

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

إفتراضي: لتمكين الساعة من استخدام إعداد وضع التركيز على النشاط الافتراضي للأقمار الصناعية لنظام GNSS (*تخصيص وضع تركيز افتراضي*، الصفحة 103).

الحد الأقصى للدقة: لإعطاء الأولوية لأقصى دقة في تحديد الموضع مع تقليل عمر البطارية. يوفر هذا الإعداد أداء أفضل في البيئات الصعبة للأنشطة القصيرة المدة.

عادي: للموازنة بين متوسط دقة تحديد المواقع ومتوسط عمر البطارية. يوفر هذا الإعداد أفضل دقة لتحديد المواقع مع إعطاء الأولوية لعمر البطارية.

إطالة فترة استخدام البطارية: للموازنة بين عمر البطارية الأعلى من المتوسط ودقة تحديد الموقع الأقل من المتوسط. يوفر هذا الإعداد أفضل عمر للبطارية مع الاستمرار في إعطاء الأولوية لدقة تحديد الموقع.

الحد الأقصى للبطارية: لإعطاء الأولوية لأقصى عمر ممكن للبطارية مع تقليل دقة تحديد الموضع. يسجّل هذا الإعداد نقاط التعقّب وبيانات المستشعر بوتيرة أقل للأنشطة الطويلة المدة.

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 بالمشاركين الآخرين الذين سبق أن تسابقوا في المقطع، أو التفوّق 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 fēnix®. اتبع مقاطع Strava لتقارن أداءك 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 حدٍّ سواء.

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 تتمكّن من مراجعة موقع المقطع.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر نشاطًا.
3. اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
   عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.
4. ابدأ التسابق في المقطع.

تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على .



الرمز	الاسم	الوصف
	ABC	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (*تعيين منبه*, الصفحة 78).
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (*إضافة مناطق زمنية بديلة*, الصفحة 80).
	مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (*طلب المساعدة*, الصفحة 117).
	الغطس التلقائي	حدد هذا الخيار لتعيين نوع نشاط الغطس الذي يبدأ تلقائيًا عند البدء بالنزول. يمكنك استخدام الخيار تأجيل لإلغاء تمكين هذه الميزة مؤقتًا.
	بارومتر	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية (*تخصيص ميزة توفير شحن البطارية*, الصفحة 124).
	الإضاءة الخلفية أو السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 105).
	حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	عناصر التحكم في الكاميرا	حدد هذا الخيار لالتقاط صورة يدويًا وتسجيل مقطع فيديو (*استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia™*, الصفحة 91).
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (*الساعات*, الصفحة 78).
	تبديل اللون	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة. **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED.
	البوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	شاشة العرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتنبيهات والإيماءات ووضع العرض الدائم (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيت الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.

الرمز	الاسم	الوصف
	Epic	حدد هذا الخيار لبدء Garmin Epic أو عرضها أو إنهائها، وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والمسارات وبيانات المقاييس الحيوية خلال فترة زمنية محددة (*بدء Garmin Epic*, الصفحة 19).
	أدوات الحقل	حدد هذا الخيار لفتح تطبيقات الرحلات في الخارج، مثل تطبيقات البوصلة أو قياس الارتفاع أو النقطة المرجعية.
	بحث عن هاتف	حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth®. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة fēnix، 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 94).
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل ضوء فلاش LED (*استخدام ضوء فلاش LED*, الصفحة 61).
	وضع التركيز	حدد هذا الخيار لتغيير وضع التركيز الحالي (*أوضاع التركيز*, الصفحة 103).
	Garmin Share	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (*Garmin® Share*, الصفحة 98).
	المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحماليات.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	LTE	حدد هذا الخيار لتغيير وضع LTE على ساعة fēnix 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة (*إعدادات LTE والقمر الصناعي*, الصفحة 97).
	قياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لقياس ارتفاع موقع، مثل تلة أو شلال (*قياس ارتفاع موقع*, الصفحة 62).
	Messenger	حدد هذا الخيار لعرض الرسائل وإرسالها باستخدام تطبيق Messenger (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17). يمكنك استخدام اتصال LTE أو القمر الصناعي للساعة لإرسال رسائل أو التحقق من توفر رسائل جديدة على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة.
	مكالمات باستخدام Messenger	على ساعة fēnix 9 Pro، حدد هذا الخيار لعرض سجل المكالمات أو إجراء مكالمة صوتية (*إجراء الاتصالات من تطبيق مكالمات باستخدام Messenger*, الصفحة 17).
	تسجيل الوصول عبر Messenger	على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة حدد هذا الخيار لإرسال رسالة تسجيل وصول (*إرسال رسالة تسجيل الوصول*, الصفحة 96).
	الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم في تشغيل الموسيقى (*الاستماع إلى الموسيقى*, الصفحة 119).
	الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض المكالمات والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (*تمكين إشعارات الهاتف*, الصفحة 92).
	هاتف	حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن.
	مساعد الهاتف	حدد هذا الخيار للاتصال بالمساعدة الصوتية لهاتفك (*استخدام مساعد الهاتف*, الصفحة 92).
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس التأكسج (*مقياس التأكسج*, الصفحة 105).
	النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (*تعيين نقطة مرجعية*, الصفحة 115).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
	الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
	الوضع الصامت	حدد هذا الخيار لتمكين الوضع الصامت لإلغاء تمكين كل الأصوات.
	SOS	على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، حدد هذا الخيار لبدء حالة إنقاذ طارئة من مركز Garmin Response℠ (*نداء النجدة في fēnix® 9 Pro - inReach®*, الصفحة 97).
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف (*استخدام ساعة الإيقاف*, الصفحة 79).
	إشارة ضوئية متتابعة	حدد هذا الخيار لتشغيل ضوء فلاش بتقنية LED في تتابع سريع. يمكنك إنشاء وضع تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع مخصص (*تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع*, الصفحة 61).
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	مؤقت	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (*استخدام مؤقت العد التنازلي*, الصفحة 78).
	اللمس	حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين عناصر التحكم في شاشة اللمس.
	تأمين اللمس	حدد هذا الخيار لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

الرمز	الاسم	الوصف
	الأوامر الصوتية	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الأوامر الصوتية وقول أمر (*استخدام الأوامر الصوتية*, الصفحة 15).
	الملاحظات الصوتية	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الملاحظات الصوتية وتسجيل ملاحظة (*تسجيل ملاحظة صوتية*, الصفحة 15).
	مستوى الصوت	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم في مستوى صوت الساعة.
	Wallet	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (*Garmin Pay™*, الصفحة 18).
	إخراج المياه	حدد هذا الخيار لتشغيل نغمات لإخراج المياه من منافذ مكبر الصوت والميكروفون.
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.
	Wi-Fi	حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين اتصالات Wi-Fi®.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59).

1. اضغط باستمرار على لفتح قائمة عناصر التحكم.
2. اضغط باستمرار على .
3. حدد خيارًا:
   - لإضافة عنصر تحكم إلى القائمة، اختر **إضافة عناصر تحكم**، واختر عنصر تحكم لإضافته.
   - لتغيير موقع اختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر **إعادة ترتيب عناصر تحكم**، ثم اختر عنصر تحكم لنقله، واضغط على أو لنقل عنصر التحكم إلى موقع جديد، واضغط على لاختيار الموقع الجديد.
   - لإزالة اختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر **إزالة عناصر تحكم**، واختر عنصر تحكم لإزالته.

استخدام ضوء فلاش LED

⚠ تحذير

قد يتضمن هذا الجهاز ضوء فلاش يمكن برمجته ليومض في فواصل زمنية مختلفة. استشر طبيبك في حال كنت تعاني داء الصرع أو الحساسية تجاه الأضواء الساطعة أو الوامضة.

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

1. اضغط باستمرار على .
2. اختر .
3. اضغط على لتشغيل ضوء الفلاش إذا لزم الأمر.
4. حدد خيارًا:
   - لضبط سطوع ضوء الفلاش أو لونه، اضغط على أو .
   - **تلميح:** من أي شاشة، يمكنك الضغط بسرعة على مرتين لتشغيل ضوء الفلاش. في الثواني الثلاث الأولى، يمكنك الضغط على أو لضبط ضوء الفلاش أو لونه.
   - لبرمجة ضوء الفلاش ليومض في نمط محدد، اضغط باستمرار على واختر **إشارة ضوئية متتابعة**، ثم اختر وضعًا، واضغط على .
   - لعرض معلومات حهة اتصال المساعدة وبرمجة ضوء الفلاش ليومض في نمط الاستغاثة، اضغط باستمرار على واختر **نمط الاستغاثة**واضغط على .

⚠ تحذير

لن تؤدي برمجة ضوء الفلاش ليومض في نمط استغاثة إلى التواصل مع جهات اتصال المساعدة الخاصة بك أو خدمات الطوارئ نيابة عنك. ستظهر معلومات حهة اتصال المساعدة فقط إذا تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect™.

- لتخصيص ألوان ضوء الفلاش المتوفرة لزر اختصار ضوء الفلاش، اختر **خيارات الاختصارات** ثم اختر الألوان لتمكينها.

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

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

1. اضغط باستمرار على .
2. اختر > **مخصص**.
3. اضغط على لتشغيل الفلاش الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع.
4. اختر .
5. اضغط على أو للانتقال إلى إعدادات تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع.
6. اضغط على للتنقل بين خيارات الإعدادات.

يمكنك اختيار الوميض البطيء لتقليل التأثير على فترة استخدام البطارية.

7 اضغط على للحفظ.

قياس ارتفاع موقع

يمكنك استخدام مقياس الارتفاع لقياس ارتفاع موقع، مثل تلة أو شلال.

1 حدد خيارًا:

- اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 حدد خيارًا:

- اختر **قياس الارتفاع**.
- اختر **أدوات الحقل** > **قياس الارتفاع**.

3 اختر > **معايرة** واختر خيار معايرة (اختياري) (*معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي*, الصفحة 128).

4 اختر ▶.

5 انتقل إلى النقطة الأعلى في الموقع.

تظهر على الشاشة الزيادة أو النقصان في الارتفاع أثناء الانتقال.

6 عند الوصول إلى أعلى الموقع، اختر ■.

تلميح: لقياس موقع جديد، يمكنك اختيار ↶ لمسح معلومات الارتفاع ثم كرّر الخطوات من 4 إلى 6.

اللمحات

تأتي ساعتك محمّلة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة (*عرض اللمحات*, الصفحة 65). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth® بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدويًا (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65). تظهر بعض اللمحات في مجموعة من المقاييس ذات الصلة، مثل أداء النشاط أو الصحة.

تلميح: يمكنك أيضًا تنزيل لمحات من متجر Connect IQ™ (*ميزات Connect IQ*, الصفحة 101).

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 80).
التأقلم مع الارتفاع	لعرض الرسومات 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.
البطارية	لعرض عمر البطارية المقدّر وبيانات الاستخدام الأخيرة للبطارية، بما في ذلك بيانات مفصّلة لاستخدام البطارية بواسطة النشاط والميزات.
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 66).
التقويم	لعرض الاجتماعات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السعرات الحرارية	لعرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالي.
عناصر التحكم في الكاميرا	لتمكينك من التقاط صورة وتسجيل مقطع فيديو يدويًا عند إقرانها بكاميرا الضوء الأمامي أو الخلفي Varia™ المتوافقة (*استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia™*, الصفحة 91).
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
أحداث العد التنازلي	لعرض أحداث العد التنازلي المقبلة.
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 75).
أداء ركوب الدراجة	لعرض مقاييس أداء ركوب الدراجة، مثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (*قياسات الأداء*, الصفحة 66).
تعقّب الكلب	لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقّب الكلب المتوافق مقترنًا بساعة fēnix® 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 74). يمكنك عرض مدة التحمل المقدّرة لكل منطقة من مناطق القدرة على التحمل (*عرض مناطق القدرة على التحمل*, الصفحة 74).
Epic	لعرض Garmin Epic الحالية، وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والمسارات وبيانات المقاييس الحيوية خلال فترة زمنية محددة (*بدء Garmin Epic*, الصفحة 19).
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	لتعقّب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرب Garmin®	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect™. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضّلها وتاريخ السباق إذا كان ذلك منطبقًا.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
Health Snapshot™	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجّل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها.
الحالة الصحية	لعرض مقاييس الصحة مثل التنفس ودرجة حرارة الجلد. **تلميح:** يمكنك اختيار كل عامل لعرض المحفوظات الخاصة بك ومعدلك الأساسي والحصول على معلومات مفصلة عن البيانات الخاصة بك (*الحالة الصحية*, الصفحة 66).
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 التلال استنادًا إلى أنشطة الركض المسجلة (*نتيجة صعود التل*, الصفحة 75).
المحفوظات	لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة (*استخدام المحفوظات*, الصفحة 82).

الاسم	الوصف
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (*حالة تغير معدل نبضات القلب*, الصفحة 68).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
عناصر تحكم inReach®	لإرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (*استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach®*, الصفحة 91).
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 76).
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجّل.
نشاط ركوب الدراجة الأخير نشاط الركض الأخير نشاط السباحة الأخير	لعرض ملخص موجز لآخر نشاط مسجّل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
سجل أسلوب الحياة	لتعقّب سلوكياتك اليومية وتمكينك من الاطّلاع على كيفية تأثير السلوكيات على مقاييس صحية معيّنة في تطبيق Garmin Connect.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ على الهاتف والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17). يمكنك استخدام اتصال LTE أو القمر الصناعي للاتصالات في الساعة لإرسال رسائل أو إرسال رسائل تسجيل الوصول أو التحقق من توفر رسائل جديدة على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة.
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
الموسيقى	لتوفير عناصر تحكم في مشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.
القيلولات	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك (*تخصيص وضع تركيز افتراضي*, الصفحة 103).
الإشعارات	لتنبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات إشعارات هاتفك (*تمكين إشعارات الهاتف*, الصفحة 92).
التغذية	لعرض نظرة عامة على التغذية اليومية، بما في ذلك السعرات الحرارية والمغذيات الكبرى. يمكنك أيضًا تسجيل كمية الطعام التي يجب تناولها. يجب أن يكون لديك اشتراك نشط في Garmin Connect+ لتعقب التغذية الخاصة بك وعرضها (*الاشتراك في Garmin Connect+™*, الصفحة 99).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect (*السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية*, الصفحة 75).
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطّلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (*الحصول على قراءات مقياس التأكسج*, الصفحة 106). 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 تعينها في تقويم Garmin Connect (*السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية*, الصفحة 75).
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.
الأداء خلال التجديف	لعرض مقاييس الأداء خلال التجديف، مثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (*قياسات الأداء*, الصفحة 66).
كفاءة الركض	لعرض كمية الطاقة المبذولة عند الركض أثناء التمارين الهوائية. تساهم مقاييس رئيسية متعددة في تقدير كفاءة الركض (*كفاءة الركض*, الصفحة 69).
أداء الركض	لعرض مقاييس أداء الركض، مثل تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وعتبة اللاكتيت (*قياسات الأداء*, الصفحة 66).
تحمل الركض	لتعقب قدرتك على التحمل في أنشطة الركض مع موازنة خطر التعرض لإصابة مع مكاسب الأداء (*تحمل الركض*, الصفحة 74).
الغطس بالمعدات	لعرض وقت الفاصل الزمني على السطح والوقت المتبقي لعدم الطيران ووحدات سمّية الأكسجين (OTU) والنسبة المئوية لسمّية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي (CNS) وقدرة تحمّل الأنسجة، بعد نشاط غطس (*عرض لمحة الغطس بالمعدات*, الصفحة 77).
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات النشاط والنوم والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيلولات. **ملاحظة:** يمكنك عرض معلومات مفصلة عن النوم وتفعيل وضع النوم وتعيين المنبهات وتحديث إعدادات النوم.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. يمكنك أيضًا عرض أي تغييرات في التنفس أثناء الليل (*تعقّب النوم*, الصفحة 107).
كثافة الطاقة الشمسية	لعرض رسم بياني لكثافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في الساعات الست الماضية، ومتوسط الأسبوع السابق. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.

الاسم	الوصف
النتائج الرياضية	لتعقب النتائج والبيانات المباشرة الخاصة بفرق الكلية أو الفرق الرياضية الاحترافية.
الخطوات	لتعقّب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
الأسهم	لعرض قائمة بالأسهم قابلة للتخصيص (*إضافة سهم*, الصفحة 76).
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.
حركات المد	لعرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، مثل ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية (*عرض معلومات المد*, الصفحة 21).
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (*الجهوزية للتدريب*, الصفحة 73).
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، ما يوضح لك طريقة تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (*حالة التدريب*, الصفحة 70).
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس. يمكنك عرض أحوال الطقس الحالية على الخريطة باستخدام تراكبات متعددة للخريطة.
تعقب الوزن	لعرض أحدث مؤشرات الوزن والمحفوظات. يمكنك إدخال وزنك يدويًا. إذا كان ميزان Index™ مقترنًا بحسابك على Garmin Connect، فستظهر بيانات وزنك في اللمحة.

عرض اللمحات

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

1 من وجه الساعة، اضغط على للتنقل بين قائمة اللمحات.



تلميح: يمكنك أيضًا السحب للتنقل أو الضغط لتحديد الخيارات.

2 اضغط على لعرض مزيد من المعلومات.

3 حدد خيارًا:

- اضغط على لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.
- اضغط على لعرض خيارات ووظائف إضافية للمحة.

تخصيص قائمة اللمحات

1 من وجه الساعة، اضغط على لعرض قائمة اللمحات.

2 اختر **تحرير**.

3 حدد خيارًا:

- لتغيير موقع لمحة في القائمة، اختر لمحة، واضغط على • أو لتحريك اللمحة، واضغط على لاختيار الموقع الجديد.
- لإزالة اللمحة من القائمة، اختر لمحة واختر .
- لإضافة لمحة إلى القائمة، اختر **إضافة**، واختر لمحة واحدة أو أكثر.

تلميح: يمكنك اختيار **إنشاء مجلد** لإنشاء مجلد يحتوي على لمحات متعددة (*إنشاء مجلد لمحات*, الصفحة 66).

إنشاء مجلد لمحات

يمكنك تخصيص قائمة اللمحات لإنشاء مجلدات للمحات ذات الصلة.

1. من وجه الساعة، اضغط على ◌ لعرض قائمة اللمحات.
2. اختر **تحرير** > **إضافة** > **إنشاء مجلد**.
3. اختر اللمحات التي تريد تضمينها في المجلد، واختر **تم**.
   ملاحظة: في حال كانت اللمحات موجودة في قائمة 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 قائمة اللمحات واضغط باستمرار على ◌.
   - لتحرير اللمحات في المجلد، افتح المجلد واختر **تحرير** (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

Body Battery™

تحلل الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني 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 66).

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 المُستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

الحالة الصحية

توفر لك لمحة الحالة الصحية معلومات حول صحتك باستخدام بيانات النوم. تشمل المقاييس معدل نبضات القلب وتغير معدل نبضات القلب ومعدل التنفس ودرجة حرارة البشرة وبيانات مقياس التأكسج أثناء النوم. بعد وضع ساعتك لمدة ثلاثة أسابيع، يمكنك اختيار كل مقياس لعرض المحفوظات والمعدل الأساسي والمعلومات المفصلة.

تلميح: يشير ظهور المقياس باللون الأزرق إلى أنه يقع ضمن نطاق المعدل الأساسي لديك. يشير ظهور المقياس باللون البرتقالي إلى أنه يقع خارج نطاق المعدل الأساسي لديك.

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقُّب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. تتطلب القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة والتجديف توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة.

وهذه التقديرات مقدِّمة ومدعومة بواسطة Garmin Human Performance Lab™. 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 لتتعرّف على أدائك.

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 69).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب 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 68).

عتبة اللاكتيت: إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (*عتبة اللاكتيت*, الصفحة 69).

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 68).

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكنك إضافة حقل بيانات لعرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط للياقتك البدنية (*حالة الأداء*, الصفحة 68).

منحنى الطاقة (لركوب الدراجة): يعرض منحنى الطاقة إخراج الطاقة المتواصل بمرور الوقت. يمكنك عرض منحنى الطاقة للشهر السابق أو الثلاثة أشهر السابقة أو الاثني عشر شهرًا السابق (*عرض منحنى الطاقة*, الصفحة 70).

كفاءة الركض: تشير كفاءة الركض إلى كفاءة الطاقة لدى عداء. تساهم مقاييس رئيسية متعددة في تقدير كفاءة الركض (*كفاءة الركض*, الصفحة 69).

القدرة على التحمل: تستخدم الساعة بيانات معدل نبضات القلب وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتوفير تقديرات القدرة على التحمل. يمكنك عرض قدرتك على التحمل في الوقت الحقيقي على شاشة البيانات أثناء ممارسة النشاط (*عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي*, الصفحة 69)، والمدة المقدرة لقدرتك على التحمل في كل منطقة من مناطق القدرة على التحمل (*عرض مناطق القدرة على التحمل*, الصفحة 74)..

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوحرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين*, الصفحة 67).

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوحرام 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 fēnix® جهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافقًا لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة والتجديف في مكان مغلق. يجب الركض في الخارج مع استخدام نظام GNSS أو ركوب الدراجة أو التجديف 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	ممتازة
أزرق	جيّد جدًا
أخضر	جيّد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Garmin Human Performance Lab™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (*المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين*, الصفحة 138)، 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 متوافقًا. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع حولات للتعرّف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

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

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازًا لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. يجب إقران جهاز قياس الطاقة بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببضع حولات لتتعرّف 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 أو للتنقل بين مقاييس الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند التجديف في مكان مغلق

تتطلب هذه الميزة جهاز قياس طاقة متوافقًا وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89). إذا كنت تستخدم جهازًا خارجيًا لمراقبة معدل نبضات القلب، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببضع أنشطة لتتعرّف الساعة على أدائك أثناء التجديف.

1. ابدأ نشاط تجديف في مكان مغلق.
2. قم بالتجديف بحدة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
3. بعد انتهاء النشاط، اختر **حفظ**.
4. اضغط على أو للتنقل بين قياسات الأداء.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين*, الصفحة 67). تحلّل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

1. من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة أداء الركض.
2. اضغط على .
3. مرر لعرض وقت السباق المتوقع.
4. اضغط على لعرض المزيد من التفاصيل.
5. مرر لعرض توقعات المسافات الأخرى.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع حولات للتعرّف 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 استنادًا 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 لا تتوفر أي حالة	متوسطقيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمرك. إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

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

حالة الأداء

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

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

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بضع حولات 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 67).

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 52).
2. اذهب للركض أو انطلق في حولة على الدراجة الهوائية.

بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.

3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

كفاءة الركض

تقيس كفاءة الركض كمية الطاقة التي يستخدمها جسمك عند الركض. في حين يقيس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين الكمية القصوى من الأكسيجين التي يمكن لجسمك استخدامها أثناء ممارسة التمارين الشديدة الحدة، تعكس كفاءة الركض مدى فعالية جسمك في تحويل تلك الطاقة إلى أداء ركض. يتم قياس تقدير كفاءة الركض بالمليلتر للأكسجين المستهلك لكل كيلوحرام من وزن الجسم لكل كيلومتر (مل/كجم/كم). تشير الأرقام المنخفضة إلى استخدام كمية أقل من الطاقة.

