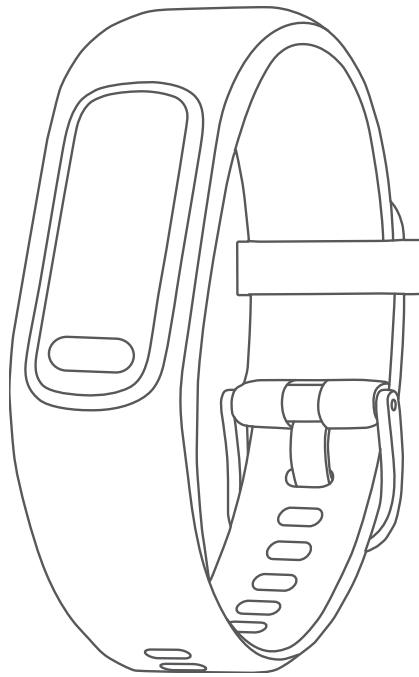


GARMIN[®]



VÍOSMART[®] 5

دليل المالك

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

ان Garmin® وشعار Garmin® وVIRB® وGarmin Index™ وEdge® وAuto Lap™ وANT+® وGarmin Connect™ وFirstbeat Analytics™ وBody Battery™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Garmin Move IQ™ وGarmin Express™ 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, Inc. وعلامة BLUETOOTH المكتوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وعلامة iOS™ هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. iPhone™ وApple Inc. هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملائمة لـ The Cooper Institute. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

M/N: A04352

جدول المحتويات

1	مقدمة	إقران هاتفك 1
		استخدام الساعة 1
		تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها 2
		عرض التطبيقات المصغرة والقوائم 2
		خيارات القائمة 4
		وضع الساعة 4
		حقول بيانات وجه الساعة 5
5	التطبيقات المصغرة	هدف الخطوات 7
		شريط الحركة 7
		دقائق الحدة 7
		الحصول على دقائق الحدة 7
		تحسين دقة السعرات الحرارية 8
		التطبيقات المصغرة لاحصائيات الصحة 8
		Body Battery 8
		عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة 8
		Body Battery 8
		تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر 8
		عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب 8
		عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب 9
		استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في 9
		الجسم 9
		تعقب الدورة الشهرية 9
		تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك 9
		تعقب الحمل 9
		تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك 10
		التحكم بتشغيل الموسيقى 10
		عرض الإشعارات 10
		الرد على رسالة نصية 10
11	التدريب	تسجيل نشاط محدد بوقت 11
		تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل 12
		تسجيل نشاط تدريب القوة 12
		تمارين تسجيل نشاطات تدريب القوة 13
		تسجيل نشاط السباحة 13
		معايرة المسافة على جهاز المشي 13
14	ميزات معدل نبضات القلب	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب 14
		المستندة إلى المعصم 14
		مقياس التأكسج 14
		الحصول على قراءات مقياس التأكسج 14
16	الساعات	تعيين منه 16
		حذف منه 16
		استخدام ساعة الإيقاف 16
		تشغيل مؤقت العد التنازلي 17
17	ميزات Bluetooth المتصلة	ادارة الإشعارات 17
		تحديد موقع هاتف مفقود 17
		تلقى مكالمة هاتفية واردة 18
		استخدام وضع عدم الإزعاج 18
		التقرير الصباحي 18
19	Garmin Connect	Garmin Move IQ™ 19
		GPS متصل 19
		ميزات التعقب والسلامة 20
		إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ 20
		إضافة جهات اتصال 20
		طلب المساعدة 20
		الكشف عن الحادث 20
		تعقب النوم 21
		مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect 21
		مزامنة بياناتك مع حاسوبك 21
		إعداد Garmin Express 21
22	تخصيص ساعتك	تغيير وجه الساعة 22
		تخصيص قائمة عناصر التحكم 22
		قائمة عناصر التحكم 22
		إعدادات الساعة 23
		ضبط تبئير شرب المياه 23
		إعدادات النظام 24
		إعدادات Bluetooth 24
		إعدادات Garmin Connect 24
		إعدادات المظهر 25