المتطلبات: يجب تسجيل أنشطة ركض متعددة في الخارج أو أنشطة ركض على المسار باستخدام ملحق متوافق يقيس إبطاء سرعة الخطوات مثل HRM 600.

العوامل الرئيسية: تستخدم كفاءة الركض معلومات ملف التعريف الخاص بك ومحفوظات الركض ومعدل نبضات القلب والسرعة وديناميكيات الركض. يعد إبطاء سرعة الخطوات عاملاً أساسيًا، لأنه يسجل مقدار التباطؤ عندما تلمس قدمك الأرض (*ديناميكيات الركض*, الصفحة 89). للحصول على أفضل النتائج، تأكد من أن إعدادات الطول والوزن صحيحة (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121).

فهم النتائج: تذكر أن كفاءة الركض تتعلق في نهاية المطاف بأدائك في التمارين الهوائية. توفر حولات الركض السهل التي تستغرق 30 دقيقة على الأقل على مسار أو على أرض مستوية أقصى فرصة للحصول على معلومات مفضّلة عن هذا المقياس. لا تستخدم حولات الركض في الأماكن المغلقة وحولات الركض الطويل على مسار لتقدير كفاءة الركض أو تحديثها. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running وراجع الملحق (*تقييمات كفاءة الركض*, الصفحة 138).

عرض كفاءة الركض الخاصة بك

- من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة أداء الركض.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

- من تطبيق Garmin Connect™، اختر ••• > **إحصائيات الأداء** > **كفاءة الركض**.

يمكنك أيضًا إضافة كفاءة الركض إلى بيانات الشاشة الرئيسية.

الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك

لتتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة*, الصفحة 67, *الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند التجديف في مكان مغلق*, الصفحة 67).

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك. ستكتشف الساعة تلقائيًا طاقة المدخل الوظيفي لديك أثناء الأنشطة ذات الحدة العالية والثابتة باستخدام جهاز قياس الطاقة. للحصول على أفضل النتائج، عليك أيضًا استخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

1 من وجه الساعة، انتقل إلى الأسفل لعرض لمحة الأداء.
2 اختر اللمحة لعرض بيانات الأداء.
3 انتقل لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك.

يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

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

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (*تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي*, الصفحة 138).

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 العدّاء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدّائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريبًا من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف الماراثون. وبالنسبة إلى العدّائين متوسطي المستوى، غالبًا ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إنّ معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

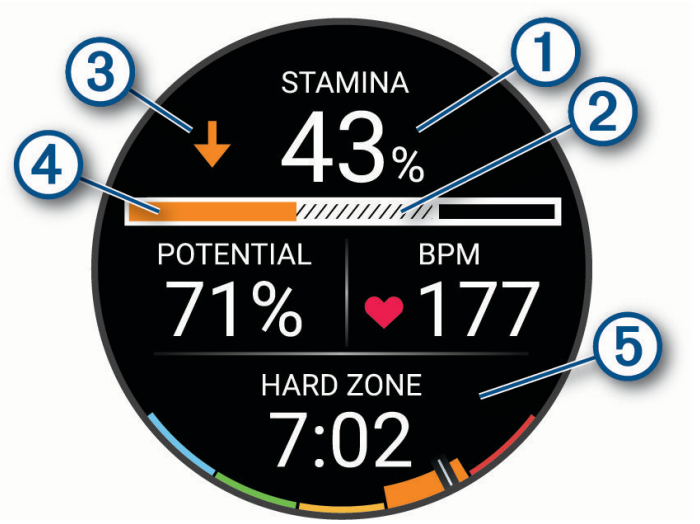
وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 121).يمكنك تشغيل ميزة **الكشف التلقائي** لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط.

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 67).

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات**.

3 اختر نشاط ركض أو ركوب دراجة.
4 اضغط على .
5 اختر إعدادات النشاط.
6 اختر **شاشات البيانات** > **إضافة حديد** > **القدرة على التحمل**.
ملاحظة: يمكنك تغيير ترتيب شاشات البيانات وتحرير الحقل الرئيسي لبيانات القدرة على التحمل (اختياري).
7 ابدأ نشاطك (*بدء النشاط*, الصفحة 23).
8 انتقل 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.
3	حالة القدرة على التحمل. • : القدرة على التحمل الحالية قيد الاستنفاد بشكل أسرع من القدرة على التحمل المحتملة. • : تتم استعادة القدرة على التحمل الحالية. • ما من سهم: القدرة على التحمل الحالية والمحتملة متساويتان.
4	القدرة الحالية على التحمل.
5	منطقة القدرة على التحمل. يمكنك عرض المناطق في لمحة عن نتيجة القدرة على التحمل (*عرض مناطق القدرة على التحمل*, الصفحة 74).

عرض منحنى الطاقة

لتتمكن من عرض منحنى الطاقة، عليك تسجيل حولة لمدة ساعة على الأقل باستخدام جهاز قياس الطاقة في آخر 90 يومًا (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

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

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر •••.
2 اختر **إحصائيات الأداء** > **منحنى الطاقة**.

حالة التدريب

إنّ 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 أدائك.

وهذه التقديرات مقدِّمة ومدعومة بواسطة Garmin Human Performance Lab™. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي 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.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو أقصى كمية أكسجين (بالملليلتر) يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين*, الصفحة 67). 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 73).

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 68).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرحح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (*الشدة الحادة*, الصفحة 71).

تركيز شدة التدريب: تحلّل ساعتك شدة التدريب وتوزّعها على فئات مختلفة استنادًا إلى حدة كل نشاط مسجّل وبنيته. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المتراكم لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربعة الماضية (*تركيز شدة التدريب*, الصفحة 71).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (*وقت استعادة النشاط*, الصفحة 72).

مستويات حالة التدريب

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

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

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

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

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

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

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

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

غير فعال: تبلغ شدة التدريب مستوى جيدًا، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. حاوِل 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 67). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرِّب 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 التعرّف على أدائك (*مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء*, الصفحة 100).
- ارتدِ الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين.

الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مرحح 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 وتمارين هوائية مرتفعة الحدة وتمارين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي بلغها التدريب الخاص بك حاليًا في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلب تركيز شدة التدريب 7 أيام على الأقل من التدريب لتحديد ما إذا كانت شدة التدريب منخفضة أو مثالية أو مرتفعة. بعد 4 أسابيع من محفوظات التدريب، سيتضمن تقدير شدة التدريب معلومات مستهدفة أكثر تفصيلاً لمساعدتك في تحقيق التوازن بين أنشطة التدريب.

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

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

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

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

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

التركيز المنخفض الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالبًا عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساسًا 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 الوحيزة (القصيرة الأمد) مقارنة بشدة التدريب المزمنة (الطويلة الأمد). إنها مفيدة لتعقّب 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 ومحفوظات التدريب.
مرتفعة	من 1,5 إلى 1,9	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى من شدة تدريبك الطويلة الأمد.
عالية جدًا	2,0 أو أعلى	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى بشكل ملحوظ من شدة تدريبك الطويلة الأمد.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (*تركيز شدة التدريب*, الصفحة 71). 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 يحسّنه. 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) إيجابًا في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصًا بالتمارين الهوائية محسِّنًا.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدة عالية جدًا. 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 مقدِّمة ومتاحة بواسطة Garmin Human Performance Lab™. للاطّلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data.

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 متوافقًا لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي.

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 فورًا 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 استنادًا إلى التغيرات في النوم والتوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتديًا 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 ركضٍ 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 إيجابًا في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضًا مؤقتًا في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عاليًا جدًا. توفر ساعة fēnix® إشعارات التأقلم وتصحيحات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدمًا). يمكنك تعقّب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في لمحة حالة التدريب.

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

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 67).

1. عندما تريد إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا، حدد خيارًا:
   - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على ◯، واختر **خيارات** > **إيقاف حالة التدريب مؤقتا**.
   - من إعدادات Garmin Connect™، اختر **إحصائيات الأداء** > **حالة التدريب** > ⋮ > **إيقاف حالة التدريب مؤقتا**.
2. قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.
3. عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خيارًا:
   - من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على ◯، 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)
- محفوظات الغطس (في الساعات الأربع والعشرين الأخيرة)

ملاحظة: لا تتوفر نتيجة مستوى جهوزيتك للتدريب لمدة 24 ساعة بعد نشاط غطس لمدة أطول من 3 دقائق وعمق يفوق 4,6 أمتار (15 قدمًا).

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
أرجواني	بين 95 و100	جهوزية تامة أفضل أداء ممكن
أزرق	بين 75 و94	مرتفع جهوزية لمواجهة التحديات
أخضر	بين 50 و74	جهوزية متوسطة جهوزية للانطلاق

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
برتقالي	بين 25 و49	منخفض 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™.

تحمل الركض

يعتبر تحمل الركض ميزة مصممة لمساعدتك في زيادة الأميال التي تقطعها مع موازنة خطر التعرض لإصابة مع مكاسب الأداء. تعرض لمحة تحمل الركض على ساعتك كمية الإجهاد البدني الحاد لهذا اليوم وتقديرًا للأميال التي تقطعها خلال أسبوع التدريب الحالي ومخططًا لتحمل الركض ومؤشرات كمية الإجهاد البدني الحاد على مدار أسابيع متعددة.

الإجهاد البدني (بالميل أو الكيلومتر): يشير الإجهاد البدني بالميل (ما يعادله) إلى مقدار الجهد الميكانيكي على الجسم الناتج من الركض لمسافة ميل واحد على أرض مستوية بإيقاع سهل (المعيار). يتم تقدير الإجهاد البدني باستخدام عوامل مثل شدة الركض سواء أكنت تركض على منحدر صعودًا أم نزولاً وبيانات ديناميكيات الركض. على سبيل المثال، إذا ركضت مسافة 5 أميال بإيقاع سريع على مسار يتخلله تلال، فقد يبلغ الإجهاد البدني 8، ما يعني أن الإجهاد الفعلي يعادل الركض مسافة 8 أميال كمعيار. وبالمثل، إذا ركضت مسافة 3 أميال ببطء وسهولة، قد يبلغ الإجهاد البدني 2,5.

كمية الإجهاد البدني الحاد: تعد كمية الإجهاد البدني الحاد مؤشرًا مفيدًا لقدرتك على الركض في يوم معيّن، عند الأخذ في الاعتبار قدرة التحمل الأسبوعية الخاصة بالركض. تتم إضافة الإجهاد البدني لكل جولة ركض حديدة تسجلها مباشرةً إلى كمية الإجهاد البدني الحاد، ويتضاءل تأثير الإجهاد هذا تدريجيًا مع مرور الوقت.

الإجهاد البدني الأسبوعي: تمثل هذه القيمة مجموع التأثير غير المرجح لجولات الركض في كل أسبوع تدريبي. يمكنك تعيين أسبوع التدريب في إعدادات Garmin Connect™. يعرض أسبوع التدريب الحالي، كيفية جمع كمية "شدة التدريب" على مدار الأسبوع. ويوفر أيضًا الأساس لعرض المحفوظات الأسبوعية للإجهاد البدني والقدرة على تحمل الركض.

التحمل: تعكس القدرة على تحمل الركض الشدة الحادة القصوى التي يمكن لجسمك تحملها استنادًا إلى محفوظات الركض الخاصة بك. يتم تخصيصها وتعديلها في بداية كل أسبوع تدريبي وفقًا لتفسيرات علمية لمحفوظات الركض الحديثة والطويلة الأمد. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

فهم النتائج: يؤدي الركض بإيقاع سريع وإجهاد أكبر إلى إحداث قوى رد فعل أعلى مع الأرض ما يزيد من الضغط على جسمك مقارنةً بجولات الركض السهل. تنتج مقاطع المشي أثناء جولات الركض نصف التأثير الذي ينتجه الركض العادي فقط. يمكنك مراجعة مخطط للعدد الفعلي للأميال المقطوعة المتوفر بجانب الإجهاد البدني في محفوظات نشاط الركض الخاص بك. سترتكز الطريقة الصحية للركض دائمًا على التركيز على احتياجات جسمك واستخدام البيانات معًا.

نتيجة القدرة على التحمل

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

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

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (*تقييمات نتيجة القدرة على التحمل*, الصفحة 139).

عرض مناطق القدرة على التحمل

عندما يتوفر تقدير حالي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تعرض ساعتك تقديرًا لمدة التحمل لكل منطقة من مناطق القدرة على التحمل.

تلميح: يمكنك عرض القدرة على التحمل لديك في الوقت الحقيقي أثناء نشاط من شاشة البيانات (*عرض القدرة على التحمل الخاص بك في الوقت الحقيقي*, الصفحة 69).

1. من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة عن نتيجة القدرة على التحمل.

   ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).
2. اختر اللمحة.
3. انتقل إلى الأسفل لعرض مناطق القدرة على التحمل.

4 اختر **الركض** أو **دراجة هوائية**.

يتم عرض مناطق القدرة على التحمل الخاصة بك استنادًا إلى إيقاع الركض أو الطاقة أثناء ركوب الدراجة.

أزرق	سهلة
أخضر	جهوزية متوسطة
أصفر	صعبة لكن مريحة
برتقالي	صعبة
أحمر	شديدة الصعوبة

5 اختر منطقة قدرة على التحمل.

يظهر رسم بياني يوضّح مدة التحمل التقديرية ضمن منطقة القدرة على التحمل المحددة.

6 انتقل إلى الأسفل لعرض المزيد من مناطق القدرة على التحمل.

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 لمسافات طويلة في الخارج. يمكنك عرض قدرتك على تحمل صعود التل والقوة عند صعود التل والتغييرات 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

لتتمكن 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 67)، وبيانات منحنى الطاقة من جهاز قياس طاقة مقترن (*عرض منحنى الطاقة*, الصفحة 70).

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 أيضًا المعلومات التي تدخلها في ملف تعريف المستخدم، مثل وزن الجسم، في تحديد نوع الدراج (*إعداد ملف تعريف المستخدم*, الصفحة 121).

1 من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة القدرة على ركوب الدراجة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 اضغط على لعرض نوع الدراج الحالي.

3 اضغط على لعرض تحليل مفصّل للقدرة على ركوب الدراجة (اختياري).

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 63). يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (لأحداث 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، فسيُطلب منك اختيار حدث رئيسي.

استنادًا إلى بيانات المسار المتوفرة للحدث، يمكنك عرض بيانات الارتفاع وخريطة المسار وإضافة خطة PacePro™ (*تدريب PacePro™*, الصفحة 34).

التدرب للمشاركة في حدث سباق

يمكن أن تقترح ساعتك تدريبات يومية لمساعدتك على التدرب على حدث الركض أو ركوب الدراجة، إذا كان لديك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين*, الصفحة 67).

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 ◌ 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.

إضافة سهم

لتتمكن من تخصيص قائمة الأسهم، عليك إضافة لمحة الأسهم إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

1 من وجه الساعة، اضغط على ◌ لعرض لمحة الأسهم.

2 اضغط على ◌.

3 اختر **تحرير** > **إضافة**.

4 أدخل اسم الشركة أو رمز السهم للسهم الذي تريد إضافته، واختر ✔.

تعرض الساعة نتائج البحث.

5 اختر السهم الذي تريد إضافته.

6 اختر السهم لعرض المزيد من المعلومات.

تلميح: لعرض السهم في قائمة اللمحات، يمكنك الضغط على ◌، واختيار **تعيين كمفضلة**.

إضافة موقع أحوال الطقس

1 من وجه الساعة، انتقل لعرض لمحة أحوال الطقس.

2 على شاشة اللمحة الأولى، اضغط على ◌.

3 اختر **إضافة موقع**، وابحث عن موقع.

4 كرر الخطوتين 2 و3 لإضافة المزيد من المواقع إذا لزم الأمر.

سجل أسلوب الحياة

استخدم لمحة سجل أسلوب الحياة على ساعة fēnix® لاكتشاف كيفية تأثير السلوكيات اليومية على مقاييس صحة متنوعة، مثل نتيجة نومك ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة وغير ذلك. يمكنك تسجيل السلوكيات التي تعكس عاداتك وأفعالك اليومية وتعقّبها، مثل تناول الكافيين في وقت متأخر أو الغطس في المياه الباردة أو القراءة قبل النوم، على تطبيق Garmin Connect™ (*تعقب سلوكيات سجل أسلوب الحياة*, الصفحة 76). يمكنك أيضًا إنشاء سلوكيات مخصصة وتعقّبها.

تعقب سلوكيات سجل أسلوب الحياة

لتتمكن من استخدام ميزة سجل أسلوب الحياة، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect™ وعليك تنزيل تطبيق Garmin Connect وإقران ساعة Garmin® الخاصة بك بتطبيق Garmin Connect.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر •••.

2 اختر **إحصائيات الصحة** > **سجل أسلوب الحياة**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

4 قم بإعداد تذكيرات السجل (اختياري).

يمكنك عرض تقارير مفصّلة عن سجل أسلوب الحياة على تطبيق Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تمكين لمحة سجل أسلوب الحياة على ساعتك لعرض سلوكيات أسلوب الحياة وتسجيلها (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

لتتمكن من استخدام لمحة مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، يجب تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect™ (*تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect™*, الصفحة 77).

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

1 من وجه الساعة، اضغط على ◌ لعرض لمحة **مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة**.

2 اضغط على ◌ لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي وإجمالي مستوى اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

3 حدد خيارًا:

- لعرض رسالة لتوفير المعلومات عن المستوى الحالي لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على ◌.
- لعرض مخطط زمني للإجراءات الموصى بها للمساعدة في تقليل أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على ◌.

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.

عرض لمحة الغطس بالمعدات

يمكنك استخدام لمحة الغطس بالمعدات لمراقبة استعادة حسمك نشاطه بعد نشاط غطس. بعد نشاط الغطس، يجب الانتظار ساعات متعددة لتتمكّن من السفر على متن الطائرة بشكل آمن.

1 من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة الغطس بالمعدات.
2 اضغط على لعرض وقت الفاصل الزمني على السطح (SI) والوقت المتبقي لعدم الطيران والوقت من اليوم الذي تنتهي فيه فترة عدم الطيران.
3 اضغط على لعرض تفاصيل قدرة تحمل الأنسجة، ووحدات سمّية الأكسجين الحالية (OTU)، ونسبتها المئوية في الجهاز العصبي المركزي (CNS).

ملاحظة: تنتهي صلاحية وحدات سمية الأكسجين التي يتم تجميعها أثناء نشاط غطس بعد مرور 24 ساعة. لمزيد من المعلومات حول إرشادات وحسابات وحدات سمية الأكسجين الصادرة عن الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA®)، يمكنك زيارة garmin.com/dive/cns-otu.

وحدات سمية الأكسجين (OTU)	أخضر: أقل من الحد الترفيهي الذي تحدده NOAA. أصفر: ضمن الحد الترفيهي الذي تحدده NOAA. أحمر: ضمن الحد العسكري الذي تحدده NOAA.
الجهاز العصبي المركزي (CNS)	أخضر: نسبة سمّية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي من 0 إلى 79%. أصفر: نسبة سمّية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي من 80 إلى 99%. أحمر: نسبة سمّية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي 100% أو أكثر.

4 اضغط على لعرض سجل الغطس لأنشطة الغطس المسجلة مؤخرًا.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

2 اختر **الساعات** > **منبهات**.

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

4 انتقل إلى الأسفل للحصول على مزيد من الخيارات.

5 اختر **حفظ**.

تحرير المنبه

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

2 اختر **الساعات** > **منبهات**.

3 اختر منبهًا.

4 حدد خيارًا:
- لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر **الحالة**.
- لتغيير وقت المنبه، اختر **الوقت**.
- لضبط المنبه لإيقاظك برفق في فترة مدتها 30 دقيقة قبل المنبه المجدول استنادًا إلى توقيت النوم الأمثل، اختر **الإيقاظ الذكي**.

  ملاحظة: سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تحدده بالإضافة إلى أي منبهات سابقة. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و8:00 صباحًا.
- لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر **تكرار**، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
- لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر **الصوت والاهتزاز**.

  ملاحظة: يمكنك أيضًا معاينة صوت المنبه وضبط مستوى الصوت وتحديد خيارات الاهتزاز. يمكنك اختيار **التشغيل بهدوء** إذا كنت تريد أن يتم تشغيل المنبه بهدوء ثم يرتفع مستوى صوته.
- لتشغيل الإضاءة الخلفية أو إيقاف تشغيلها مع المنبه، اختر **الإضاءة الخلفية**.

  ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة لطرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED.
- لاختيار وصف للمنبه، اختر **ملصق**.

5 حدد خيارًا:
- لحفظ عمليات التحرير، اختر **تم**.
- لحذف المنبه، اختر **حذف**.

استخدام مؤقت العد التنازلي

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

2 اختر **الساعات** > **المؤقتات**.

3 إذا لم تقم مطلقًا بحفظ مؤقت من قبل، فأدخل الوقت باستخدام شاشة اللمس أو زريّ و .

4 إذا قمت بحفظ مؤقت سابقًا، فحدد خيارًا:
- لتعيين مؤقت عد تنازلي حديد من دون حفظه، اختر **مؤقت سريع** وأدخل الوقت.
- لإعداد مؤقت عد تنازلي حديد وحفظه، اختر **تحرير** > **إضافة مؤقت**، وأدخل الوقت.
- لإعداد مؤقت عد تنازلي محفوظ، اختر المؤقت المحفوظ.

5 اضغط على لتشغيل المؤقت.

6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
- لإيقاف المؤقت، اختر ⏸.
- لإعادة تشغيل المؤقت، اختر ↺.
- لإلغاء المؤقت، اختر ⋮ > **إلغاء المؤقت**.
- لحفظ المؤقت، اختر ⋮ > **حفظ المؤقت**.
- لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه، اختر ⋮ > **إعادة التشغيل تلقائيا** > **مشغل**.
- لتخصيص إشعار المؤقت، اختر ⋮ > **الصوت والاهتزاز**.

حذف مؤقت العد التنازلي

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚.
- من وجه الساعة، اضغط على ⌚.
- اضغط باستمرار على ⌚.

2 اختر **الساعات** > **المؤقتات** > **تحرير**.
3 اختر مؤقتًا.
4 اختر **حذف**.

استخدام ساعة الإيقاف

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚.
- من وجه الساعة، اضغط على ⌚.
- اضغط باستمرار على ⌚.

2 اختر **الساعات** > **ساعة إيقاف**.
3 اضغط على ⌚ لتشغيل المؤقت.
4 اضغط على ⌚ لإعادة تشغيل مؤقت الدورة ①.



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
5 اضغط على ⌚ لإيقاف المؤقتين.
6 حدد خيارًا:
- لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على ⌚.
- لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على ⌚، واختر **حفظ نشاط**.
- لإعادة ضبط المؤقتين والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على ⌚، واختر **تم**.
- لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على ⌚، واختر **مراجعة**.

ملاحظة: يظهر الخيار **مراجعة** في حال وجود دورات متعددة فقط.
- للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على ⌚، واختر **الانتقال إلى وجه الساعة**.
- لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على ⌚، واختر **مفتاح الدورة**.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

تلميح: يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 اختر **الساعات** > **مناطق زمنية بديلة** > **إضافة**.

3 اضغط على أو لتمييز منطقة واضغط على لاختيارها.

4 اختر منطقة زمنية.

تحرير منطقة زمنية بديلة

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

تلميح: يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 اختر **الساعات** > **مناطق زمنية بديلة**.

3 اختر منطقة زمنية.

4 اضغط على .

5 حدد خيارًا:
- لتعيين المنطقة الزمنية وعرضها في قائمة اللمحات، اختر **تعيين كمفضلة**.
- لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر **إعادة التسمية**.
- لإدخال اختصار مخصص للمنطقة الزمنية، اختر **اختصار**.
- لتغيير المنطقة الزمنية، اختر **تغيير منطقة زمنية**.
- لحذف المنطقة الزمنية، اختر **حذف**.

إضافة حدث العد التنازلي

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

تلميح: يمكنك أيضًا عرض أحداث العد التنازلي في قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 اختر **الساعات** > **أحداث العد التنازلي** > **إضافة**.

3 أدخل اسمًا.

4 اختر السنة والشهر واليوم.

5 حدد خيارًا:
- اختر **كل اليوم**.
- اختر **وقت محدد**، وأدخل الوقت.

6 اختر رمزًا.

تحرير حدث العد التنازلي

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- اضغط باستمرار على .

تلميح: يمكنك أيضًا عرض أحداث العد التنازلي في قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 اختر **الساعات** > **أحداث العد التنازلي**.

3 اختر حدث العد التنازلي.

4 اضغط على ، واختر **تعيين كمفضلة** لإظهار حدث العد التنازلي في قائمة اللمحات (اختياري).

5 اضغط على ، واختر **تحرير العد التنازلي**.

6 حدد خيارًا لتحريره:

- لإعادة تسمية الحدث، اختر **الاسم**.
- لتغيير التاريخ، اختر **التاريخ**.
- لتغيير الوقت، اختر **الوقت**.
- لتغيير الرمز، اختر **الرمز**.
- لإضافة اسم مختصر للحدث، اختر **الاختصار**.
- لإضافة موقع الحدث، اختر **الموقع**.
- لإضافة تذكيرات الأحداث، اختر **التذكيرات**.
- لتكرار الحدث كل عام، اختر **التكرار سنويا**.
- لإزالة الحدث، اختر **حذف العد التنازلي**.

محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسعرات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية.

ملاحظة: عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات بيانات النشاط المحفوظة والأرقام القياسية والإحماليات.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.

يظهر رسم بياني شريطي لأنشطتك الأخيرة.

3 اضغط على لعرض الخيارات.

4 حدد خيارًا:
- لتغيير الفترة الزمنية للرسم البياني الشريطي، اختر **خيارات الرسم البياني**.
- لرض الأرقام القياسية الشخصية حسب الرياضة، اختر **أرقام قياسية** (*الأرقام القياسية الشخصية*, الصفحة 82).
- لعرض الإحماليات الأسبوعية أو الشهرية، اختر **الإحماليات** (*عرض إحماليات البيانات*, الصفحة 83).

5 اضغط على للعودة إلى الرسم البياني الشريطي.

6 انتقل إلى الأسفل لعرض محفوظات النشاط الخاص بك.

7 اختر نشاطًا.

8 اضغط على لعرض الخيارات.

محفوظات الرياضات المتعددة

يخزّن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإحمالي للنشاط، بما في ذلك إحمالي المسافة والوقت والسعرات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أنّ جهازك يفصل بيانات النشاط لكل مقطع رياضي وانتقال حتى يتسنّى لك المقارنة بين أنشطة التدريب المتشابهة وتعقُّب مدى سرعة حركتك في الانتقالات. تتضمّن محفوظات الانتقالات المسافة والوقت ومتوسط السرعة والسعرات 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 جولة 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 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.

3 اضغط على لعرض الخيارات.

4 اختر **أرقام قياسية**.

5 اختر رياضة.

6 اختر رقمًا قياسيًا.

7 اختر **عرض السجل**.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.
3 اضغط على لعرض الخيارات.
4 اختر **أرقام قياسية**.
5 اختر رياضة.
6 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
7 اختر **السابق** > ✔.
ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.
3 اضغط على لعرض الخيارات.
4 اختر **أرقام قياسية**.
5 اختر رياضة.
6 حدد خيارًا:
- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسيًا، واختر **مسح السجل** > ✔.
- لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر **مسح كل الأرقام القياسية** > ✔.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

عرض إحماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- من وجه الساعة، اضغط على .
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **المحفوظات**.
3 اضغط على لعرض الخيارات.
4 اختر **الإحماليات**.
5 اختر نشاطًا.
6 حدد أحد الخيارات لعرض الإحماليات الأسبوعية أو الشهرية.

إعدادات الإشعارات والتنبيهات

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

إشعارات ذكية: لتخصيص الإشعارات الذكية التي تظهر على ساعتك (*تمكين إشعارات الهاتف*, الصفحة 92).

الصحة والعافية: لتخصيص تنبيهات الصحة واللياقة البدنية التي تظهر على ساعتك (*تنبيهات الصحة واللياقة البدنية*, الصفحة 84).

إعدادات التقرير: لتمكين التقارير وتخصيص بيانات التقرير وسمته. يمكنك اختيار **التقرير الصباحي** لإنشاء رسائل يومية وتحريرها في التقرير الصباحي (*تخصيص تقريرك الصباحي*, الصفحة 85). يمكنك اختيار **التقرير المسائي** لتعيين الجدول للتقرير المسائي (*تخصيص تقريرك المسائي*, الصفحة 85). يمكنك اختيار **اختيار سمة** لتخصيص سمة الخلفية لتقاريرك.

Messenger: لتعيين خيارات الأصوات والاهتزازات الخاصة بالمكالمات والرسائل النصية في Messenger.

ملاحظة: يتوفر هذا الإعداد لساعة fēnix® 9 Pro فقط.

تنبيهات النظام: لتعيين الوقت (*تعيين تنبيهات الوقت*, الصفحة 85) أو البارومتر (*إعداد تنبيه العواصف*, الصفحة 85) أو تنبيهات اتصال الهاتف (*تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف*, الصفحة 85).

مركز الإشعار: لتمكين مركز الإشعارات لعرض الإشعارات الجديدة (*عرض الإشعارات*, الصفحة 93).

تنبيهات الصحة واللياقة البدنية

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

الملخص اليومي: ملخص يومي لـ Body Battery™ يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفّر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط في مستوى Body Battery (*Body Battery™*, الصفحة 66).

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

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

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لإعلامك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (*إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي*, الصفحة 84).

مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة: لتقديم نصائح حول أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، مثل التوصيات الخاصة بالنوم والتمارين الرياضية (*استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة*, الصفحة 76).

منبه الحركة: لتذكيرك بضرورة الاستمرار في التحرك (*تنبيه الحركة*, الصفحة 84) (*تخصيص تنبيهات الحركة*, الصفحة 84).

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

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تحذير

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

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الإشعارات والتنبيهات** > **الصحة والعافية** > **تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي**.
3. اختر **تنبيه عال** أو **تنبيه منخفض**.
4. عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

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

تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تصدر الساعة أيضًا إشارة صوتية أو تهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (*إعدادات النظام*, الصفحة 126). يمكنك تخصيص تنبيه التحرك الخاص بك ليتم تجاهله من خلال المشي أو أنواع أخرى من الحركات.

تخصيص تنبيهات الحركة

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

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. قم بالتنقل لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (*تخصيص تقريرك الصباحي*, الصفحة 85).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الإشعارات والتنبيهات** > **إعدادات التقرير** > **التقرير الصباحي**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر **إظهار التقرير** لتمكين التقرير الصباحي أو إلغاء تمكينه.
   - اختر **تحرير التقرير** لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير الصباحي ونوعها.
   - لكتابة رسائل مخصصة وإضافتها إلى تقريرك الصباحي، اختر **تخصيص الرسائل اليومية** > **تحرير الرسائل**.

التقرير المسائي

تعرض ساعتك تقريرًا مسائيًا قبل وقت نومك. قم بالتمرير لعرض التقرير الذي يتضمن تفاصيل حول Body Battery™ وتمارين الغد وأحوال الطقس وتوصيات مدرب النوم وغير ذلك (*تخصيص تقريرك المسائي*, الصفحة 85).

تخصيص تقريرك المسائي

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الإشعارات والتنبيهات** > **إعدادات التقرير** > **التقرير المسائي**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر **إظهار التقرير** لتمكين التقرير المسائي أو إلغاء تمكينه.
   - اختر **تحرير التقرير** لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير المسائي ونوعها.
   - اختر **اقتراح النوم** لتمكين اقتراح النوم أو إلغاء تمكينه في التقرير المسائي.
   - اختر **جدولة التقرير** لتعيين مقدار الوقت بين التقرير وبدء النوم (*تخصيص وضع تركيز افتراضي*, الصفحة 103).

تعيين تنبيهات الوقت

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

إعداد تنبيه العواصف

⚠ تحذير

هذا التنبيه هو ميزة لتوفير المعلومات وليس المقصود منه أن يكون المصدر الرئيسي لتعقّب 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. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الإشعارات والتنبيهات** > **تنبيهات النظام** > **بارومتر** > **تنبيه العواصف**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه أو إيقاف تشغيله.
   - اختر **معايرة البوصلة** لتحديث معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العواصف.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الإشعارات والتنبيهات** > **تنبيهات النظام** > **هاتف**.

إعدادات الصوت والاهتزاز

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚• واختر **إعدادات الساعة** > **الصوت والاهتزاز**. يمكن أيضًا تخصيص هذه الإعدادات لظروف مختلفة، مثل النوم والأنشطة (*أوضاع التركيز*, الصفحة 103).

الوضع الصامت: حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين كل الأصوات.

مستوى صوت التنبيه: استخدم الشريط المنزلق لضبط مستوى الصوت للتنبيهات.

نغمات التنبيه: لتشغيل نغمة للتنبيهات.

نغمات الأزرار: لتشغيل نغمة عندما تضغط على زر.

اهتزاز: لتعيين اهتزازات الساعة للتنبيهات وضغطات الأزرار.

إعدادات شاشة العرض والسطوع

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◯• واختر **إعدادات الساعة** > **شاشة العرض والسطوع**. يمكن أيضًا تخصيص هذه الإعدادات لظروف مختلفة، مثل النوم والأنشطة (*أوضاع التركيز*, الصفحة 103).

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الشاشة.

العرض الدائم: لتعيين بقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع وتعتيم الخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (*معلومات عن شاشة عرض AMOLED*, الصفحة 132).

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط لطرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

عرض الثواني على وجه الساعة: لتعيين عدد مرات عرض الثواني على وجه الساعة عندما يكون إعداد العرض الدائم مشغلاً. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (*معلومات عن شاشة عرض AMOLED*, الصفحة 132).

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط لطرازات fēnix 9/9 Pro AMOLED.

حجم النص: لضبط حجم النص على الشاشة.

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

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط لطرازات fēnix 9/9 Pro AMOLED.

تنبيه التنشيط أو تشغيل الإضاءة الخلفية عند تلقي التنبيه: لتشغيل الشاشة عندما تتلقى إشعارًا أو تنبيهًا.

إيماءة التنشيط أو تشغيل الإضاءة الخلفية عند الإيماءة: لتشغيل الشاشة عندما ترفع ذراعك وتديرها للنظر إلى معصمك.

المفاتيح واللمس: لتشغيل الشاشة للضغط على الأزرار والضغط على الشاشة.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط في طرازات fēnix 9 Pro Solar.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

اللمس: لتمكين شاشة اللمس. يمكنك اختيار **الخريطة فقط** لتمكين شاشة اللمس فقط على شاشة الخريطة.

تأمين اللمس: لتأمين شاشة اللمس بعد إيقاف تشغيلها. عند تمكين هذا الإعداد، يمكنك السحب إلى أسفل لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 91). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi® (*الاتصال بشبكة Wi-Fi®*, الصفحة 94).

المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة fēnix® مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+® أو تقنية Bluetooth® (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52). 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 garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
Approach CT10	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach® لتعقّب تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقّب 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 fēnix® على حاسوب دراجة Edge® متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.
جهاز مراقبة 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 89) (*طاقة الركض*, الصفحة 90).
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 المحمّلة على ساعة fēnix.
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد في جهاز inReach® بالتحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة fēnix (*استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach®*, الصفحة 91).
المصابيح	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 91).
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (*تعيين مناطق الطاقة*, الصفحة 122)، أو استخدام تنبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (*تعيين تنبيه*, الصفحة 56).
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 91).
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 89).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكترونية لعرض معلومات تبديل التروس أثناء حولة ركوب دراجة. تعرض ساعة fēnix قيَم 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 fēnix قيَم 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 37).
السرعة/الوتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (*حجم العجلة والمحيط*, الصفحة 139).
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.
محرك الصيد	يمكنك استخدام جهازك كجهاز تحكم عن بُعد لمحرك الصيد Garmin الخاص بك (*إقران ساعتك بمحرك الصيد*, الصفحة 22).
Xero Chronograph	يمكنك الإقران بـ Xero® chronograph للوصول إلى عناصر التحكم في الجلسة وعرض البيانات البالستية (*استخدام تطبيق Xero® Chronograph*, الصفحة 19).

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.

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

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

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

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

3 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◯•.

4 اختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **المستشعرات والملحقات** > **إضافة جديد**.

5 حدد خيارًا:

- اختر **بحث في الكل**.
- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من حار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52).

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 مراقبة نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة fēnix® المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+® أو تقنية Bluetooth® الآمنة. يمكنك أيضًا عرضه على تطبيقات تدريب متوافقة تابعة لجهات خارجية.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

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

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لنشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (*نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته*, الصفحة 89).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار **المعايرة & الحفظ** بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (*معايرة المسافة على جهاز المشي*, الصفحة 33).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة fēnix® (*تحديثات المنتج*, الصفحة 131).
- أكمل حولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وملحقات سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro™ المتصلة. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات حولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات حولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت حولات 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 33).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب** > **إعادة ضبط بيانات المعايرة**.

ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعايرة التلقائية**، ثم إعادة المعايرة يدويًا (*معايرة المسافة على جهاز المشي*, الصفحة 33).

ديناميكيات الركض

تعتبر ديناميكيات الركض ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض الخاص بك. تتميز ساعة fēnix® الخاصة بك بمقياس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركض الخمسة. لعرض كل مقاييس أنماط الركض، يجب إقران ساعة fēnix بملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro™ أو أي ملحق آخر لديناميكيات الركض يقيس حركة الجزء العلوي من جسمك. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

متري	نوع المستشعر	الوصف
الوتيرة	الساعة أو ملحق متوافق	تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معًا).
طول الخطوة الواسعة	الساعة أو ملحق متوافق	إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.
التذبذب العمودي	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.
النسبة العمودية	الساعة أو ملحق متوافق	النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.

مترى	نوع المستشعر	الوصف
وقت ملامسة الأرض	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية. **ملاحظة:** إن مقاييس ملامسة الأرض غير متوفرة أثناء المشي.
التوازن وقت ملامسة الأرض	ملحق متوافق فقط	يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 53,2 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.
إبطاء سرعة الخطوات	HRM 600 فقط	إن إبطاء سرعة الخطوات هو مقدار التباطؤ الذي يحدث عندما تلمس قدمك الأرض. ويتم قياسه بالسنتيمتر في الثانية. عادةً ما يكون الرقم الأقل أفضل، لأنه يشير إلى أنه عليك بذل جهد دفع أقل للعودة إلى سرعة الركض الأساسية. **ملاحظة:** لا تتوفر مقاييس إبطاء سرعة الخطوات أثناء المشي.
النسبة المئوية لإبطاء سرعة الخطوات	HRM 600 فقط	إن إبطاء سرعة الخطوات هو مقدار التباطؤ الذي يحدث عندما تلمس قدمك الأرض كنسبة مئوية من سرعة الركض. ويفسّر ذلك زيادة إبطاء سرعة الخطوات عادةً مع تزايد سرعة الركض.

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

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

- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل ملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro™.
- قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
- إذا كنت تستخدم ملحق HRM 600، فقم بإقرانه بساعتك باستخدام اتصال Bluetooth® الآمن، بدلاً من الاتصال المفتوح.

  للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى garmin.com/hrm_connection_types.
- إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+® بدلاً من تقنية Bluetooth.
- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أنّ الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

ملاحظة: لا تظهر بعض المقاييس أثناء المشي (*ديناميكيات الركض*, الصفحة 89).

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 (*حقول البيانات*, الصفحة 140). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (*تنبيهات النشاط*, الصفحة 56).

تستخدم مناطق طاقة الركض القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect™. (*تعيين مناطق الطاقة*, الصفحة 122)

إعدادات طاقة الركض

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **النشاطات**، ثم اختر نشاط ركض واضغط على ، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **طاقة الركض**.

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

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

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

معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر أثناء السباحة

تسجل ملحقات HRM 600 وسلسلة HRM-Pro™ وHRM-Swim™ ومعدل نبضات القلب HRM-Tri™ بيانات معدل نبضات القلب وتخزّنها أثناء السباحة. لعرض بيانات معدل نبضات القلب الخاصة بك، يمكنك إضافة حقول بيانات معدل نبضات القلب (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52).

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

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

في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia™

ملاحظة

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

لتتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89).

1 حدد خيارًا:
- أضف عنصر التحكم **عناصر التحكم في الكاميرا** إلى ساعتك (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).
- أضف لمحة **عناصر التحكم في الكاميرا** إلى ساعتك (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

2 من عنصر التحكم أو اللمحة **عناصر التحكم في الكاميرا**، حدد خيارًا:
- اختر ⋮ > ⚙ لعرض إعدادات الكاميرا.
- اختر ⋮ > ● لتسجيل الجولة.
- اختر 📷 لالتقاط صورة.
- اختر ▶ لحفظ مقطع فيديو.

حهاز التحكم عن بُعد في inReach®

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

استخدام حهاز التحكم عن بُعد inReach®

لتتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إقران حهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 89)، ثم إضافة لمحة inReach إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

1 قم بتشغيل حهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.

2 على ساعة fēnix®، اضغط على ◯ من وجه الساعة لعرض لمحة inReach.

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

4 اضغط على ◯ لإقران حهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.

5 اضغط على ◯، وحدد خيارًا:
- لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **بدء إرسال نداء النجدة**.
  ملاحظة: استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.
- لإرسال رسالة نصية، اختر **الرسائل** > **رسالة جديدة**، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
- لإرسال رسالة معيّنة مسبقًا، اختر **إرسال رسالة معينة مسبقا**، واختر رسالة من القائمة.
- لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاطٍ معيّن، اختر **التعقب**.

ميزات اتصال الهاتف

تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة fēnix® عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (*إقران هاتفك*, الصفحة 91).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect (*Garmin Connect™*, الصفحة 99)
- ميزات التطبيق من تطبيق Connect IQ™ وغير ذلك (*تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب*, الصفحة 99)
- اللمحات (*اللمحات*, الصفحة 63)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59)
- ميزتَي التعقّب والسلامة (*ميزات التعقّب والسلامة*, الصفحة 116)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (*تمكين إشعارات الهاتف*, الصفحة 92)

إقران هاتفك

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

ملاحظة: يمكنك الانتقال إلى garmin.com/ble للحصول على معلومات توافق الهواتف بتقنية Bluetooth. يمكنك الانتقال إلى garmin.com/voicefunctionality للحصول على معلومات عن توافق وظائف الصوت.

1 حدد خيارًا:
- أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✔ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
- إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فمن وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◯، واختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **إقران الهاتف**.
- إذا كنت تريد إقران هاتف حديد، فمن وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◯، واختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **هاتف** > **إقران الهاتف**.

  ملاحظة: لا يظهر هذا الخيار إلا إذا لم تكن ساعتك متصلة حاليًا بهاتف مُقترن بها.

2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتَي الإقران والإعداد.

3 لاستخدام الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE لساعة fēnix® 9 Pro - inReach®، قم بتنزيل تطبيق Garmin Messenger™ وتثبيته باستخدام هاتفك (*تطبيق Garmin Messenger™*, الصفحة 101)، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتنشيط خطة خدمة inReach.

الاتصال من تطبيق هاتف

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **هاتف**.
3 حدد خيارًا:
- لطلب رقم هاتف باستخدام لوحة الطلب، اختر ، واطلب رقم الهاتف، واختر .
- للاتصال برقم هاتف من جهات الاتصال، اختر ، واختر اسم جهة اتصال، واختر رقم هاتف (*إضافة جهات اتصال*, الصفحة 116).
- لعرض المكالمات الأخيرة التي تم إجراؤها أو تلقيها على الساعة، اسحب إلى الأعلى.

ملاحظة: لا تتم مزامنة الساعة مع قائمة المكالمات الأخيرة على هاتفك.

4 انتظر بينما يتم توصيل المكالمة.
5 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات المكالمة.
6 حدد خيارًا:
- لكتم صوت ميكروفون الساعة، اختر .
- لضبط مستوى صوت مكبر الصوت، اختر .
- لتحويل المكالمة من ساعتك إلى هاتفك المتصل، اختر .

7 اختر لإنهاء المكالمة.

استخدام مساعد الهاتف

لاستخدام مساعد الهاتف، يجب أن تكون الساعة متصلة بهاتف متوافق باستخدام تقنية Bluetooth® (*إقران هاتفك*, الصفحة 91). راجع garmin.com/voicefunctionality للحصول على معلومات عن الهواتف المتوافقة.

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

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **مساعد الهاتف**.
- اضغط باستمرار على ، واختر **مساعد الهاتف**.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).
- قل **"Phone Assistant"**.

ملاحظة: يمكنك تمكين كلمة التفعيل **"Phone Assistant"** من إعدادات النظام (*تمكين كلمة التفعيل لساعتك*, الصفحة 129).

عند الاتصال بالمساعدة الصوتية على هاتفك، يظهر .

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

ملاحظة: تكون الرسالة المرسلة من مساعد الهاتف مسموعة فقط.

تمكين إشعارات الهاتف

يمكنك تخصيص صوت الإشعارات من هاتفك المقترن وكيفية ظهورها على ساعتك أثناء الاستخدام العادي.

ملاحظة: يمكنك تكوين الإشعارات أثناء النوم أو الأنشطة في إعدادات أوضاع التركيز (*أوضاع التركيز*, الصفحة 103).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **هاتف** > **الإشعارات**.
3 حدد خيارًا:
- لتمكين إشعارات الهاتف، اختر **الحالة** > **مشغل**.
- لتمكين الإشعارات للمكالمات الهاتفية، اختر **الاتصالات**، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
- لتمكين الإشعارات للرسائل النصية، اختر **الرسائل النصية**، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
- لتمكين الإشعارات لتطبيقات الهاتف، اختر **تطبيقات**، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
- لعرض أذونات إشعارات التطبيقات، اختر **تطبيقات**، وانتقل لعرض قائمة التطبيقات.