33 ملحق	25 إعدادات التبيهات
33 أهداف اللياقة البدنية	25 تخصيص خيارات النشاطات
33 حول مناطق معدل نبضات القلب	26 إعدادات تعقب النشاط
33 احتساب مناطق معدل نبضات القلب	26 إعدادات ملف تعريف المستخدم
34 المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	26 إعدادات النظام
27 معلومات الجهاز	27 شحن الساعة
	27 تلميحات حول شحن الساعة
	27 العناية بالجهاز
	28 تنظيف الساعة
	28 استبدال الحزام
	29 عرض معلومات الجهاز
	29 عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامثلية على الملصق الإلكتروني
	29 المواصفات
29 صيانة الجهاز	29 مركز الدعم التابع لـ Garmin
	29 إصلاحات الجهاز
	29 الحصول على مزيد من المعلومات
	29 تحديث المنتج
	30 استعادة كل الإعدادات الافتراضية
	30 تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Connect
	30 تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
30 استكشاف الأخطاء وإصلاحها	30 إعادة ضبط الساعة
	30 هل هاتفك متواافق مع ساعتي؟
	30 يتعدى هاتفك الاتصال بالساعة
	31 تعقب النشاط
	31 لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً
	31 عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي
	31 وفي حسابي على Garmin Connect
	31 عدم ظهور مستوى التوتر
	31 إن دقائق الحدة تصدر وميضاً
	31 تلميحات شاشة اللمس
	32 تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المتناظمة
	32 تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
	32 تلميحات بشأن بيانات مقياس التاكسج غير المتناظمة
	32 إطالة فترة تشغيل البطارية
	32 تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج

مقدمة

تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والممنتج 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.

إقران هاتفك

لإعداد ساعة 5 vivosmart، يجب أن تكون مقتربة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلًاً من أن تكون مقتربة من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتنزيل تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 2 حدد خيارًاً لتمكين وضع الإقران على ساعتك:
 - إذا كنت تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، فاضغط على  لتشغيل الساعة.
 - إذا سبق أن تخطي عملية الإقران أو قمت بإقران ساعتك بهاتف مختلف، فاضغط على  واختر  > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدوياً.
- 3 حدد خيارًاً:
 - إذا كانت هذه الساعة الأولى التي قمت بإقرانها بتطبيق Garmin Connect أو الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه به، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا سبق أن قمت بإقران ساعة أخرى أو جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة  أو ، واختر **أجهزة Garmin > إضافة جهاز**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام الساعة

حركة المعصم: قم بتدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك لتشغيل الشاشة. قم بتدوير معصمك مجددًا إيهًا عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

نقر المزدوج: انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس  لتفعيل الساعة.

ملاحظة: يتم إيقاف تشغيل شاشة الساعة حتى تقوم بتشغيلها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

ضغط: اضغط على   لتفعيل الساعة.

اضغط على  لفتح القائمة وإغلاقها من وجه الساعة الرئيسي.

اضغط على  للعودة إلى شاشة السابقة.

ضغط باستمرار: أشأ نشاط محدد بوقت، اضغط باستمرار على  لإيقاف المؤقت.

لطلب المساعدة، اضغط باستمرار على  حتى تشعر بثلاثة اهتزازات ثم حرره (**طلب المساعدة، الصفحة 20**).

السحب: اسحب شاشة اللمس لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض قائمة عناصر التحكم.
النقر: انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.



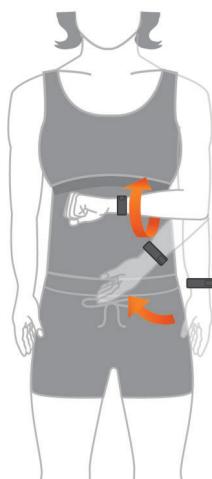
تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها

يتم تفعيل ساعة 5 víosmart تلقائياً عندما تتفاعل معها.

1 حدد خياراً لتشغيل الشاشة:

- انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس.
- اضغط على .
- تدوير معصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك.

ملاحظة: لا يمكنك تفعيل الساعة بإيماءة عند تمكين وضع عدم الإزعاج (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18).



2 قم بإدارة معصمك مع إبعاده عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

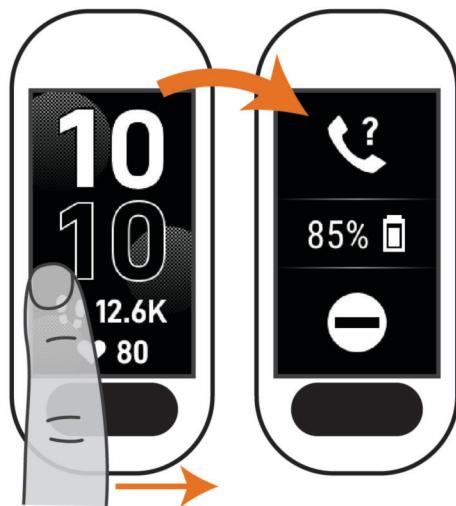
ملاحظة: تطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