ملاحظة: باستخدام هاتفك، يمكنك إدارة إشعارات التطبيقات التي تظهر على ساعتك.

على هواتف iOS®، عندما يتلقى كل من الهاتف والساعة إشعارًا من أحد التطبيقات، يظهر التطبيق في قائمة **التطبيقات المتصلة** على ساعتك. في تطبيق Garmin Connect™، يمكنك اختيار ••• > **الإعدادات** > **التطبيقات المتصلة**، ثم اختيار أحد التطبيقات واختيار البيانات التي تريد مشاركتها. يمكنك أيضًا اختيار **فصل الاتصال** لقطع اتصال التطبيق بساعتك.

على هواتف Android™، في تطبيق Garmin Connect، يمكنك اختيار ••• > **الإعدادات** > **الإشعارات** > **إشعارات التطبيق**، ثم اختيار إشعارات التطبيقات التي تريد تمكينها. تعرض قائمة **التطبيقات التي تم حظرها** على ساعتك التطبيقات التي لا ترسل إشعارات إلى ساعتك.

- لإخفاء تفاصيل الإشعار حتى تنفذ إجراءً، اختر **الخصوصية**، وحدد خيارًا.
- لتغيير المدة التي تعرض فيها الساعة الإشعارات، اختر **مهلة**.
- لإضافة توقيع إلى ردود الرسائل النصية من ساعتك، اختر **التوقيع**.

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

عرض الإشعارات

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

1. حدد خيارًا:
   - من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
   - من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة الإشعارات.

   تلميح: من خلال اللمحة السريعة، يمكنك السحب إلى اليسار لتجاهل إشعار.
   - من وجه الساعة، اضغط على ◌ واختر **الإشعارات** لعرض تطبيق الإشعارات.
   - اضغط باستمرار على ◌، واختر **الإشعارات** لعرض عنصر التحكم في الإشعارات.
2. اختر إشعارًا.
3. اضغط على ◌ للحصول على مزيد من الخيارات.
4. انتقل إلى أعلى الإشعارات، واختر **تجاهل الكل** لتجاهل كل الإشعارات.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة fēnix® اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر ✆.
- لرفض المكالمة، اختر ✆.
- لرفض المكالمة 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 مزوّد الخدمة وخطة الهاتف. اتصل بمزوّد خدمة هاتفك للحصول على مزيد من المعلومات عن الرسوم أو الحدود التابعة للرسائل النصية.

1. من وجه الساعة، اضغط على ◌ لعرض مركز الإشعارات.
2. اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
3. اضغط على ◌.
4. اختر **إجابة**.
5. اختر رسالة من القائمة.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

تحديد موقع جهاز مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع جهاز Garmin® مفقود يكون ضمن نطاق هاتف مقترن.

1. في تطبيق Garmin Connect™، اختر ••• > **أجهزة Garmin**.
2. اختر جهازك.
3. اختر **العثور على جهازي**.

سيبدأ الهاتف بالبحث عن ساعة fēnix® المقترنة. ستهتز الساعة وتصدر إشارة صوتية حتى تضغط على أحد الأزرار.

4. اختر **موافق** من تطبيق Garmin Connect.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth® بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*، الصفحة 61).

1. اضغط باستمرار على ◌ لعرض قائمة عناصر التحكم.
2. اختر ✆.

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

تشغيل تنبيهات العثور على هاتفي وإيقاف تشغيلها

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.

2 اختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **هاتف** > **تنبيهات العثور على هاتفي**.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحفظ ساعة fēnix® 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.

لمزيد من المعلومات، راجع garmin.com/findmyphonewithgps.

1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS.
2 عندما يُطلب منك الانتقال إلى آخر موقع معروف لجهازك، اختر ✔.
3 قم بالملاحة إلى الموقع على الخريطة (*حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه*, الصفحة 108).
4 اضغط على ◌ 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.

ميزات 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 مزوّدي 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 لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **Wi-Fi** > **شبكاتي** > **البحث عن شبكات**.
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.

الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE في fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ تحذير

تتوفر تغطية الأقمار الصناعية لهذا الجهاز فقط في الولايات المتحدة الأمريكية القارية ومناطق محددة من كندا ومعظم أنحاء أوروبا. في المناطق الواقعة شمال خط عرض 65 درجة، تدور شبكة الأقمار الصناعية أسفل الأفق، لذلك لا يمكنها توفير اتصال واضح.

تتوفر تغطية LTE في بلدان محددة تتاح فيها خدمة LTE للأجهزة المحمولة. تعتمد تغطية LTE في مناطق معيّنة داخل كل بلد على نطاق تغطية الشبكة وحالتها لدى مشغل شبكة الجوال المعني.

ملاحظة

تتطلب الميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE، بما في ذلك نداء النجدة، توفر خطة خدمة inReach نشطة، وهي متاحة لساعة fēnix 9 Pro - inReach فقط.

يمكن لساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة الاتصال بأقمار الاتصالات الثابتة بالنسبة إلى الأرض وشبكات الجوال LTE-M لتوفير الاتصال داخل نطاق التغطية وخارجه، ما يتيح لك البقاء على اتصال حتى عند ترك هاتفك في المنزل. حين يكون هاتفك ضمن نطاق Bluetooth®، تستخدم ساعتك اتصال LTE الخاص بهاتفك بشكل افتراضي.

عندما لا يكون هاتفك ضمن نطاق Bluetooth، يمكن لساعتك الاتصال بشبكات الجوال LTE-M التابعة لبعض مزوّدي خدمات التجوال. لا تتوفر هذه التغطية في كل أنحاء العالم.

في حال عدم توفر شبكة LTE-M، تتوفر بعض الميزات عبر أقمار الاتصالات الثابتة بالنسبة إلى الأرض. تقع أقمار الاتصالات الثابتة بالنسبة إلى الأرض في موقع ثابت في السماء، كما أنها أبعد بكثير من أقمار GNSS الموجودة في المدار الأرضي المنخفض والمستخدمة لأغراض الملاحة.

الميزة	متوفرة باستخدام اتصال الهاتف	متوفرة باستخدام اتصال LTE في fēnix 9 Pro - inReach	متوفرة باستخدام اتصال الأقمار الصناعية للاتصالات في fēnix 9 Pro - inReach
رسائل تسجيل الوصول والرسائل النصية باستخدام Messenger (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17)	نعم	نعم	نعم
رسائل الصور باستخدام تطبيق Messenger	نعم	نعم	لا
الرسائل الصوتية باستخدام تطبيق Messenger (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17)	نعم	نعم	لا
المكالمات الصوتية باستخدام مكالمات باستخدام Messenger (*إجراء الاتصالات من تطبيق مكالمات باستخدام Messenger*, الصفحة 17)	نعم	نعم	لا
ميزات التعقّب والسلامة، مثل المساعدة والكشف عن الحادث وGarmin Locate وLiveTrack (*ميزات التعقّب والسلامة*, الصفحة 116)	نعم	نعم	لا
نداء النجدة (*نداء النجدة في fēnix® 9 Pro - inReach®*, الصفحة 97)	نعم	نعم	نعم
أحوال الطقس (*طلب توقعات أحوال الطقس على inReach®*, الصفحة 96)	نعم	نعم	نعم

الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات

⚠ تحذير

تتوفر تغطية الأقمار الصناعية لهذا الجهاز فقط في الولايات المتحدة الأمريكية القارية ومناطق محددة من كندا ومعظم أنحاء أوروبا. في المناطق الواقعة شمال خط عرض 65 درجة، تدور شبكة الأقمار الصناعية أسفل الأفق، لذلك لا يمكنها توفير اتصال واضح.

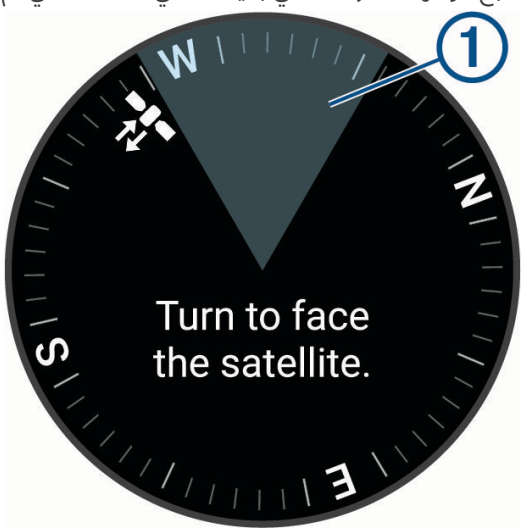
عند استخدام اتصال قمر صناعي للاتصالات ثابت بالنسبة إلى الأرض، تأكد من أن لديك رؤية واضحة للسماء وتوقف عن الحركة، ثم استخدم واجهة الإرشاد لمحاذاة جهازك مع القمر الصناعي وأمِل الجهاز إلى زاوية الارتفاع الصحيحة. قد يستغرق الاتصال بالأقمار الصناعية 30 ثانية أو أكثر عند توفر قوة إشارة جيدة.

على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، يمكنك الاتصال بالقمر الصناعي الثابت بالنسبة إلى الأرض للاتصال الثنائي الاتجاه عندما تكون خارج منطقة تغطية LTE.

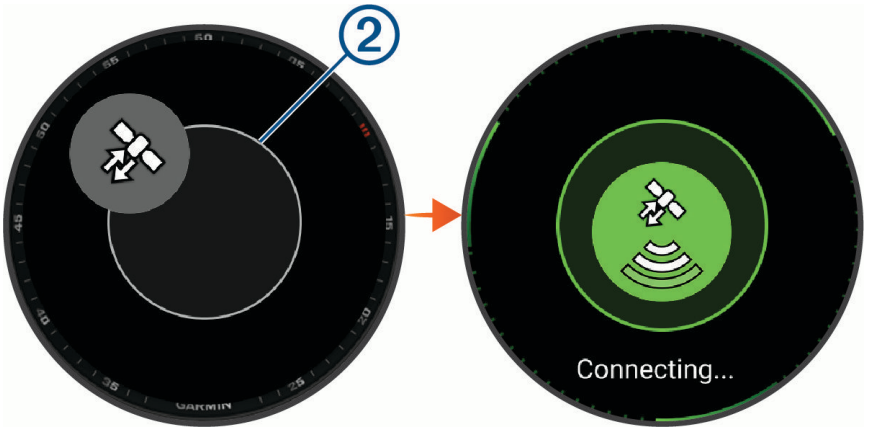
تتحرك أقمار الاتصالات في مدار ثابت بالنسبة إلى الأرض، ما يعني أن موقعها في السماء يبقى ثابتًا، كما أنها أبعد بكثير من أقمار GNSS الموجودة في المدار الأرضي المنخفض والمستخدمة للملاحة. للاتصال بقمر اتصالات ثابت بالنسبة إلى الأرض، يجب استخدام واجهة الإرشاد في ساعتك لمحاذاة الساعة مع اتجاه القمر الصناعي وإمالتها إلى زاوية الارتفاع الصحيحة. إذا تعذر عليك إجراء اتصال بسبب وجود عوائق، فيجب الانتقال إلى موقع جديد تتوفر فيه رؤية واضحة للقمر الصناعي.

1. عندما تكون خارج منطقة تغطية LTE، حدد خيارًا:
   - إرسال نداء نجدة لعملية إنقاذ (*إرسال نداء نجدة لعملية إنقاذ*, الصفحة 97).
   - إرسال رسالة نصية باستخدام **Messenger** (*استخدام تطبيق Messenger*, الصفحة 17).
   - إرسال رسائل تسجيل وصول (*إرسال رسالة تسجيل الوصول*, الصفحة 96).
   - التحقق من توفر رسائل حديدة (*يتم الآن التحقق من توفر رسائل*, الصفحة 96).
   - طلب توقعات أحوال الطقس على inReach (*طلب توقعات أحوال الطقس على inReach®*, الصفحة 96).

   تعرض الساعة تعليمات باستخدام رسوم متحركة.
2. ارفع الساعة إلى الأعلى، ثم استدر حتى تصبح مواجهًا للقمر الصناعي بحيث تغطي المنطقة التي تم تمييزها على البوصلة ① رمز 🛰.



3 أدِر الساعة حتى يصبح رمز داخل الدائرة ②.



تلميح: إذا واجهت صعوبة في الاتصال، فحاول نزع الساعة من معصمك وتوجيه الجهة الخلفية منها نحو القمر الصناعي للاتصالات. اتبع بعد ذلك الخطوتين 2 و3.

4 انتظر بينما تتصل الساعة بالقمر الصناعي وترسل بيانات الاتصال الخاصة بك.

إرسال رسالة اختبار

⚠ تحذير

يجب إرسال رسالة اختبار في الخارج قبل استخدام الساعة في رحلة للتأكد من أن خطة الخدمة نشطة.

1 حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على ، واختر **Messenger**.
- من وجه الساعة، اضغط على واختر **Messenger**.

2 اختر .

3 أرسل رسالة إلى **testinreach@garmin.com**.

ملاحظة: يجب أن تتلقى ساعتك تلقائيًا رسالة من هذا العنوان بعد تنشيط خطة الخدمة.

4 انتظر حتى ترسل الساعة رسالة اختبار.

عند تلقي رسالة تأكيد، تصبح ساعتك جاهزة للاستخدام.

إرسال رسالة تسجيل الوصول

إنّ رسائل تسجيل الوصول هي رسائل تضم نصوصًا محددة مسبقًا ومستلمين محددين مسبقًا.

تلميح: يمكنك تخصيص مستلمي رسائل تسجيل الوصول في تطبيق Garmin Messenger™. من علامة التبويب **الجهاز** في التطبيق، اختر **تسجيل الوصول** > **تحرير جهات الاتصال الخاصة بتسجيل الوصول**.

1 حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على ، واختر **تسجيل الوصول عبر Messenger**.
- اضغط باستمرار على ، واختر **Messenger** > .
- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **Messenger** > .

2 اختر رسالةً.

3 إذا كنت خارج منطقة تغطية LTE، فاتصل بقمر صناعي للاتصالات (*الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات*, الصفحة 95).

يتم الآن التحقق من توفر رسائل

تتحقق ساعتك باستمرار من توفر رسائل جديدة في وضع LTE تشغيل دائم (*إعدادات LTE والقمر الصناعي*, الصفحة 97). في وضع LTE تلقائي، عندما تستخدم ميزة LTE، مثل تطبيق Messenger أو مكالمات باستخدام Messenger، تقوم ساعتك مؤقتًا بتشغيل اتصال LTE والتحقق من توفر رسائل جديدة.

عندما لا تكون متصلاً بشبكة LTE، لا تتحقق الساعة تلقائيًا من توفر رسائل، ولكن يمكنك التحقق من توفر الرسائل يدويًا. أثناء التحقق اليدوي، تتصل ساعتك بشبكة LTE أو شبكة الأقمار الصناعية وتتلقى الرسائل بانتظار إرسالها إلى ساعتك.

1 حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على واختر **Messenger** > .
- من وجه الساعة، اضغط على واختر **Messenger** > .

2 إذا كنت خارج منطقة تغطية LTE، اتصل بقمر صناعي للاتصالات (*الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات*, الصفحة 95).

طلب توقعات أحوال الطقس على inReach®

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة.

إذا كنت خارج منطقة تغطية LTE، يمكن لساعة fēnix 9 Pro - inReach إرسال رسالة لطلب توقعات أحوال الطقس باستخدام خطة خدمة inReach الخاصة بك. يمكنك تلقي أحوال الطقس لموقعك الحالي أو لأحد مواقع أحوال الطقس المحفوظة. تطبّق رسوم البيانات على توقعات أحوال الطقس أو رسوم إضافية على خطة خدمة inReach. للحصول على أفضل النتائج، احرص على أن تكون ساعتك مكشوفة على السماء عند طلب توقعات أحوال الطقس عبر القمر الصناعي.

1 من وجه الساعة، اضغط على لعرض لمحة أحوال الطقس.
2 اختر اللمحة لعرض أحدث توقعات أحوال الطقس لموقعك.
3 اضغط على .
4 اختر **تغيير الموقع** لطلب توقعات أحوال الطقس لموقع بديل إذا لزم الأمر.
بشكل افتراضي، تطلب الساعة توقعات أحوال الطقس لموقعك الحالي.
5 اختر **تحديث توقعات أحوال الطقس**.
6 اتّبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للاتصال بقمر صناعي للاتصالات (*الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات*, الصفحة 95).

ترسل الساعة طلب الحصول على توقعات أحوال الطقس. قد يستغرق تلقي بيانات توقعات أحوال الطقس عدة دقائق.

ملاحظة: سيتم تضمين توقع لأحوال الطقس البحرية للمواقع في محيط أو غيره من المسطحات المائية الكبيرة، إذا كانت متاحة. اختر موقعًا أبعد من الشاطئ إذا تعذر عليك الحصول على توقع لأحوال الطقس البحرية.

بعد انتهاء الساعة من تنزيل البيانات، يمكنك عرض التوقعات في أي وقت إلى أن تنتهي صلاحية كل المعلومات الواردة فيها. يمكنك أيضًا تحديث التوقعات في أي وقت.

إعدادات LTE والقمر الصناعي

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **LTE والقمر الصناعي**.

الحالة: لتمكين اتصال LTE والاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات. يمكنك تمكين أحد نوعي الاتصال أو كليهما أو عدم تمكينهما.

وضع LTE: لتعيين وضع اتصال LTE. يشغّل الخيار تلقائي بشكل مؤقت اتصال LTE عند استخدام ميزة LTE، مثل تطبيقات Messenger أو مكالمات باستخدام Messenger.

عرض تفاصيل خطة inReach® والاستخدام

يمكنك عرض تفاصيل خطة خدمة inReach واستخدام البيانات على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach. يتضمن استخدام البيانات عدد الرسائل التي يتم إرسالها عبر القمر الصناعي ورسائل تسجيل الوصول المرسلة أثناء دورة الفوترة. تتم إعادة ضبط عدادات استخدام البيانات تلقائيًا في بداية كل دورة فوترة.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الاتصال** > **استخدام خطة inReach**.
3 إذا أجريت تغييرات على خطة الخدمة في تطبيق Garmin Messenger™، فاختر **تحديث**.

نداء النجدة في fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ تحذير

لتتمكن من استخدام وظيفة نداء النجدة، يجب أن يكون لديك ساعة fēnix 9 Pro - inReach تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة. اختبر جهازك دائمًا في الخارج قبل استخدامه في رحلة.

عند استخدام اتصال قمر صناعي للاتصالات ثابت بالنسبة إلى الأرض لتفعيل وظيفة نداء النجدة، تأكد من أن لديك رؤية واضحة للسماء وتوقف عن الحركة، ثم استخدم واجهة الإرشاد لمحاذاة جهازك مع القمر الصناعي وأمِل الجهاز إلى زاوية الارتفاع الصحيحة. قد يستغرق الاتصال بالأقمار الصناعية 30 ثانية أو أكثر عند توفر قوة إشارة جيدة.

⚠ تحذير

تتوفر تغطية الأقمار الصناعية لهذا الجهاز فقط في الولايات المتحدة الأمريكية القارية ومناطق محددة من كندا ومعظم أنحاء أوروبا. في المناطق الواقعة شمال خط عرض 65 درجة، تدور شبكة الأقمار الصناعية أسفل الأفق، لذلك لا يمكنها توفير اتصال واضح.

تتوفر تغطية LTE في بلدان محددة تتاح فيها خدمة LTE للأجهزة المحمولة. تعتمد تغطية LTE في مناطق معيّنة داخل كل بلد على نطاق تغطية الشبكة وحالتها لدى مشغل شبكة الجوال المعني.

ملاحظة

تنظم بعض نطاقات السلطة استخدام الأجهزة التي تعتمد على الاتصالات عبر الأقمار الصناعية أو تحظرها. تقع على مسؤولية المستخدم معرفة كل القوانين المعمول بها في نطاقات السلطة التي سيستخدم فيها الجهاز والالتزام بها.

في حالة طوارئ، يمكنك استخدام جهاز fēnix 9 Pro - inReachللتواصل مع مركز Garmin Response℠ لطلب المساعدة. يؤدي إرسال نداء نجدة لعملية إنقاذ إلى إرسال رسالة إلى فريق Garmin Response الذي يبلغ مستجيبي الطوارئ الملائمين عن حالتك. يمكنك التواصل مع فريق Garmin Response خلال حالة الطوارئ بينما تنتظر وصول المساعدة. استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.

إرسال نداء نجدة لعملية إنقاذ

عند بدء عملية إنقاذ عبر نداء نجدة على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach®، يمكنك التواصل مع فريق Garmin Response℠ للإبلاغ عن طبيعة حالة الطوارئ. تسمح ردودك لخدمة الاستجابة لحالات الطوارئ بمعرفة أنك قادر على التفاعل معها أثناء عملية الإنقاذ.

ملاحظة: يمكنك أيضًا بدء عملية إنقاذ عبر نداء نجدة والتفاعل مع فريق Garmin Response باستخدام تطبيق Garmin Messenger™. يجب أن يكون لديك خطة خدمة inReach نشطة لاستخدام ميزة نداء النجدة في تطبيق Garmin Messenger. لعرض عرض توضيحي لميزة نداء النجدة، يمكنك الضغط باستمرار على • واختيار **الأمان والتعقب** > **عرض توضيحي لنداء النجدة عبر الأقمار الصناعية**.

1 حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على • لمدة خمس ثوانٍ.
- اضغط باستمرار على •، واختر **SOS**.

تهتز الساعة وتصدر تنبيهًا.

2 انتظر العد التنازلي لنداء النجدة.
ترسل ساعتك رسالة افتراضية إلى خدمة الاستجابة لحالات الطوارئ تتضمن تفاصيل حول موقعك إذا كنت متصلاً بشبكة LTE.
تلميح: قبل اكتمال العد التنازلي، يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء رسالة نداء النجدة.

3 إذا كنت خارج منطقة تغطية LTE، فاتصل بقمر صناعي للاتصالات (*الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات*, الصفحة 95).
عندما تتصل بقمر صناعي للاتصالات، ترسل ساعتك رسالة افتراضية إلى خدمة الاستجابة لحالات الطوارئ تتضمن تفاصيل حول موقعك.

4 في سلسلة رسائل نداء النجدة، اختر **إجابة**.

5 حدد خيارًا:
- للرد برسالة افتراضية، اختر رسالة.
- لإنشاء رسالة مخصصة، اختر **لوحة المفاتيح**، وأدخل رسالتك.
- للرد برسالة صوتية، اختر 🎙، وسجّل رسالتك.

ملاحظة: تتوفر الرسائل الصوتية فقط مع اتصال LTE.

إلغاء طلب نداء النجدة

يمكنك إلغاء طلب نداء نجدة بعد إرساله إلى فريق Garmin Response™ إذا لم تعد بحاجة إلى مساعدة.

1 افتح سلسلة رسائل نداء النجدة.
2 اختر **إنهاء حالة الطوارئ**.
3 اختر سببًا لإنهاء طلب نداء النجدة.
إذا كنت متصلاً بشبكة LTE، فسترسل ساعتك طلب الإلغاء.
4 إذا كنت خارج منطقة تغطية LTE، فاتصل بقمر صناعي للاتصالات (*الاتصال بالأقمار الصناعية للاتصالات*, الصفحة 95).
عندما تتصل بقمر صناعي للاتصالات، سترسل ساعتك طلب الإلغاء.
5 انتظر حتى تتلقى رسالة تأكيد من فريق Garmin Response.
تعود الساعة إلى التشغيل العادي.

Garmin® Share

ملاحظة

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

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

مشاركة البيانات مع Garmin Share

لتتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth® ممكّنة على الجهازين المتوافقين ويبعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin® الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك.
يمكن لساعة fēnix® إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (*تلقي البيانات باستخدام Garmin Share*, الصفحة 99).
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 .
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 مجددا** لمشاركة العناصر نفسها مع مستخدم آخر (اختياري).
10 اختر **تم**.

تلقي البيانات باستخدام Garmin Share

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

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

إعدادات Garmin Share

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

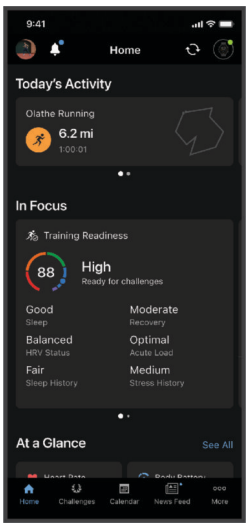
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect™

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

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.
تحليل بياناتك: يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسعرات الحرارية المحروقة والوتيرة وديناميكيات الركض وعرض من الأعلى للخريطة ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص.
ملاحظة: تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحقًا إضافيًا شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



خطط لتدريبك: يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يومًا بعد يوم.
تعقّب تقدمك: يمكنك تعقّب الخطوات التي تقوم بها يوميًا والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها.
مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك.
إدارة إعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

الاشتراك في Garmin Connect+™

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

Active Intelligence (AI): تلقَ معلومات مفصّلة تستند إلى الذكاء الاصطناعي عن بياناتك وأنشطتك بما في ذلك التغذية.

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

تعقب الأنشطة في الأماكن المغلقة: اعرض بيانات الأنشطة في الأماكن المغلقة والتمارين في الوقت الحقيقي، ما يتيح لك ضبط أدائك أثناء النشاط.

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

تسجيل المعلومات الغذائية: تعقب نظام غذائك اليومي باستخدام قواعد بيانات غذائية شاملة واعرض تقارير مفصّلة عن المغذيات الكبرى والسعرات الحرارية المستهلكة. من ساعة Garmin المتوافقة، يمكنك بسهولة عرض نظرة عامة على التغذية اليومية وتسجيل الطعام يدويًا وتلقي تقارير التغذية الصباحية والمسائية. يمكنك مسح UPC وتسجيل المواد الغذائية الجديدة وإنشاء أهداف التغذية وغير ذلك من تطبيق Garmin Connect.

لوحة معلومات الأداء: اعرض بيانات التدريب بطريقتك من خلال المخططات والرسوم البيانية المخصصة بما في ذلك مقاييس التغذية.

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

استخدام تطبيق Garmin Connect™

بعد إقران ساعتك بهاتفك (*إقران هاتفك*, الصفحة 91)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

1. تحقق من أن تطبيق Garmin Connect قيد التشغيل على هاتفك.
2. ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدمًا) من هاتفك.

تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect™

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 91).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (*استخدام تطبيق Garmin Connect™*, الصفحة 100).

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

حالة التدريب الموحّد

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، اختر ••• > **الإعدادات**.

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

الجهاز الأساسي قابل للارتداء: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس الصحة اليومية مثل الخطوات والنوم. يجب أن يكون هذا الجهاز الجهاز القابل للارتداء الذي غالبًا ما تضعه.

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 fēnix® باستخدام حسابك على Garmin Connect™. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولياقتك البدنية بدقةٍ أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge® وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة fēnix.

قم بمزامنة ساعة fēnix وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (*حالة التدريب الموحّد*, الصفحة 100).

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

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 119). 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™

لتتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect™، وعليك أيضًا تنزيل تطبيق Garmin Express.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.
2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.
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 61).

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

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام متجر Connect IQ على ساعتك أو هاتفك (garmin.com/connectiqapp).

ملاحظة: للمحافظة على سلامتك، لا تتوفر ميزات Connect IQ أثناء الغطس. ويضمن ذلك عمل كل إمكانيات الغطس كما هو مطلوب.

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 Garmin® أو حاسوب دراجة بهاتفك (*إقران هاتفك*, الصفحة 91).

1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبّت تطبيق Connect IQ وافتحه.
2 اختر ساعتك أو حاسوب دراجة 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.

تطبيق Garmin Dive™

يسمح لك تطبيق Garmin Dive بتحميل سجلات الغطس من جهاز Garmin® المتوافق. يمكنك إضافة معلومات أكثر تفصيلاً عن أنشطة الغطس، بما في ذلك الظروف البيئية والصور والملاحظات ورفاق الغطس. يمكنك استخدام الخريطة لاستعراض مواقع غطس حديدة وعرض تفاصيل الموقع والصور التي يشاركها مستخدمون آخرون.

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

Garmin Explore™

يسمح لك تطبيق Garmin Explore وموقعه الإلكتروني بإنشاء المسارات والإحداثيات والمجموعات والتخطيط للرحلات ومزامنة المسارات وتحميل الأنشطة واستخدام التخزين في السحابة. يقدمان تخطيطًا متقدمًا عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin® المتوافق. يمكنك استخدام التطبيق لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاحة 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 على هاتفك، بما في ذلك نداء النجدة والتعقّب الطقس على inReach™، من دون جهاز inReach متصل وخطة خدمة inReach نشطة. اختبر التطبيق دائمًا في الخارج قبل استخدامه في رحلة.

⚠ تحذير

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

ملاحظة

يعمل التطبيق على الإنترنت (باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك) وشبكة الأقمار الصناعية (باستخدام جهاز inReach). 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 خطة خدمة inReach نشطة لجهازك لاستخدام شبكة الأقمار الصناعية.

يمكنك استخدام التطبيق لمراسلة مستخدمي تطبيق Garmin Messenger الآخرين، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة بدون أجهزة Garmin®. عند تمكين ميزة التعقّب Garmin Locate، يمكن لجهات الاتصال الموثوق بها عرض آخر موقع معروف لجهازك. 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 حماعية مع أرقام هواتف أخرى للرسائل القصيرة. يمكن للأعضاء الجدد الذين تمت إضافتهم إلى رسالة المجموعة تنزيل التطبيق للاطّلاع 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 خطة خدمة inReach الخاصة بك. قد تطبّق الرسوم على الرسائل التي تم تلقيها إذا تمت محاولة إرسال الرسالة عبر شبكة الأقمار الصناعية والإنترنت. يتم تطبيق أسعار الرسائل النصية القياسية لخطة بيانات الخلوي.

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

تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز fēnix® الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصّلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبي 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. باستخدام عضوية Garmin Golf، يمكنك الوصول إلى ميزات إضافية، مثل بيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء وغير ذلك.

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

تطبيق ShotView™

يعرض تطبيق ShotView إحصائيات مفصلة وتحليلات إطلاق النار التي سجّلتها باستخدام جهازك. يمكنك تنزيل تطبيق ShotView من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/shotviewapp).

أوضاع التركيز

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

تخصيص وضع تركيز افتراضي

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **أوضاع التركيز**.
3. اختر وضع تركيز.
4. حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأوضاع التركيز كافةً.

- اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز أو إيقاف تشغيله.
- اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
- اختر **وجه الساعة** لتغيير وجه الساعة.
- اختر **الأقمار الصناعية** لتعيين أنظمة GNSS عبر الأقمار الصناعية لاستخدامها في كل الأنشطة.

تلميح: يمكنك تخصيص إعداد **الأقمار الصناعية** للأنشطة الفردية (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53).

- اختر **التنبيهات الصوتية** لتمكين التنبيهات الصوتية أثناء الأنشطة (*تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط*, الصفحة 56).
- في قسم **الإشعارات والتنبيهات**، حدد خيارًا لتكوين إشعارات الهاتف وتنبيهات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهات النظام (*إعدادات الإشعارات والتنبيهات*, الصفحة 84).
- في قسم **الصوت والاهتزاز**، حدد خيارًا لتكوين إعدادات النغمات والاهتزاز (*إعدادات الصوت والاهتزاز*, الصفحة 86).
- في قسم **شاشة العرض والسطوع**، حدد خيارًا لتكوين إعدادات الشاشة (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
- في قسم **الاتصال**، حدد خيارًا لتكوين إعدادات القمر الصناعي للاتصالات وLTE (*إعدادات LTE والقمر الصناعي*, الصفحة 97).
- اختر **الاسم** لتحرير اسم وضع التركيز.
- اختر **الرمز** لتحديث رمز الأيقونة أو لونه.
- اختر **إضافة** لإضافة المزيد من التخصيصات.
- اختر **حذف التركيز** لإزالة وضع التركيز.
- اختر **الافتراضيات** لاستعادة الإعدادات الافتراضية.

إنشاء وضع تركيز مخصص

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **أوضاع التركيز** > **إضافة**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر **قياسي** لإنشاء وضع تركيز مخصص لاستخدامه في أي وقت.
   - اختر **نشاطات** لتكوين وضع التركيز لنشاط معين.
4. أدخل اسمًا لوضع التركيز، واختر ✔.
5. اختر رمزًا ولونًا.
6. حدد خيارًا:

- اختر **الإشعارات والتنبيهات** لتمكين إشعارات الهاتف والساعة و تنبيهاتهما (*إعدادات الإشعارات والتنبيهات*, الصفحة 84).
- اختر **الصوت والاهتزاز** لتمكين إعدادات النغمات ومستوى الصوت والاهتزاز (*إعدادات الصوت والاهتزاز*, الصفحة 86).
- اختر **شاشة العرض والسطوع** لتكوين إعدادات الشاشة (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
- اختر **الاتصال** لتكوين إعدادات القمر الصناعي وLTE (*إعدادات LTE والقمر الصناعي*, الصفحة 97).

7. اختر **تم**.
8. حدد خيارًا:

لا تتوفر كل الخيارات لوضعي التركيز قياسي ونشاطات.

- اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز المخصص أو إيقاف تشغيله.
- اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
- اختر **وجه الساعة** لتحديث وجه الساعة
- اختر **التشغيل التلقائي** لاختيار النشاط الذي سيؤدي إلى تشغيل وضع التركيز على النشاط المخصص.
- اختر **الأقمار الصناعية** لتعيين خيار القمر الصناعي لنظام GNSS.
- اختر **التنبيهات الصوتية** لتمكين التنبيهات الصوتية.
- اختر **الاسم** لتحرير اسم وضع التركيز المخصص.
- اختر **الرمز** لتحرير رمز أيقونة وضع التركيز المخصص ولونه.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◯• واختر **إعدادات الساعة** > **الصحة والعافية**.

معدل نبضات القلب على المعصم: لتخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (*إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم*, الصفحة 105).

مقياس التأكسج: لتعيين وضع مقياس التأكسج (*إعداد وضع مقياس التأكسج*, الصفحة 106).

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

معدل نبضات القلب على المعصم

تتميز ساعتك بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (*عرض اللمحات*, الصفحة 65).

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

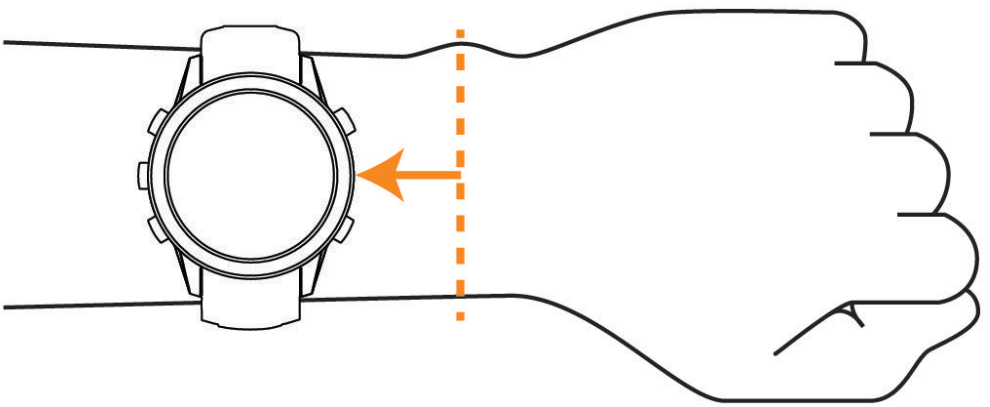
وضع الساعة

⚠ تحذير

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

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكلٍ 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: أثناء الغطس، يجب أن تبقى الساعة مثبتة على معصمك، ويجب ألا ترتطم بالأجهزة الأخرى التي تضعها على المعصم.

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

- راجع *تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة*, الصفحة 104 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع *تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة*, الصفحة 106 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. لمزيد من المعلومات حول مستشعر معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/heartrate.

- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.

ملاحظة: في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.

- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون أثناء ممارسة التمارين.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر **إعدادات الساعة** > **الصحة والعافية** > **معدل نبضات القلب على المعصم**.

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

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

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

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب على جهاز مقترن (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 105).

بث بيانات معدل نبضات القلب

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

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (*إعدادات النشاط*, الصفحة 53). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة Edge® أثناء ركوب الدراجة.

لن يكون بث بيانات نبضات القلب متاحًا لأنشطة الغطس.

1 حدد خيارًا:

- اضغط باستمرار على ، واختر **إعدادات الساعة** > **الصحة والعافية** > **معدل نبضات القلب على المعصم** > **بث معدل نبضات القلب**.
- اضغط باستمرار على لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).

2 اضغط على .

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 لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

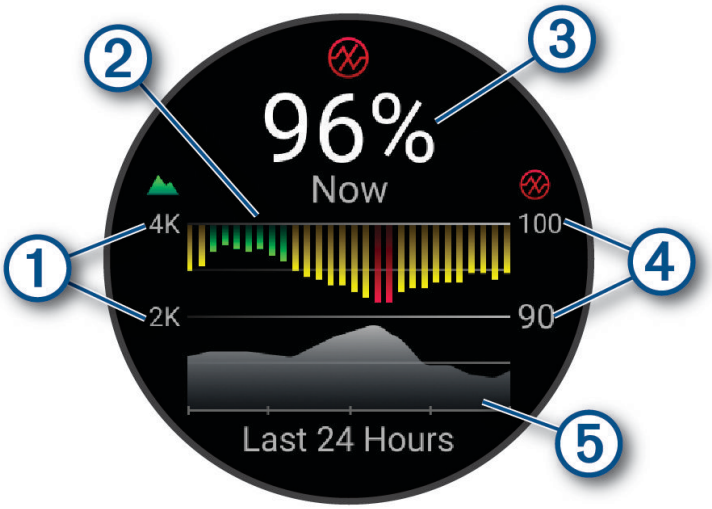
مقياس التأكسج

تتضمن ساعتك مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبّع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبّع 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 106). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (*إعداد وضع مقياس التأكسج*, الصفحة 106). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبّع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع في تحديد كيفية تغيُّر قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

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

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



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

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج. تعرض اللمحة أحدث نسبة لتشبّع 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. أثناء الجلوس أو عدم النشاط، اسحب إلى الأعلى من وجه الساعة.
2. انتقل إلى لمحة مقياس التأكسج.
3. اختر لمحة مقياس التأكسج.

   تبدأ الساعة بقراءة مقياس التأكسج.
4. ابقَ ثابتًا لمدة تصل إلى 30 ثانية.

   ملاحظة: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، أبقِ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع الأكسجين في الدم لديك.
5. انتقل إلى الأسفل لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج لديك للأيام السبعة الماضية.

إعداد وضع مقياس التأكسج

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الصحة والعافية** > **مقياس التأكسج**.
3. حدد خيارًا:
   - لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.

     ملاحظة: يؤدي تشغيل الوضع **كل اليوم** إلى خفض فترة استخدام البطارية.
   - لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.

     ملاحظة: قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
   - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **عند الطلب**.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبّع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وحففها 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.

الهدف التلقائي

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

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

دقائق الحدة

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

تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعقّب 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 أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إحمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

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

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

تعقّب النوم

أثناء النوم، تتعقّب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect™ أو في إعدادات الساعة (*تخصيص وضع تركيز افتراضي*, الصفحة 103). تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزوّدك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيلولات (*اللمحات*, الصفحة 63). 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 59).

إعداد جدول نومك

تستخدم ساعتك جدول نومك كدليل لقياس نومك بدقة.

يمكنك أيضًا استخدام تطبيق Garmin Connect™ لتعيين ساعات نومك النموذجية.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2. اختر **إعدادات الساعة** > **أوضاع التركيز** > **النوم** > **الجدول**.
3. اختر نطاق اليوم.
4. اختر أوقات نومك واستيقاظك.
5. كرّر الخطوتين 3 و4 حتى يتم تعيين جدول نومك.

استخدام ميزة تعقّب النوم الآلية

1. قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
2. قم بتحميل بيانات تعقّب نومك إلى حسابك على Garmin Connect™ (*استخدام تطبيق Garmin Connect™*, الصفحة 100).

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة fēnix® الخاصة بك (*اللمحات*, الصفحة 63).

تغيّرات التنفس

⚠ تحذير

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

يجب تشغيل تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيّرات التنفس (*إعداد وضع مقياس التأكسج*, الصفحة 106).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيّرات التنفس الحالية.

قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى قائمة اللمحات (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 65).

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

الخريطة

يمكن أن تعرض ساعتك أنواعًا متعددة لبيانات خريطة Garmin®، بما في ذلك خطوط الكنتور في المخططات الطوبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة وخرائط التزلج وملاعب 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 الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

عرض الخريطة

1 حدد خيارًا لفتح الخريطة:
- اضغط على ⌚، واختر **خريطة** لعرض الخريطة بدون بدء نشاط.
- انتقل إلى الخارج وابدأ نشاطًا باستخدام GPS (*بدء النشاط*, الصفحة 23) وانتقل إلى شاشة الخريطة.

2 انتظر حتى تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية إذا لزم الأمر.

3 حدد خيارًا لتكبير/تصغير الخريطة:
- في تطبيق **خريطة**، اختر ➕ أو ➖.
- في نشاط معيّن، اسحب إلى الأسفل لإلغاء تأمين شاشة اللمس (إذا لزم الأمر)، واضغط على الخريطة، ثم اختر ➕ أو ➖.
- في نشاط معيّن، اضغط باستمرار على ⌚، واختر **عناصر التحكم في الخريطة**، ثم اختر ➕ أو ➖.

4 حدد خيارًا لتحريك الخريطة:
- اسحب إلى الأسفل لإلغاء تأمين شاشة اللمس (إذا لزم الأمر)، واضغط على الخريطة، ثم اضغط واسحب لوضع خطوط التصويب.
- في تطبيق **خريطة**، اختر ☰ > **تحريك/تكبير/تصغير**، واضغط على ⌚ للتبديل بين التحريك إلى الأعلى والأسفل أو التحريك إلى اليسار واليمين أو التكبير/التصغير. يمكنك الضغط على ⌚ للخروج من وضع التحريك.
- في نشاط معيّن، اضغط باستمرار على ⌚، واختر **عناصر التحكم في الخريطة** > ☰ > **تحريك/تكبير/تصغير**، واضغط على ⌚ للتبديل بين التحريك إلى الأعلى والأسفل أو التحريك إلى اليسار واليمين أو التكبير/التصغير. يمكنك الضغط على ⌚ للخروج من وضع التحريك.

حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه

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

1 حرك الخريطة وقم بتكبيرها/تصغيرها لوضع خطوط التصويب (*عرض الخريطة*, الصفحة 108).

2 حدد خيارًا:
- اضغط على الموقع أو الإحداثيات في أسفل الشاشة لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.
- اضغط باستمرار على ⌚ لاختيار النقطة التي تشير إليها خطوط التصويب.

3 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.

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

تعقّب موقعك على الخريطة

يمكنك تعقّب موقعك على الخريطة وبدء نشاط تعقّب.

1 من وجه الساعة، اضغط على ⌚.

2 اختر **خريطة**.

3 اضغط على ⌚.

4 اختر **بدء التعقب**.
يبدأ مؤقت النشاط ويظهر موقعك وخط المسار على الخريطة.

5 اضغط على ⌚، واختر **إيقاف التعقب** لإيقاف مؤقت النشاط (*التوقف عن إحراء النشاط*, الصفحة 24).

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 النشاط*, الصفحة 53).

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚، واختر **إعدادات الساعة > الخريطة والملاحة**.

مدير الخرائط: لعرض إصدارات الخرائط التي تم تنزيلها وتمكينك من تنزيل خرائط إضافية (*إدارة الخرائط*, الصفحة 109).

وضع التحديث: لتعيين معدل تكرار تحديث الخريطة.

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

وضع المخطط البحري: لتمكين الخريطة الملاحية عند عرض البيانات البحرية. يعرض هذا الخيار ميزات الخريطة المتنوعة بألوان مختلفة لتصبح البيانات البحرية أكثر وضوحًا للقراءة ولتعكس الخريطة نظام رسم المخططات الورقية.

مستوى تباين مرتفع: لتعيين الخريطة لعرض البيانات بمستوى تباين أكثر ارتفاعًا، 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. يُظهر الخيار المنظور الخريطة بتقنية ثلاثية الأبعاد بحيث تظهر وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

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 (®NOAA). يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

إدارة الخرائط

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الخريطة والملاحة** > **مدير الخرائط**.
3 حدد خيارًا:
- لتنزيل الخرائط المدفوعة وتنشيط اشتراك خرائط الأنشطة في الخارج+ على هذا الجهاز، اختر **Outdoor Maps+** (*تنزيل الخرائط مع خرائط الأنشطة في الخارج+*, الصفحة 109).
- لتنزيل خرائط TopoActive، اختر **خرائط TopoActive** (*تنزيل خرائط TopoActive*, الصفحة 109).

تنزيل الخرائط مع خرائط الأنشطة في الخارج+

لتتمكن من تنزيل الخرائط إلى حهازك، يجب الاتصال بشبكة لاسلكية (*الاتصال بشبكة ®Wi-Fi*, الصفحة 94).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الخريطة والملاحة** > **مدير الخرائط** > **Outdoor Maps+**.
3 اضغط على ◌، 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 موقعًا.
تظهر معاينة لخريطة المنطقة.
5 من الخريطة، أكمل إحراء واحدًا أو أكثر:
- اسحب الخريطة لعرض مناطق مختلفة منها.
- قم بتصغير أو تكبير الخريطة بإصبعيك على شاشة اللمس.
- اختر ✚ و ━ لتكبير الخريطة وتصغيرها.
6 اضغط على ◌، واختر ✔.
7 اختر ✎.
8 حدد خيارًا:
- 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

لتتمكن من تنزيل الخرائط إلى حهازك، يجب الاتصال بشبكة لاسلكية (*الاتصال بشبكة ®Wi-Fi*, الصفحة 94).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الخريطة والملاحة** > **مدير الخرائط** > **خرائط TopoActive** > **إضافة خريطة**.
3 اختر خريطةً.
4 اضغط على ◌، 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 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **الخريطة والملاحة** > **مدير الخرائط**.
3 حدد خيارًا:
- اختر **خرائط TopoActive**، ثم اختر خريطة واضغط على واختر **إزالة**.
- اختر **Outdoor Maps+** ثم اختر خريطة واضغط على واختر **حذف**.

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 .
2 اختر **خريطة**.
3 اضغط على .
4 اختر **طبقات الخرائط**.
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.
- لاختيار منتج الخريطة المثبّت لعرضه، اختر **نوع الخريطة**، واختر منتج خريطة.
- لتشغيل ميزات معيّنة في الخريطة، مثل خطوط النشاط أو المواقع المحفوظة، اختر ميزة الخريطة، ثم اختر **الحالة** > **مشغل**.

تلميح: يمكنك اختيار **التطبيق على كل الأنشطة** لتطبيق الإعداد على كل سمات الأنشطة.

- لعرض إصدارات الخرائط التي تم تنزيلها أو تنزيل خرائط إضافية، اختر **الحصول على مزيد من الخرائط** (*إدارة الخرائط*, الصفحة 109).

الملاحة

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام حهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **خريطة**.
3. اضغط على .
4. اختر **الملاحة**.
5. اختر فئةً.
6. استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
   تظهر معلومات الملاحة.
7. اختر **انتقال إلى**.
8. اضغط على لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة اهتمام قريبة

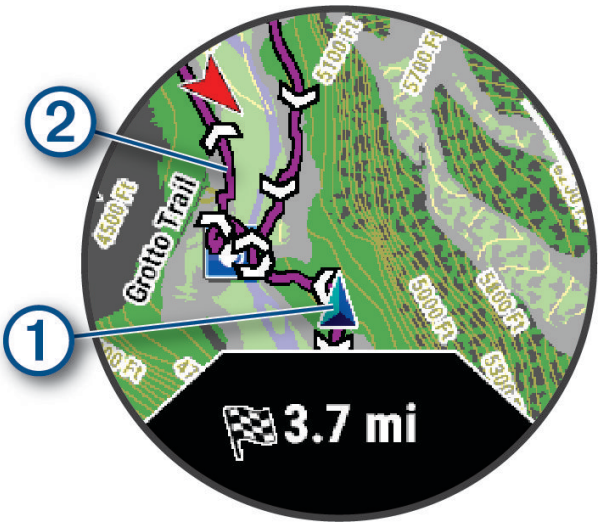
إذا كانت بيانات الخريطة المثبتة على ساعتك تتضمن نقاط اهتمام، فيمكنك الملاحة إليها.

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **خريطة**.
3. اضغط على .
4. اختر **الملاحة** > **استكشاف الأماكن القريبة**.
   تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.
5. حدد خيارًا:
   - اختر فئة، واتبع المطالبات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
   - اضغط على • لفتح لوحة المفاتيح، وأدخل اسم موقع.
   - اختر لفتح لوحة المفاتيح، وأدخل اسم موقع.
6. اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.
7. اختر **انتقال إلى**.
8. اختر النشاط الذي تريد استخدامه أثناء اتباع المسار.
   تظهر معلومات الملاحة.
9. اضغط على لبدء الملاحة.

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

1. أثناء النشاط، اضغط على .
2. اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:
   - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي احترته، اختر **TracBack**.
   - إذا لم تكن لديك خريطة متاحة 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 الاتجاهات المفصلة.



يظهر على الخريطة موقعك الحالي ① والمسار الذي ستتبعه ②.

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

يمكنك تحديد موقع سقوط شخص في البحر (MOB) وبدء الملاحة للعودة إليه تلقائيًا.

1 قم بتخصيص زر أو مجموعة أزرار في ميزة **سقوط شخص في البحر** (*تخصيص اختصارات الأزرار*, الصفحة 126).
2 اضغط باستمرار على الزر أو مجموعة الأزرار التي قمت بتخصيصها لميزة **سقوط شخص في البحر** .
تظهر معلومات الملاحة.

إيقاف الملاحة

1 أثناء الملاحة خلال نشاط، حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على .
- اسحب إلى اليمين.

2 انتقل إلى الأسفل واختر **إيقاف الملاحة** أو **إيقاف مسار الرحلة**.
3 اختر ✔

تتوقف الملاحة إلى وجهتك، ولكن يبقى نشاطك نشطًا. يمكنك الضغط على للعودة إلى مؤقت النشاط.

حفظ المواقع

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا من التطبيق المحفوظات (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم*, الصفحة 61).

1 اضغط باستمرار على .
2 اختر .
3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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 اختصارات الأزرار*, الصفحة 126).
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 لحفظ الموقع.
يمكنك تحرير تفاصيل الموقع.

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 وتثق به.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهاز Garmin® المتوافق مع المسار متصلاً 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 113).

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 112).

1 عندما تتلقى إشعارًا بشأن الموقع على ساعتك، اختر ✔.
تعرض ساعتك معلومات الموقع.
تلميح: تم حفظ الموقع في التطبيق المحفوظات (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
2 اختر **انتقال إلى**، واختر نشاطًا.
3 اتّبع 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 في التطبيق المحفوظات (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
يمكنك تلقي المواقع التي تمت مشاركتها على ساعتك أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين والملاحة إليها (*مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect™*, الصفحة 112).

1 إذا ظهر إشعار بشأن الموقع الذي تمت مشاركته أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، فاختر ✔ للملاحة إلى الموقع الذي تمت مشاركته.
2 اتّبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

المسارات

⚠ تحذير

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

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

إنشاء مسار في Garmin Connect™

لتتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect™*, الصفحة 99).

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 113).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect™ إلى جهازك (*إنشاء مسار في Garmin Connect™*, الصفحة 113).

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.

إنشاء مسار واتباعه على ساعتك

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **خريطة**.

3 اضغط على .
4 اختر **الملاحة** > **إنشاء وجهة سير**.
5 أدخل اسمًا باستخدام لوحة المفاتيح.
6 اتبع المطالبات التي تظهر على الشاشة لإضافة مواقع.
7 اختر **تم** لحفظ المسار.
تظهر معلومات الملاحة.
8 اختر **إحراء المسار**.

إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

يمكن للساعة إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب وفقًا لمسافة واتجاه ملاحة محددَين.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **خريطة**.
3 اضغط على .
4 اختر **الملاحة** > **مسار رحلة ذهاب وإياب**.
5 اختر النشاط الذي تريد استخدامه أثناء اتباع المسار.
6 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.
7 اختر اتجاه ذهاب.
تنشئ الساعة ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك الضغط على لعرض المسارات.
8 اضغط على لاختيار مسار.
9 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 **الارتفاع**.
- لحفظ المسار، اختر **حفظ**.
- لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر **عرض الصعدات**.

الملاحة مع التوجيه 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 .
2 اختر **خريطة**.
3 اضغط على .
4 اختر **الملاحة** > **التوجيه والذهاب**.
5 وجّه الجهة العلوية من الساعة نحو حسم، واضغط على .
تظهر معلومات الملاحة ويبدأ التعقّب.

اتباع مسار محفوظ على ساعتك

بعد حفظ مسار أو إرساله إلى ساعتك، يمكنك اتباعه أثناء ممارسة أحد الأنشطة الخارجية.

1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **النشاطات**.
3 اختر نشاط GPS.
4 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة** > **المحفوظات**.
5 اختر مسارًا محفوظًا.
6 اختر **المزيد** لعرض تفاصيل المسار وإعداداته (اختياري) (*استخدام التطبيق المحفوظ*, الصفحة 15).
7 اختر **إحراء المسار**.
8 اضغط على لبدء الملاحة وتشغيل مؤقت النشاط.

إعداد وجهة البوصلة

1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، انتقل لعرض لمحة البوصلة وفتحها.
- من وجه الساعة، انتقل لعرض لمحة البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع وفتحها، وانتقل لعرض البوصلة.

- اضغط باستمرار على ، واختر عنصر التحكم في البوصلة.
- اضغط باستمرار على ، واختر عنصر التحكم في البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع، واسحب لعرض البوصلة.

2 اضغط على لعرض الخيارات.
3 اختر **تأمين الوجهة**.
4 وجّه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على .
وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

تعيين نقطة مرجعية

يمكنك تعيين نقطة مرجعية لتوفير الوجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه.
1 حدد خيارًا:
- اضغط باستمرار على .

تلميح: يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.
- من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر **النقطة المرجعية**.
3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
4 اختر ، واختر **إضافة نقطة**.
5 اختر موقعًا أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة.
سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
6 وجّه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.
7 اضغط على ، واختر **تغيير النقطة** لتعيين نقطة مرجعية مختلفة.

عرض إحداثية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحداثية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.
1 من وجه الساعة، اضغط على .
2 اختر **إسقاط الإحداثية**.
3 اضغط على أو لتعيين الوجهة.
4 اضغط على .
5 اضغط على لاختيار وحدة قياس.
6 اضغط على لإدخال المسافة.
7 اضغط على للحفظ.
يتم حفظ الإحداثية المعروضة بالاسم الافتراضي.

ميزات التعقّب والسلامة

⚠ تحذير

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

ملاحظة

لاستخدام ميزتَي التعقّب والسلامة، يجب توصيل ساعة fēnix® 9/9 Pro أو fēnix® 9 Pro - inReach التي لا تشتمل على خطة خدمة inReach بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth®. يمكن لساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة استخدام شبكة LTE. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال المساعدة في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزتَي التعقّب والسلامة، انتقل إلى الصفحة garmin.com/safety.

المساعدة: عند طلب المساعدة، ترسل الساعة رسالةً تحتوي على اسمك ورابط LiveTrack والموقع الذي يحدده GPS (إذا كان متوفرًا) إلى جهات اتصال المساعدة (*طلب المساعدة*, الصفحة 117).

Garmin Locate: لمشاركة آخر موقع معروف لجهازك مع جهات اتصال موثوقة في تطبيق Garmin Messenger™ (*تمكين التعقّب من خلال Garmin Locate*, الصفحة 117).

GroupTrack: تتبّع جهات الاتصال الخاصة بك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي (*بدء حلسة GroupTrack*, الصفحة 117).

الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة fēnix حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معيّنة في الخارج، ترسل رسالة مع رابط LiveTrack والموقع الذي يحدده GPS (في حال توفره) تلقائيًا إلى جهات اتصال المساعدة (*تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها*, الصفحة 116).

Live Event Sharing: لإرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة أثناء حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.

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

LiveTrack: لإرسال رابط صفحة ويب إلى الأصدقاء والعائلة لمتابعة السباقات وأنشطة التدريب في الوقت الحقيقي. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لدعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة.

إضافة جهات اتصال المساعدة

يتم استخدام أرقام هواتف جهات اتصال المساعدة لميزتَي التعقّب والسلامة.

1. في تطبيق Garmin Connect™، اختر •••.
2. اختر **الأمان والتعقب** > **ميزات السلامة** > **جهات اتصال المساعدة** > **إضافة جهة اتصال المساعدة**.
3. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستتلقى جهات اتصال المساعدة إشعارًا عند إضافتها كجهة اتصال المساعدة، ويمكنها الموافقة على طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال مساعدة 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 مساعدة (*إضافة جهات اتصال المساعدة*, الصفحة 116).

1. من 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 fēnix® (*استخدام تطبيق Garmin Connect™*, الصفحة 100).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

⚠ تحذير

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية تتوفر لبعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألّا 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 المساعدة في تطبيق Garmin Connect (*إضافة جهات اتصال المساعدة*, الصفحة 116). يجب أن يكون هاتفك المقترن أو ساعة fēnix® 9 Pro - inReach المقترنة مزودين بخطة خدمة inReach نشطة أو أن يكونا ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات اتصال المساعدة قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على •◯.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الأمان والتعقب** > **الكشف عن الحادث**.
3. اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة fēnix حادثًا ويكون هاتفك متصلاً، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات اتصال المساعدة الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء الرسالة التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة. إذا كانت لديك ساعة fēnix 9 Pro - inReach تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، فيمكن تمكين ميزة الكشف عن الحادث للأنشطة بدون هاتفك.

تمكين التعقّب من خلال Garmin Locate

ملاحظة

لتتمكن من تفعيل ميزة Garmin Locate على ساعتك، عليك إعداد جهات الاتصال الموثوقة في تطبيق Garmin Messenger™ على هاتفك. يجب أن يكون هاتفك المقترن والمتصل بساعة fēnix® أو ساعة fēnix 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1. على الهاتف المقترن، افتح تطبيق Garmin Messenger (*تطبيق Garmin Messenger™*, الصفحة 101).
2. اختر صورة ملف تعريفك، ثم اختر **تحديد الموقع**.
3. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإضافة جهات الاتصال الموثوقة.

عند موافقتك على التعقّب من خلال Garmin Locate، يتم تمكين الميزة تلقائيًا على ساعتك المقترنة. لإلغاء تمكين هذه الميزة، يمكنك الضغط باستمرار على ◌•، واختيار **إعدادات الساعة** > **الأمان والتعقب** > **Auto Share Location** > **Garmin Locate** > **إيقاف التشغيل**.

طلب المساعدة

⚠ تحذير

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

ملاحظة

لتتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات اتصال المساعدة في تطبيق Garmin Connect (*إضافة جهات اتصال المساعدة*, الصفحة 116). إذا لم تكن ساعتك من طراز fēnix® 9 Pro - inReach® ولا تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، فيجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات اتصال المساعدة قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1. حدد خيارًا:
   - على ساعات fēnix 9/9 Pro أو fēnix 9 Pro - inReach التي لا تشتمل على خطة خدمة inReach، اضغط باستمرار على ◌• لمدة خمس ثوانٍ.
   - على ساعة fēnix 9 Pro - inReach التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، اضغط باستمرار على ◌• واختر **المساعدة**.

   تهتز الساعة عند تنشيط ميزة المساعدة.
2. انتظر مؤقت العد التنازلي.

ترسل الساعة رسالة إلى جهات اتصال المساعدة الخاصة بك.

تلميح: قبل اكتمال العد التنازلي، يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء الرسالة.

رسائل المتفرج

ملاحظة

تتوفر رسائل المتفرج عندما تشتمل ساعة fēnix® 9 Pro - inReach® على خطة خدمة inReach نشطة أو عندما يتم تزويد هاتفك المقترن بخطة بيانات ويكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

رسائل المتفرج هي ميزة تسمح لمتابعي LiveTrack لديك بإرسال رسائل صوتية ونصية إليك أثناء نشاط الركض. يمكنك إعداد هذه الميزة في إعدادات LiveTrack في تطبيق Garmin Connect™.

حظر رسائل المتفرج

إذا أردت حظر رسائل المتفرج، تنصح Garmin® بإيقاف تشغيلها قبل بدء النشاط.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الأمان والتعقب** > **LiveTrack** > **رسائل المتفرج**.

تلميح: إذا سبق أن بدأت نشاطًا، فيمكنك الضغط على ◌•، واختيار إلغاء تمكين لحظر رسائل المتفرج من الرسالة الواردة.

بدء حلسة GroupTrack

ملاحظة

إذا لم يكن لديك ساعة fēnix® 9 Pro - inReach® تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، فيجب أن يكون هاتفك المقترن مزودًا بخطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

لتتمكن من بدء حلسة GroupTrack، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (*إقران هاتفك*, الصفحة 91).

هذه التعليمات مخصصة لبدء حلسة GroupTrack باستخدام ساعة fēnix. إذا كان لدي حهات اتصالك أحهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأحهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.

1. من وحه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **الأمان والتعقب** > **GroupTrack** > **LiveTrack**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر **مرئي لـ** لتمكين حلسات GroupTrack لكل حهات اتصال Garmin Connect™ أو حهات الاتصال التي تمت دعوتها فقط.
   - اختر **عرض على الخريطة** لتمكين عرض حهات الاتصال على شاشة الخريطة
   - اختر **أنواع النشاطات** لاختيار أنواع الأنشطة التي ستظهر على شاشة الخريطة أثناء حلسة GroupTrack.
4. ابدأ نشاطًا في الخارج على الساعة.
5. قم بالانتقال إلى الخريطة لعرض حهات اتصالك.

تلميحات بشأن حلسات GroupTrack

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

- ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.
- قم بإقران حهاز fēnix® بهاتفك باستخدام تقنية Bluetooth®.
- في تطبيق Garmin Connect، اختر ••• > **اتصالات** لتحديث قائمة حهات الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.
- تأكّد من قيام كل حهات الاتصال بالإقران بهواتفهم وابدأ حلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.
- تأكّد من أنّ كل حهات اتصالك موحودة ضمن النطاق (40 كيلومترًا أو 25 ميلاً).
- أثناء حلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض حهات اتصالك (*إضافة شاشة بيانات الخريطة*, الصفحة 53).

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة fēnix®.

- موسيقى من مزوّد من جهة خارجية
- المحتوى الصوتي الشخصي
- الموسيقى المخزّنة على هاتفك

على ساعة fēnix، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزوّد تابع لجهة خارجية، لتتمكّن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth®. يمكنك أيضًا الاستماع إلى المحتوى الصوتي من مباشرةً خلال مكبر الصوت على ساعتك.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزوّد بساعتك.

للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ™ على هاتفك (*تنزيل ميزات Connect IQ™*, الصفحة 101).

1. من وجه الساعة، اضغط على .
2. اختر **متجر Connect IQ™**.
3. اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.
4. اضغط باستمرار على من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
5. اختر مزود الموسيقى.

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

تنزيل المحتوى الصوتي من مزوّد تابع لجهة خارجية

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزوّد تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi® (*الاتصال بشبكة Wi-Fi®*, الصفحة 94).

1. اضغط باستمرار على من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
2. اضغط باستمرار على .
3. اختر **موفرو الموسيقى**.
4. اختر مزوّدًا متصلاً، أو اختر **إضافة تطبيقات الموسيقى** لإضافة مزوّد موسيقى من متجر Connect IQ™.
5. اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر تريد تنزيله إلى الساعة.
6. اختر 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 منخفضًا.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

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

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3. وm4a.، إلى ساعة fēnix® من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.

1. قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمّن.
2. على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر **الموسيقى**.

تلميح: لحواسيب Windows®، يمكنك اختيار والاستعراض بحثًا 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 fēnix، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر **الإزالة من الجهاز** لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

الاستماع إلى الموسيقى

1. اضغط باستمرار على من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
2. اضغط باستمرار على .
3. حدد خيارًا:
   - إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، اختر **الإعدادات** > **الموسيقى** > **موفرو الموسيقى**.
   - إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، اختر **موفرو الموسيقى**.
4. حدد خيارًا:
   - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** وحدد خيارًا (*تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي*, الصفحة 119).

- للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- اختر **التحكم بالهاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.

5 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth® إذا لزم الأمر (*توصيل سماعات الرأس Bluetooth®*, الصفحة 120).

6 اختر ▶.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

أثناء نشاط، يمكنك السحب إلى اليسار لعرض عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى. يمكنك أيضًا الضغط باستمرار على ◌ لفتح عناصر التحكم في 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®

1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترَين (6,6 أقدام) من ساعتك.

2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.

3 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.

4 اختر **إعدادات الساعة** > **الموسيقى** > **إخراج الصوت** > **إضافة جديد**.

5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.

2 اختر **إعدادات الساعة** > **الموسيقى** > **الصوت**.

3 حدد خيارًا.

ملف تعريف المستخدم

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث معلوماتك الشخصية، مثل الطول والوزن ومناطق التدريب وغير ذلك. تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **ملف تعريف المستخدم**.
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 121).

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **ملف تعريف المستخدم** > **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 مرقّمة من 1 إلى 5 وفقًا لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا حيدًا لحدّة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك استخدام الجدول (*احتساب مناطق معدل نبضات القلب*, الصفحة 122) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة حدًا للسعرات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect™.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **ملف تعريف المستخدم** > **مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب** > **معدل نبضات القلب**.
3. اختر **الحد الأقصى لمعدل نبضات 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 122).
4. اختر **معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت**، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك (*عتبة اللاكتيت*, الصفحة 69).

   يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا*, الصفحة 122).
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 وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
- اختر **النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- اختر **نسبة احتياطي معدل نبضات القلب** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- اختر **نسبة معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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

10 كرّر 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 121).
- 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 حيدة للتعافي
3	70–80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4	80–90%	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	90–100%	وتيرة سريعة حدًا، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

تعيين مناطق الطاقة

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

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر **إعدادات الساعة** > **ملف تعريف المستخدم** > **مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب** > **الطاقة**.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر **وفق**.

5 حدد خيارًا:

- اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
- اختر **النسبة المئوية لطاقة المدخل الوظيفي** أو **النسبة المئوية القصوى لطاقة المدخل** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.

6 اختر **FTP** أو **طاقة المدخل**، وأدخل القيمة.

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل طاقة المدخل تلقائيًا أثناء القيام بنشاط (*الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا*, الصفحة 122).

7 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 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر **إعدادات الساعة** > **ملف تعريف المستخدم** > **مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب** > **الكشف التلقائي**.
3 حدد خيارًا.

إعدادات إدارة الطاقة

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚، واختر **إعدادات الساعة** > **إدارة الطاقة**.

توفير شحن البطارية: لتخصيص إعدادات النظام لإطالة فترة استخدام البطارية في وضع الساعة (*تخصيص ميزة توفير شحن البطارية*, الصفحة 124).

أوضاع الطاقة للنشاط: لتخصيص إعدادات النظام لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء نشاط (*تخصيص أوضاع الطاقة*, الصفحة 124).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

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

تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية: لإعلامك عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

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

يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59).

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **إدارة الطاقة** > **توفير شحن البطارية**.
3. اختر **الحالة** لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
4. اختر **تحرير**، وحدد خيارًا:
   - اختر **وجه الساعة** لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
   - اختر **الموسيقى** لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
   - اختر **هاتف** لفصل هاتفك المقترن.
   - اختر **Wi-Fi** لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi®.
   - على ساعة fēnix® 9 Pro - inReach®، اختر **LTE** لقطع الاتصال بشبكة LTE.
   - 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** أو **شاشة العرض** لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
   - اختر **السطوع** أو **الإضاءة الخلفية** لخفض سطوع الشاشة أو أيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.
   - اختر **كلمة التفعيل** لإلغاء تمكين كلمة التفعيل المستخدمة للأوامر الصوتية.
   - اختر **تنبيه التنشيط** أو **تشغيل الإضاءة الخلفية عند تلقي التنبيه** لمنع الشاشة من التشغيل عند تلقي إشعار أو تنبيه.
   - اختر **إيماءة التنشيط** أو **تشغيل الإضاءة الخلفية عند الإيماءة** لمنع الشاشة من التشغيل عند رفع ذراعك وإدارته للنظر إلى معصمك.

   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.

تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقًا بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكّنك 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. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **إدارة الطاقة** > **أوضاع الطاقة للنشاط**.
3. حدد خيارًا:
   - اختر وضع طاقة لتخصيصه.
   - اختر **إضافة جديد** لإنشاء وضع طاقة مخصص.
4. أدخل اسمًا مخصصًا إذا لزم الأمر.
5. حدد خيارًا لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.

   على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد القمر الصناعي أو قطع اتصال هاتفك المقترن. يمكنك اختيار استعادة لإعادة ضبط وضع الطاقة على الإعدادات الافتراضية.

   تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
6. اختر **تم** لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه إذا لزم الأمر.

إعدادات إمكانية الوصول

من وحه الساعة، اضغط باستمرار على ⌚، واختر **إعدادات الساعة** > **إمكانية الوصول**.

وحه ساعة بمحتوى صوتي: لتمكين ساعتك من نطق البيانات من وحه ساعتك. يمكنك تحديد خيار الوقت والتاريخ فقط أو وحه الساعة الكامل.

عوامل تصفية الألوان: لتعيين وضع الألوان لكل الشاشات، وزيادة إمكانية رؤية الألوان للمصابين بعمى الألوان. يمكنك إزالة ألوان معيّنة مثل الأحمر أو الأخضر أو الأزرق أو اختيار تدرج الرمادي لإزالة كل الألوان.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة لطرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED فقط.

تنبيه كل ساعة: لتمكين تنبيه في بداية كل ساعة. يمكنك تعيين هذا التنبيه كنغمة للساعة أو اهتزاز أو وقت من اليوم شفهي أو أي مجموعة.

الأوامر الصوتية: لتعيين لغة الأوامر الصوتية وتمكين كلمة تفعيل الساعة OK Garmin للأوامر الصوتية (*استخدام الأوامر الصوتية*, الصفحة 15).

مساعد الهاتف: لتمكين كلمة تفعيل المساعدة الصوتية في هاتفك للأوامر الصوتية (*استخدام مساعد الهاتف*, الصفحة 92).

إعدادات النظام

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على • واختر **إعدادات الساعة** > **نظام**.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة (*تغيير لغة الساعة*, الصفحة 126).

اختصارات: لتخصيص اختصارات الأزرار (*تخصيص اختصارات الأزرار*, الصفحة 126).

رمز المرور: لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (*تعيين رمز المرور الخاص بساعتك*, الصفحة 126).

عدم الإزعاج: لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيت الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات.

البوصلة: لمعايرة البوصلة الداخلية وتخصيص الإعدادات (*البوصلة*, الصفحة 127).

مقياس الارتفاع والبارومتر: لمعايرة مقياس الارتفاع البارومتري الداخلي وتخصيص الإعدادات (*مقياس الارتفاع والبارومتر*, الصفحة 127).

مستشعر العمق: لتخصيص إعدادات مستشعر العمق (*مستشعر العمق*, الصفحة 128).

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (*إعدادات الوقت*, الصفحة 128).

لوحة المفاتيح: لتعيين لغة لوحة مفاتيح الساعة وتنسيقها الافتراضيين. يمكنك إضافة المزيد من خيارات لوحة المفاتيح وتغيير لوحة المفاتيح الافتراضية (*تغيير لوحة مفاتيح الساعة الافتراضية*, الصفحة 128).

الصوت: لتعيين لهجة صوت الساعة ونوع الصوت ولهجة الصوت التي تريدها لاستخدام عناصر التحكم في الصوت وتمكين كلمات التفعيل لساعتك أو المساعدة الصوتية الخاصة بالهاتف (*تمكين كلمة التفعيل لساعتك*, الصفحة 129). يمكنك أيضًا تعيين التنبيهات الصوتية أثناء نشاط (*تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط*, الصفحة 56).

متقدمة: لفتح إعدادات النظام المتقدمة لتعيين وحدات القياس ووضع تسجيل البيانات ووضع USB (*إعدادات النظام المتقدمة*, الصفحة 129).

الاستعادة وإعادة الضبط: لتكوين النسخ الاحتياطية لبيانات الساعة وإعادة ضبط بيانات المستخدم والإعدادات (*استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها*, الصفحة 129).

تحديث البرنامج: لتثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها وتمكين التحديثات التلقائية والسماح لك بالتحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (*تحديثات المنتج*, الصفحة 131).

حول: لعرض معلومات الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية (*عرض معلومات الجهاز*, الصفحة 131).

تغيير لغة الساعة

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على •.
2. اختر ⚙.
3. اختر ⚙.
4. اختر 🌐.
5. اختر لغة.

تخصيص اختصارات الأزرار

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على •.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **اختصارات**.
3. اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
4. اختر وظيفة.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

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

يمكنك تعيين رمز مرور لساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay™، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (*Garmin Pay™*, الصفحة 18).

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على •.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **رمز المرور** > **تعيين رمز المرور**.
3. أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

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

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **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.

إيقاف تشغيل رمز مرور ساعتك

ملاحظة: يجب أن تعرف رمز مرور جهازك الحالي لتتمكن من إيقاف تشغيله. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيحة، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق Garmin Connect™.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **رمز المرور** > **رمز المرور** > **إيقاف التشغيل**.
3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.

توقف الساعة تشغيل خيار رمز المرور.

البوصلة

تأتي الساعة مزوّدة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغيّر ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكّنًا وعند الملاحة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (*إعدادات البوصلة*, الصفحة 127). يمكنك عرض البوصلة من قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59) أو قائمة اللمحات (*اللمحات*, الصفحة 63) أو شاشة بيانات أثناء نشاط (*تخصيص شاشات البيانات*, الصفحة 52).

إعدادات البوصلة

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **البوصلة**.

معايرة: لمعايرة مستشعر البوصلة يدويًا (*معايرة البوصلة يدويًا*, الصفحة 127).
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 127).
التباين المغناطيسي: لتعيين تباين مقياس المغناطيسية للإشارة إلى مرجع الشمال إذا تم تعيين خيار **مرجع الشمال** إلى **المستخدم**.
الوضع: لتعيين البوصلة لاستخدام مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي) أو بيانات GPS فقط أو مقياس المغناطيسية.

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **البوصلة** > **معايرة**.
3 حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدَم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **البوصلة** > **مرجع الشمال**.
3 حدد خيارًا:
- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
- لتعيين الشمال المغناطيسي كعنوان بدون انحراف، اختر **مغناطيسي**.
- لتعيين الشمال التربيعي (000º) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
- لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم**، وأدخل التباين المغناطيسي، واختر **تم**.

مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس

الارتفاع حديثًا (*إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر*, الصفحة 128). يمكنك عرض مقياس الارتفاع والبارومتر من قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59) أو قائمة اللمحات (*اللمحات*, الصفحة 63) أو قائمة التطبيقات (*التطبيقات*, الصفحة 10).

إعدادات مقياس الارتفاع والبارومتر

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **مقياس الارتفاع والبارومتر**.

معايرة: لمعايرة مستشعر مقياس الارتفاع والبارومتر يدويًا.

معايرة تلقائية: لمعايرة المستشعر ذاتيًا في كل مرة تستخدم فيها أنظمة الأقمار الصناعية.

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

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

الضغط: لتعيين وحدات قياس الضغط.

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

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام**.
3. اختر **مقياس الارتفاع والبارومتر**.
4. اختر **معايرة**.
5. حدد خيارًا:
   - لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر **إدخال يدوي**.
   - لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **استخدام نموذج الارتفاع الرقمي**.
   - لإجراء المعايرة تلقائيًا من موقعك المُحدد بواسطة GPS، اختر **استخدام GPS**.

مستشعر العمق

تتضمن ساعتك مستشعر عمق للغطس. عندما تنزل لبدء نشاط غطس، يكتشف مستشعر العمق الزيادة في الضغط وتبدأ الساعة نشاط الغطس.

إعدادات مستشعر العمق

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **مستشعر العمق**.

الغطس التلقائي: لبدء نشاط غطس تلقائيًا على أساس نوع نشاط الغطس الأخير عند بدء النزول.

تأجيل: لإيقاف ميزة الغطس التلقائي مؤقتًا.

إعدادات الوقت

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **الوقت**.

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

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

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

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

مزامنة الوقت: لمزامنة الوقت عند تغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (*مزامنة الوقت*, الصفحة 128).

مزامنة الوقت

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **الوقت** > **مزامنة الوقت**.
3. انتظر ريثما تتصل الساعة بهاتفك المقترن أو تحدد موقع الأقمار الصناعية (*تلميحات لتحسين التقاط إشارة الأقمار الصناعية لنظام GNSS*, الصفحة 23).

تلميح: يمكنك الضغط على ◌ لتبديل المصدر.

تغيير لوحة مفاتيح الساعة الافتراضية

يمكنك تغيير لغة لوحة مفاتيح الساعة وتنسيقها الافتراضيين.

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **لوحة المفاتيح**.

3 اختر **إضافة**، وحدد خيار لوحة مفاتيح.
يظهر خيار لوحة المفاتيح في القائمة.
4 حدد خيار لوحة المفاتيح ومرر لنقله إلى أعلى القائمة.
تظهر ★ إلى جانب لوحة المفاتيح الافتراضية.

تمكين كلمة التفعيل لساعتك

يمكنك تمكين كلمة التفعيل لساعتك والمساعدة الصوتية الخاصة بالهاتف.

ملاحظة: يؤدي تفعيل هذه الإعدادات إلى خفض فترة استخدام البطارية.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **الصوت**.
3 حدد خيارًا:
- اختر **"OK Garmin"** لتمكين كلمة تفعيل **الأوامر الصوتية** على الساعة (*استخدام الأوامر الصوتية*, الصفحة 15).
- اختر **"Phone Assistant"** لتمكين كلمة تفعيل **مساعد الهاتف** على الساعة (*استخدام مساعد الهاتف*, الصفحة 92).

إعدادات النظام المتقدمة

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **متقدمة**.

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع (*تغيير وحدات القياس*, الصفحة 129). يمكنك أيضًا تعيين تنسيق الموقع الجغرافي وخيارات البيانات.

تسجيل البيانات: لتكوين طريقة تسجيل الساعة لبيانات النشاط (*إعدادات تسجيل البيانات*, الصفحة 129).

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

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•.
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **متقدمة** > **تنسيق** > **وحدات**.
3 اختر نوع قياس.
4 اختر وحدة قياس.

إعدادات تسجيل البيانات

من وجه الساعة، اضغط على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **متقدمة** > **تسجيل البيانات**.

التردد: لتعيين عدد المرات التي تسجل الساعة فيها بيانات النشاط. يتيح خيار تسجيل الوتيرة **ذكي** (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل **كل ثانية** إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجّل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل. ويسجل النقاط الرئيسية التي تغيّر من خلالها الاتجاه أو الإيقاع أو معدل نبضات القلب. إن سجل نشاطك أصغر، ما يتيح لك تخزين المزيد من الأنشطة على ذاكرة الجهاز.

تسجيل تغير معدل نبضات: لتمكين الساعة من تسجيل تغيّر معدل نبضات قلبك أثناء نشاط (*حالة تغير معدل نبضات القلب*, الصفحة 68).

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

استعادة الإعدادات وإعادة ضبطها

يمكنك نسخ الإعدادات احتياطيًا من ساعة Garmin® حالية واستعادة هذه الإعدادات إلى ساعة Garmin مختلفة متوافقة باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (*استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect™*, الصفحة 129). تتضمن الإعدادات ملفات تعريف الرياضة واللمحات وإعدادات المستخدم والتمارين وغير ذلك.

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌•، واختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **الاستعادة وإعادة الضبط**.

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

نسخ احتياطي الآن: لنسخ إعداداتك احتياطيًا يدويًا على حسابك على Garmin Connect.

عرض التقرير: لعرض أي مشاكل منذ آخر مرة استعادت فيها ساعتك الإعدادات.
يظهر هذا الإعداد فقط إذا لم تتم استعادة بعض إعدادات الساعة بشكل صحيح.

محتويات النسخ الاحتياطي: لعرض نوع البيانات التي يتم حفظها.

إعادة ضبط: لإعادة ضبط الإعدادات التي تم اختيارها على قيم المصنع الافتراضية (*إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية*, الصفحة 130).

استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect™

1 من تطبيق Garmin Connect، •••.
2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
3 اختر **نظام** > **الاستعادة وإعادة الضبط** > **عمليات الاحتفاظ بنسخ احتياطية من بيانات الجهاز**.
4 اختر نسخة احتياطية من القائمة.

5 اختر **الاستعادة من النسخ الاحتياطي** > **استعادة**.
6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
7 انتظر حتى تتم مزامنة ساعتك مع التطبيق.
8 على ساعتك، اضغط على ، واختر ✔.
تتم إعادة تشغيل الساعة واستعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك.
9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لتتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect™ لتحميل بيانات نشاطك.
يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
2 اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **الاستعادة وإعادة الضبط** > **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**.
- لحذف كل الرسائل في تطبيق **Messenger**، اختر **حذف كل الرسائل**.
- لإعادة ضبط إحماليات المسافة والوقت، اختر **إعادة ضبط الإحماليات**.
- لحذف بيانات قدرة تحمّل الأنسجة الخاصة بك لنشاط الغطس بالمعدات، اختر **إعادة ضبط حاسوب الغطس**.
ملاحظة: وعليك إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة لديك فقط إذا كنت تعتزم عدم استخدام الجهاز مرة أخرى في المستقبل. وهذا قد يكون مفيدًا لمتاحر الغطس التي تقدم أجهزة للإيجار.
- 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 مخزّنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.
- لحذف كل الملفات المؤقتة من الساعة، اختر **حذف الملفات المؤقتة**.

إعادة تشغيل ساعتك يدويًا

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

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

إصلاح جهاز في وضع الاستعادة

تظهر خيارات وضع الاستعادة على الجهاز عندما يتعذّر عليه حل مشكلة في البرنامج.
حدد خيارًا واحدًا أو أكثر من خيارات وضع الاستعادة:

Attempt Recovery	محاولة الاستعادة: يُعدّ هذا الحل الأكثر شيوعًا لإصلاح مشكلة في البرنامج. وفي معظم الحالات، لن تفقد أي من بيانات للنشاط.
Help	التعليمات: امسح رمز الاستجابة السريعة للوصول إلى أحدث معلومات استكشاف الأخطاء وإصلاحها من قسم دعم منتجات Garmin®.
Cancel Activity	إلغاء النشاط: إذا كنت تسجّل حاليًا أي نشاط، فسيتم إلغاؤه. ***ملاحظة*** سيتم حذف بيانات النشاط الحالية.
Delete Maps	حذف الخرائط: لإزالة الخرائط من الجهاز. ***ملاحظة*** يؤدي هذا الإجراء إلى حذف ملفات الخرائط من جهازك. عند توفر إمكانية الوصول إلى الحاسوب، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express™ لاستعادة ملفات الخرائط.
Connect to Computer	الاتصال بالحاسوب: عند توفر إمكانية الوصول إلى الحاسوب، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحديث البرنامج.
Factory Reset	إعادة الضبط على الإعدادات الأصلية: لإعادة ضبط إعدادات الجهاز على إعدادات المصنع الافتراضية. ***ملاحظة*** يؤدي هذا الإجراء إلى حذف كل بيانات المستخدم والإعدادات ومعلومات الإقران. يمكن استعادة أي بيانات تمت مزامنتها مع حسابك على Garmin Connect™.
Power Off	إيقاف التشغيل: يؤدي إلى إيقاف تشغيل الجهاز.

تحديثات المنتج

يتحقق حهازك تلقائيًا من التحديثات المتوفرة عند الاقتران بهاتف يستخدم تقنية Bluetooth® أو عند اتصاله بـ Wi-Fi®. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (*إعدادات النظام*, الصفحة 126). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express™ (**garmin.com/express**). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect™ على هاتفك.

يوفّر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات الخرائط

ملاحظة: تتوفر تحديثات الخرائط عبر Garmin Express.

- تحديثات المسار
- يتم تحميل البيانات إلى تطبيق Garmin Connect على هاتفك
- تسجيل المنتج

عرض معلومات الجهاز

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2. اختر **إعدادات الساعة** > **نظام** > **حول**.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ◌.
2. من قائمة الإعدادات، اختر **نظام**.
3. اختر **حول**.

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة عرض AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (*تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى*، الصفحة 134).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكًا طبيعيًا في الأجهزة المزوّدة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض AMOLED، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة العرض fēnix® 9/9 Pro AMOLED بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*، الصفحة 87). يمكنك تدوير معصمك باتجاه حسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

⚠ تحذير

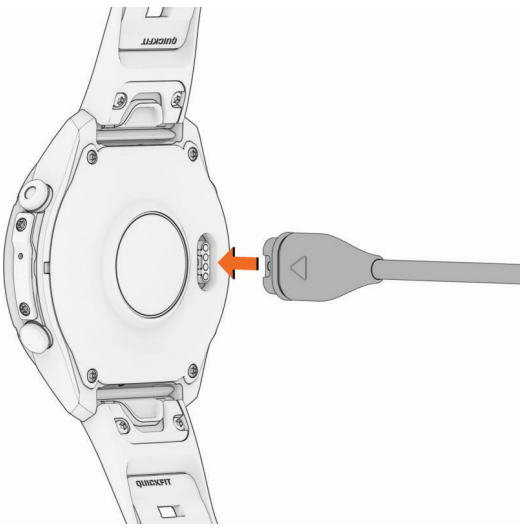
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل *معلومات هامة حول السلامة والمنتج* الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (*العناية بالجهاز*، الصفحة 135).

تأتي ساعتك مزوّدة بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى garmin.com أو تواصل مع وكيل Garmin® الذي تتعامل معه.

1 قم بتوصيل الكبل (نهاية ▲) بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ USB-C® في الحاسوب أو بمحول تيار متردد (القدرة التشغيلية الأدنى هي 5 واط).
تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

3 افصل الساعة عند شحن البطارية بالكامل بنسبة 100%.

الشحن بواسطة الطاقة الشمسية

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة في الطرازات كافةً.

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

تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية

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

- عند ارتداء الساعة، تجنب تغطية وجه الساعة بكمك.
- يؤدي استخدام الساعة في الخارج عندما يكون الطقس مشمسًا إلى إطالة فترة استخدام البطارية.

ملاحظة: يمكن للساعة حماية بطاريتها من درجات الحرارة الشديدة ويمكن أن تحد من الشحن أو توقفه تلقائيًا.

ملاحظة: لا يتم شحن الساعة بواسطة الطاقة الشمسية عند توصيلها بمصدر طاقة خارجي أو عندما تكون البطارية مشحونة بالكامل.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	10 حو[1] 4 حو للغطس (EN 13319)[2]
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة التشغيل تحت المياه	من 0 إلى 40 درجة مئوية (من 32 درجة فهرنهايت إلى 104 درجات فهرنهايت)
طراز تخفيف الضغط	Bühlmann ZHL-16C
مستشعر العمق	دقيق من 0 متر إلى 40 مترًا (0 قدم إلى 131 قدمًا) ومتوافق مع EN 13319 الدقة (بالأمتار): 0,1 متر حتى 45 مترًا الدقة (بالأقدام): قدم واحد
الفاصل الزمني للفحص	يجب فحص الأجزاء قبل كل استخدام للتحقق من عدم وجود أي أضرار. استبدل الأجزاء حسب الحاجة.[3]
الترددات اللاسلكية وقوة الإرسال في fēnix® 9/9 Pro	أرقام الطرازات: A05418 وA05419 وA05420 وAA5168 وAA5169 وAA5170 وAA5171 وAA5172 2400 - 24835 ميجاهرتز: < 20 ديسيبل مللي واط 13,56 ميجاهرتز: < 42 ديسيبل ميكرو أمبير/متر على بعد 10 أمتار
الترددات اللاسلكية وقوة الإرسال في fēnix 9 Pro - inReach®	أرقام الطرازات: A05168 وA05169 وA05170 وA05171 وA05172 2400 - 24835 ميجاهرتز: < 20 ديسيبل مللي واط 13,56 ميجاهرتز: < 42 ديسيبل ميكرو أمبير/متر على بعد 10 أمتار LTE (B3 وB8 وB20): < 25 ديسيبل مللي واط NTN (n255 وn256): < 25 ديسيبل مللي واط
قيم معدل الامتصاص النوعي	< 4,0 واط/كجم للطرف و< 2,0 واط/كجم للرأس

معلومات عن البطارية

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

fēnix® 9

الوضع	فترة استخدام البطارية 43 مم	فترة استخدام البطارية 47 مم	فترة استخدام البطارية 51 مم
وضع الساعة الذكية	حتى 10 أيام	حتى 16 يومًا	حتى 29 يومًا
وضع الطاقة المنخفضة للساعة	حتى 15 يومًا	حتى 24 يومًا	حتى 42 يومًا
وضع النشاط (وضع الطاقة عادي أو متوازن)	حتى 18 ساعة	حتى 30 ساعة	حتى 54 ساعة
وضع النشاط مع الموسيقى (وضع الطاقة عادي)	حتى 7 ساعات	ما يصل إلى 12 ساعة	حتى 21 ساعة
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للبطارية)	حتى 49 ساعة	حتى 81 ساعة	حتى 145 ساعة
وضع النشاط (وضع الطاقة ممتد)	حتى 22 ساعة	حتى 37 ساعة	حتى 65 ساعة
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للدقة)	ما يصل إلى 15 ساعة	حتى 25 ساعة	حتى 45 ساعة
وضع الطاقة المنخفضة	حتى 10 أيام	ما يصل إلى 18 يومًا	حتى 31 يومًا

fēnix 9 Pro AMOLED وfēnix 9 Pro AMOLED - inReach®

الوضع	فترة استخدام البطارية 43 مم	فترة استخدام البطارية 47 مم	فترة استخدام البطارية 51 مم
وضع الساعة الذكية	حتى 10 أيام	ما يصل إلى 18 يومًا	حتى 31 يومًا
وضع الطاقة المنخفضة للساعة	حتى 15 يومًا	حتى 24 يومًا	حتى 42 يومًا
وضع النشاط (وضع الطاقة عادي أو متوازن)	حتى 18 ساعة	حتى 32 ساعة	حتى 56 ساعة
وضع النشاط مع الموسيقى (وضع الطاقة عادي)	حتى 7 ساعات	ما يصل إلى 13 ساعة	حتى 22 ساعة
وضع النشاط وLiveTrack عبر LTE (وضع الطاقة عادي)[4]	حتى 9 ساعات	حتى 16 ساعة	ما يصل إلى 27 ساعة
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للبطارية)	حتى 50 ساعة	حتى 87 ساعة	حتى 151 ساعة

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

[2] مصمم ليتوافق مع CSN EN 13319.

[3] بغض النظر عن الاهتراء والتلف العادي، لا يتأثر الأداء مع مرور الوقت.

[4] يتطلب خطة خدمة inReach نشطة

الوضع	فترة استخدام البطارية 43 مم	فترة استخدام البطارية 47 مم	فترة استخدام البطارية 51 مم
وضع النشاط (وضع الطاقة ممتد)	حتى 22 ساعة	حتى 37 ساعة	حتى 65 ساعة
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للدقة)	ما يصل إلى 15 ساعة	حتى 26 ساعة	حتى 45 ساعة
وضع الطاقة المنخفضة	حتى 10 أيام	ما يصل إلى 18 يومًا	حتى 31 يومًا

fēnix 9 Pro Solar وfēnix 9 Pro Solar - inReach

الوضع	فترة استخدام البطارية 47 مم	فترة استخدام البطارية 51 مم
وضع الساعة الذكية	حتى 21 يومًا/34 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]	حتى 30 يومًا/57 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]
وضع الطاقة المنخفضة للساعة	حتى 37 يومًا/119 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]	حتى 52 يومًا/291 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]
وضع النشاط (وضع الطاقة عادي أو متوازن)	حتى 54 ساعة/81 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 75 ساعة/124 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع النشاط مع الموسيقى (وضع الطاقة عادي)	حتى 15 ساعة/16 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 21 ساعة/23 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع النشاط وLiveTrack عبر LTE (وضع الطاقة عادي)[3]	حتى 21 ساعة/24 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 30 ساعة/35 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للبطارية)	حتى 132 ساع/740 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 186 ساعة/1000 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع النشاط (وضع الطاقة ممتد)	حتى 71 ساعة/127 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 100 ساعة/211 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع النشاط (وضع الطاقة الحد الأقصى للدقة)	حتى 38 ساعة/49 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]	حتى 54 ساعة/75 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية[2]
وضع الطاقة المنخفضة	حتى 30 يومًا/68 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]	حتى 42 يومًا/124 يومًا مع استخدام الطاقة الشمسية[1]

تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

لإطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- قم بتغيير وضع الطاقة أثناء نشاط (*تخصيص وضع الطاقة لنشاط*, الصفحة 55).
- قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم*, الصفحة 59).
- استخدم لمحة البطارية لعرض تفاصيل الاستخدام وضبط إعدادات النظام (*اللمحات*, الصفحة 63).
- قم بخفض مهلة الشاشة (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
- قم بخفض سطوع ضوء الفلاش وتحرير إعدادات تشغيل الزر ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع (*تحرير الفلاش المخصص الذي يتم تشغيله ثم إيقاف تشغيله في تتابع سريع*, الصفحة 61).
- توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة **العرض الدائم** واختيار مهلة أقصر (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة لطرازات fēnix® 9/9 Pro AMOLED فقط.

- قم بخفض سطوع الشاشة (*إعدادات شاشة العرض والسطوع*, الصفحة 87).
- أوقف تشغيل كلمات التفعيل لساعتك والمساعدة الصوتية الخاصة بالهاتف (*تمكين كلمة التفعيل لساعتك*, الصفحة 129).
- على ساعة fēnix 9 Pro - inReach® التي تشتمل على خطة خدمة inReach نشطة، قم بإلغاء تمكين اتصال LTE أو تعيين وضع LTE إلى **تلقائي** (*إعدادات LTE والقمر الصناعي*, الصفحة 97).
- استخدم وضع الأقمار الصناعية لنظام GNSS الذي يعطي الأولوية لعمر البطارية أثناء نشاطك (*إعدادات الأقمار الصناعية*, الصفحة 58).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth® عند عدم استخدام الميزات المتصلة (*عناصر التحكم*, الصفحة 59).
- عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار **استئناف لاحقًا** (*التوقف عن إحراء النشاط*, الصفحة 24).
- استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.

على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوانٍ (*تخصيص وجه الساعة*, الصفحة 9).

- قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (*تمكين إشعارات الهاتف*, الصفحة 92).
- أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (*بث بيانات معدل نبضات القلب*, الصفحة 105).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (*إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم*, الصفحة 105).

ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (*إعداد وضع مقياس التأكسج*, الصفحة 106).

[1] بافتراض الاستخدام طوال اليوم مع 3 ساعات يوميًا في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس

[2] بافتراض الاستخدام في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس

[3] يتطلب خطة خدمة inReach نشطة

العناية بالجهاز

⚠ تحذير

لا تقم بإزالة قطعة الحماية الخارجية الموجودة على الجانب الأيمن من الساعة بين الزرين. قد يؤدي القيام بذلك إلى تلف بارومتر الساعة والتسبب في تراجع مستوى أداء البارومتر و/أو التأثير سلبًا في القياسات الأخرى، مثل ضغط الهواء وميزات الغطس، ما قد يؤدي إلى حدوث أضرار مادية أو إصابة شخصية.

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بتاتًا أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، وإلا نتج ضرر عن ذلك.

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

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيدًا بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيمياوية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.

عند غسل الجهاز لا تعرّضه للضغط المرتفع، فقد يتسبب تدفق المياه أو الهواء بحدوث ضرر في مقياس الضغط الجوي أو مستشعر العمق.

حافظ على حزام الجلد نظيفًا وحافًا. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرّض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيّر لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جدًا لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

أوقف استخدام الجهاز إذا تعرّض لضرر أو في حال وضعه خارج نطاق درجة حرارة التخزين المحددة.

تنظيف الساعة

⚠ تحذير

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيّجًا للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معيّنة. إذا لاحظت أي تهيّج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيّج 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.

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

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

ملاحظة: بعد السباحة أو الاستحمام أو تعريض الساعة للمياه، قد تتسبب المياه المتبقية في منافذ مكبر الصوت والميكروفون في انخفاض صوت الساعة عن المعتاد مؤقتًا. لا تسبب المياه أي ضرر للساعة، ولكن قد يستغرق تبخرها ما يصل إلى 24 ساعة. يمكنك استخدام ميزة إخراج المياه للمساعدة في إزالة المياه من المنافذ (*عناصر التحكم*، الصفحة 59).

تنظيف الأحزمة الجلدية

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

تنظيف الحزام المصنوع من النايلون

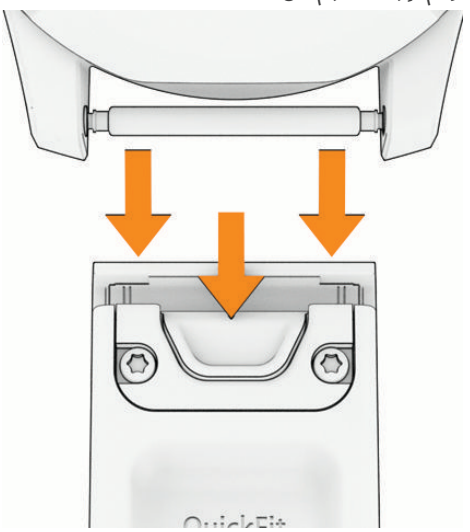
- اغسل الحزام المصنوع من النايلون على اليد بمحلول تنظيف معتدل، مثل سائل غسيل الصحون.
- لا تضع الحزام المصنوع من النايلون في الغسالة أو المجفف.
- علّق الحزام أو ابسطه عند تجفيفه، واتركه يجف بالكامل.
- لمزيد من المعلومات، انتقل إلى **garmin.com/fitandcare**.

تغيير أحزمة QuickFit®

⚠ تحذير

يجب عدم استخدام أساور الساعة المعدنية و/أو أساور الساعة التي تحتوي على أجزاء معدنية تلامس هيكل الساعة أو تكون قريبة منه مع ساعة fēnix® 9 Pro بسبب احتمال تداخل الإشارة مع GNSS و®Bluetooth و®Wi-Fi والميزات المتاحة عبر القمر الصناعي وLTE (يجب توفر خطة خدمة inReach® نشطة). تجنب استخدام أساور الساعة التابعة لجهة خارجية واستخدم فقط أساور ساعة Garmin® غير المعدنية المعتمدة المتوفرة على www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

1 اسحب المزلاج الموجود على حزام QuickFit وقم بإزالة الحزام من الساعة.



2 قم بمحاذاة الحزام الجديد مع الساعة.
3 اضغط على الحزام ليثبت في مكانه.
ملاحظة: تأكد من تثبيت السوار بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.
4 كرِّر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير السوار الآخر.

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 الدلائل والمقالات وتحديثات البرامج.
- انتقل إلى **garmin.com**، أو اتصل بوكيل Garmin الذي تتعامل معه للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
- انتقل إلى **garmin.com/ataccuracy** للحصول على معلومات عن دقة الميزة.

لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًّا.

ملحق

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياسًا باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك تخصيص المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

وقد أحرت Garmin® بحوثًا 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 للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العداؤون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض وتذبذب عمودي أقل ونسبة عمودية أقل وإبطاء سرعة خطوات أقل ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّاؤون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسومًا على طول خطوتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

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

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض	نطاق إبطاء سرعة الخطوات
أرجواني	>95	>185 من الخطوات في الدقيقة	>218 مللي ثانية	>8,2 سم/ثانية
أزرق	95–70	185–174 من الخطوات في الدقيقة	248–218 مللي ثانية	12,1 - 8,2 سم/ثانية
أخضر	69–30	173–163 من الخطوات في الدقيقة	277–249 مللي ثانية	19,7 - 12,2 سم/ثانية
برتقالي	29–5	162–151 من الخطوات في الدقيقة	308–278 مللي ثانية	25,9 - 19,8 سم/ثانية
أحمر	>5	>151 من الخطوات في الدقيقة	>308 مللي ثانية	>25,9 سم/ثانية

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

يقيس توازن وقت ملامسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أنّ العدّاء يقضي وقتًا أطول على الأرض عندما يرتكز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52–48، فإنّ 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التماثل	سيء	مقبول	جيّد	مقبول	سيء
نسبة العدّائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	>52,2% القدم اليسرى	52,2%–50,8 القدم اليسرى	50,7% القدم اليسرى – 50,7% القدم اليمنى	52,2%–50,8 القدم اليمنى	>52,2% القدم اليمنى

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

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

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعًا على الصدر (ملحقات سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro™) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين

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

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
ممتازة	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
جيّد جدًا	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيّد	60	4.45	44	42,4	39,2	35,5	32,3
مقبول	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
سيء	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

تقييمات كفاءة الركض

منطقة الألوان	تقييم	الرجال	النساء
وردي	من الصفوة	<185	<190
أرجواني	ممتازة	من 185 إلى 189	من 190 إلى 194
أزرق	من الخبراء	من 190 إلى 194	من 195 إلى 199
أخضر	تم تدريبها جيدا	من 195 إلى 204	من 200 إلى 209
أصفر	مدرب عليها	من 205 إلى 214	من 210 إلى 219
برتقالي	متوسطة	من 215 إلى 224	من 220 إلى 229
أحمر	ترفيهية	> 224	> 229

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
جيّدة جدًا	من 3,93 إلى 5,04
جيّدة	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
جيّدة جدًا	من 3,33 إلى 4,29
جيّدة	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 كوهان، *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 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 حيدا	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 حيدا	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	5600-5099	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 Garmin Human Performance Lab™.

حجم العجلة والمحيط

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

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

حقول البيانات

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

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

حقول الوتيرة

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

المخططات

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

حقول البوصلة

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

حقول المسافة

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

حقول الغطس

الاسم	الوصف
معدل الصعود	معدل الصعود الحالي إلى السطح.
الجهاز العصبي المركزي	النسبة المئوية الحالية لسمية الأكسجين لديك في الجهاز العصبي المركزي.
غاز PO2 الحالي	الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) للغاز المخفّف أثناء نشاط غطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR).
رقم الغطسة	عدد حولات الغطس التي أكملتها.
العمق في حولة الغطس الأخيرة	الحد الأقصى للعمق الذي تم بلوغه خلال حولة الغطس الأخيرة.
وقت حولة الغطس الأخيرة	مقدار الوقت الذي أمضيته تحت السطح خلال حولة الغطس الأخيرة.
الحد الأقصى للعمق	الحد الأقصى للعمق الذي تم النزول إليه أثناء الغطس.
سمية أكسجين	وحدات سمية الأكسجين الحالية لديك.

الاسم	الوصف
الوقت المستغرق على السطح	مقدار الوقت المنقضي بعد الصعود إلى السطح في نشاط غطس.
الوقت للوصول إلى السطح	مقدار الوقت اللازم للصعود بأمان إلى السطح.

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) تتسلّقها، فإنّ 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 بالمتر لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الأقصى	الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتر 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.

حقول القوة

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

ناقلات الحركة

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

تمثيل بياني

الاسم	الوصف
لمحات عن التطبيقات المصغرة	الركض. مقياس ملوّن يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.
مقياس البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
مقياس توازن وقت ملامسة الأرض	مقياس ملوّن يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
مقياس وقت ملامسة الأرض	مقياس ملوّن يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاسًا بالملي ثانية.
مقياس معدل نبضات القلب	مقياس ملوّن يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
نسبة مناطق معدل نبضات القلب	مقياس ملوّن 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.
قياس إبطاء سرعة الخطوات	مقياس ملوّن يُظهر إبطاء سرعة الخطوات الحالي أثناء الركض.
قياس نسبة إبطاء سرعة الخطوات	مقياس ملوّن يُظهر متوسط نسبة إبطاء سرعة الخطوات.
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 القلب	النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.
تأثير التمارين اللاهوائية	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
متوسط نسبة احتياطي معدل ضربات القلب	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
متوسط النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
معدل نبضات القلب	معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزودًا بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.
النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب	النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
منطقة معدل نبضات القلب	النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
م % احتياطي معدل النبض/الفاصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط النسبة القصوى في الفاصل الزمني	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

الاسم	الوصف
م معدل النبض/الفاصل	متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى% للإحتياطي/الفاصل	النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى% لأقصى معدل/فاصل	النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
م أقصى النبض في الفاصل	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
% إحتياطي النبض في الدورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.
معدل نبضات القلب في الدورة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% أقصى نبض القلب/دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% احتياطي معدل نبض القلب في آخر دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
% أقصى نبض القلب/دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
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 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.
إحداثية 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 الإحداثية التالية	المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية 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.
وقت الوصول المقدر إلى التالي	الوقت المقّدر من اليوم حين بلوغك الإحداثية التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثية). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الطريق المقدر	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 استنادًا إلى دليل الخريطة ™NextFork.
الإحداثية 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 الإحداثية 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.

الاسم	الوصف
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 مسبقًا. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

حقول أخرى

الاسم	الوصف
السعرات الحرارية النشطة	السعرات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.
الضغط المحيط	الضغط البيئي قبل المعايرة.
الضغط البارومتري	الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.
الساعات المتبقية من عمر البطارية	عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.
مستوى البطارية	طاقة البطارية المتبقية.
الاتجاه إلى موقع	الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
المسافة إلى خط البداية	المسافة المتبقية للوصول إلى خط بداية السباق. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
بطارية الدراجة الإلكترونية	طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.
نطاق الدراجة الإلكترونية	المسافة المتبقية المقدرة التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
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 والتغيّرات السريعة في الاتجاه.
الفواصل الزمنية	عدد الفواصل الزمنية المكتملة في النشاط الحالي.
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	زاوية الرفع أثناء نشاط إبحار.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
LTE	قوة إشارة LTE.
ظروف الأداء	درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.
التكرارات	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبل.
تراكم الطاقة الشمسية	كمية الطاقة الشمسية المتراكمة بالكس في الساعة.
كثافة الطاقة الشمسية	الكثافة الشمسية الحالية التي تظهر كنسبة مئوية من 50000 لكس.
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).
إجمالي السعرات الحرارية	كمية السعرات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

حقول الإيقاع

الاسم	الوصف
الإيقاع لمسافة 500 متر	الإيقاع الحالي لكل 500 متر.
متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر	متوسط الإيقاع لكل 500 متر في النشاط الحالي.

الاسم	الوصف
متوسط الإيقاع	متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
الإيقاع الذي تم ضبطه استنادا إلى الانحدار	متوسط الإيقاع الذي تم ضبطه استنادًا إلى شدة انحدار التضاريس.
الإيقاع في الفاصل الزمني	متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.
الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية	متوسط الإيقاع لكل 500 متر في الدورة الحالية.
إيقاع الدورة	متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة	متوسط الإيقاع 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.
الإيقاع	الإيقاع الحالي.
متوسط الإيقاع	متوسط الإيقاع في الميل أو الكيلومتر الأخير المكتمل.

حقول PacePro

الاسم	الوصف
مسافة الانقسام التالي	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
الإيقاع الهدف للانقسام التالي	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.
مسافة الانقسام	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
مسافة الانقسام المتبقية	الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
إيقاع الانقسام	الركض. إيقاع المقطع الحالي.
الإيقاع الهدف للانقسام	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

حقول الطاقة

الاسم	الوصف
FTP %	خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
متوسط التوازن خلال 3 ثوانٍ	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.
الطاقة خلال 3 ثوان	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
القوة إلى الوزن خلال 3 ثوان	متوسط القوة خلال 3 ثوانٍ التي تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام للنشاط الحالي.
متوسط التوازن خلال 10 ثوانٍ	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
الطاقة خلال 10 ثوان	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
القوة إلى الوزن خلال 10 ثوان	متوسط القوة خلال 10 ثوانٍ التي تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام للنشاط الحالي.
متوسط التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
الطاقة خلال 30 ثانية	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.
القوة إلى الوزن خلال 30 ثانية	متوسط القوة خلال 30 ثانية التي تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام للنشاط الحالي.
متوسط التوازن	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط الطاقة	متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط PCO	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.
متوسط القوة إلى الوزن	متوسطالقوة التي تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام للنشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
توازن	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.
Intensity Factor	Intensity Factor™ للنشاط الحالي.
التوازن في الدورة	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى في الدورة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.

الاسم	الوصف
NP الخاص بالدورة	متوسط ™Normalized Power في الدورة الحالية.
PCO الدورة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
الطاقة في الدورة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.
القوة إلى الوزن خلال الدورة	متوسطالقوة التي تم قياسها بالواط لكل كيلوحرام للدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
NP الخاص بالدورة الأخيرة	متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.
الطاقة في الدورة الأخيرة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
قوة الدفع القصوى اليسرى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليسرى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الحد الأقصى للطاقة	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.
NP	Normalized Power للنشاط الحالي.
سلاسة الدواسة	قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.
PCO	مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
الطاقة	خرج الطاقة الحالي بالواط. يجب أن يكون حهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق عند ممارسة أنشطة التزلج.
الطاقة للوزن	القوة الحالية بالواط لكل كيلوحرام.
منطقة الطاقة	نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.
قوة الدفع القصوى اليمنى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليمنى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.
وقت الجلوس	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الجلوس في الدورة	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
وقت الوقوف	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الوقوف في الدورة	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
TSS	™Training Stress Score للنشاط الحالي.
فعالية عزم الدوران	قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.
العمل	العمل المجمع المنجَز (إخراج الطاقة) بالكيلوحول.

حقول الاستراحة

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

ديناميكيات الركض

الاسم	الوصف
متوسط توازن وقت ملامسة الأرض	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط إبطاء سرعة الخطوات	متوسط قياس إبطاء سرعة الخطوات للنشاط الحالي.
متوسط نسبة إبطاء سرعة الخطوات	متوسط نسبة إبطاء سرعة الخطوات مقسومة على سرعة 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.

الاسم	الوصف
وقت ملامسة الأرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم احتساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
إبطاء سرعة الخطوات أثناء الدورة	متوسط إبطاء سرعة الخطوات في الدورة الحالية.
نسبة إبطاء سرعة الخطوات للدورة	متوسط نسبة إبطاء سرعة الخطوات مقسومة على السرعة 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.
إبطاء سرعة الخطوات	قياس إبطاء سرعة الخطوات بالسنتيمتر في الثانية أثناء الركض.
نسبة إبطاء سرعة الخطوات	نسبة إبطاء سرعة الخطوات مقسومة على السرعة أثناء الركض.
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 حسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.
النسبة العمودية	نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقول السرعة

الاسم	الوصف
متوسط سرعة الحركة	متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة الإجمالية	متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
متوسط السرعة	متوسط السرعة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض للدورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة	متوسط السرعة للدورة الحالية.
SOG آخر دورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجّه 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 الموجّه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.
السرعة القصوى	السرعة القصوى للنشاط الحالي.
السرعة	المعدل الحالي للمسافة التي تم احتيازها.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه 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	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
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	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط عدد الحركات في الدقيقة 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	التزلج الريفي في مكان مغلق. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.

الاسم	الوصف
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.
الحركات/الطول في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.
نوع الحركات في الفاصل الزمني	نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.
مسافة الدورة لكل حركة	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
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	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط عدد الحركات في الدقيقة 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	التزلج الريفي في مكان مغلق. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل الحركات في الدورة الأخيرة	التزلج الريفي في مكان مغلق. متوسط عدد الحركات في الدقيقة 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	التزلج الريفي في مكان مغلق. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
الحركات في الطول الأخير	إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
نوع الحركات في الطول الأخير	نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.
معدل الحركات	التزلج الريفي في مكان مغلق. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.
الحركات	التزلج الريفي في مكان مغلق. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.
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 35). 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.
متوسط درجة الحرارة	متوسط درجة الحرارة أثناء النشاط.
الحد الأقصى لدرجة الحرارة	الحد الأقصى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.

الاسم	الوصف
الحد الأدنى لدرجة الحرارة	الحد الأدنى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.
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
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
متوسط وقت الحركة	متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.
متوسط وقت الوضعية	متوسط وقت الوضعية للنشاط الحالي.
الوقت المنقضي	إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا قمت بتشغيل مؤقت النشاط وركضت لمدة 10 دقائق، ثم أوقفت تشغيل المؤقت لمدة 5 دقائق، وقمت بعد ذلك بتشغيله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي 35 دقيقة.
وقت الانتهاء المقدر	الوقت المقدر لانتهاء النشاط الحالي.
وقت الفاصل الزمني	وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.
وقت الدورة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.
وقت الدورة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.
وقت الوضعية الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للوضعية الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة	وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.
وقت الحركة	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
تخطي إجمالا الهدف المعين أو التأخر عنه	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو السرعة أو تأخرت به عنه.
وقت الوضعية	وقت ساعة الإيقاف للوضعية الحالية.
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.

حقول التمارين

الاسم	الوصف
التكرارات المتبقية	التكرارات المتبقية، أثناء التمرين.
مدة الخطوة	الوقت المتبقي أو المسافة المتبقية في خطوة التمرين.
إيقاع الخطوة	الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.
سرعة الخطوات	السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.
وقت الخطوة	الوقت المنقضي لخطوات التمرين.

Garmin Ltd. ©2026 أو شركاتها الفرعية

إن Garmin® وشعار Garmin® وfēnix® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وQuickFit® وTracBack® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجّلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وConnect IQ™ وGarmin Human Performance Lab™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Connect™ وGarmin Connect+™ وGarmin Dive™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وGarmin Response℠ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وHRM-Pro™ وHRM-Swim™ وHRM-Tri™ وIndex™ وNextFork™ وPacePro™ وRally™ وSatIQ™ وShotView™ وtempe™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. Apple® وiPhone® وiTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجّلة في الولايات المتحدة وفي بلدان ومناطق أخرى. إن علامة Bluetooth® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute® وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وShimano® هي علامة تجارية مسجّلة لشركة Shimano, Inc. وiOS® هي علامة تجارية مسجّلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. وNOAA® هي علامة خدمة مسجّلة للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي. Overwolf™ هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. وSTRAVA وStrava™ هما علامتان تجاريتان لشركة Strava, Inc. وTraining Stress Score™ (TSS) وIntensity Factor™ (IF) وNormalized Power™ (NP) هي علامات تجارية لشركة Peaksware, LLC. وUSB-C® هي علامة تجارية مسجّلة لشركة USB Implementers Forum. إن Wi-Fi® هي علامة مسجّلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجّلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwift™ هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc.؛ تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكيها المحددين.