عرض التطبيقات المصغرة والقوائم

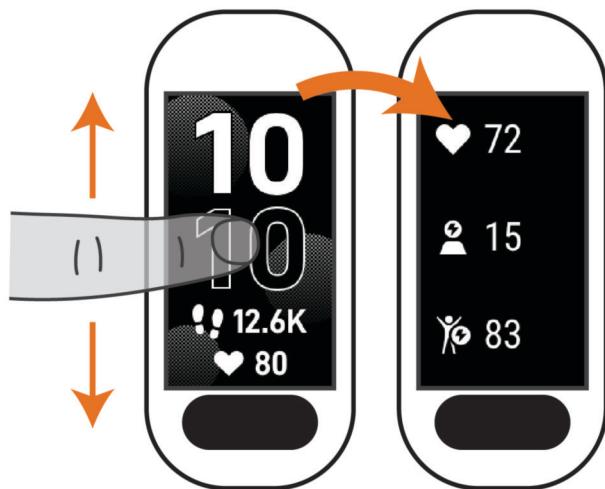
• من وجه الساعة، اضغط على  لعرض القائمة الرئيسية.



• من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض قائمة عناصر التحكم.



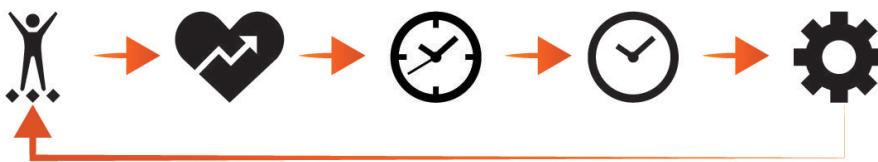
• من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض التطبيقات المصغرة.



خيارات القائمة

يمكنك الضغط على  لعرض القائمة.

تمكّن: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



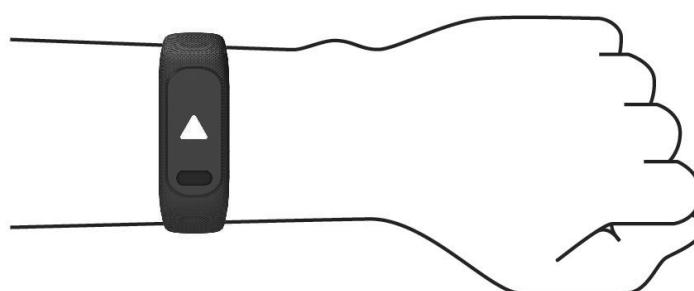
	عرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.
	عرض مزايا معدل نبضات القلب.
	عرض خيارات وجه الساعة.
	عرض خيارات المؤقت وساعة الإيقاف والمنبه.
	عرض إعدادات الساعة.

وضع الساعة

▲ تبيه

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

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

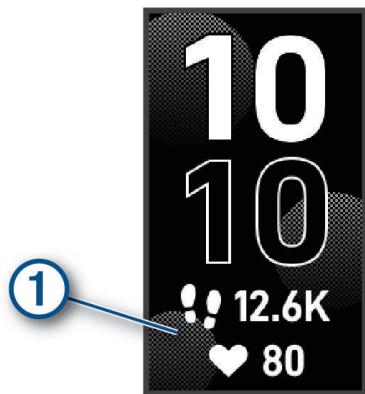


ملاحظة: إنّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#)، الصفحة 30 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تمكّن: تلميحة بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#)، الصفحة 32 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- للمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعاينة بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

حقول بيانات وجه الساعة

تعرض بعض وجوه ساعة víosmart 5 حقول البيانات (تغيير وجه الساعة، الصفحة 22). يمكنك النقر فوق وجه الساعة ① للتنقل بين الخطوات ومعدل نبضات القلب ومستوى البطارية والتاريخ وأحوال الطقس السعرات الحرارية المحروقة ودقائق الحدة وBody Battery™. تظهر حقول البيانات الأخيرة التي تختارها عند إيقاف تشغيل الشاشة وإعادة تشغيلها.



التطبيقات المصغرة

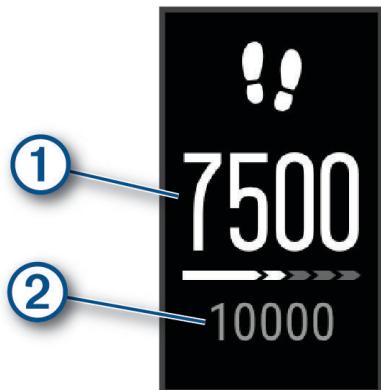
تأتي ساعتك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفاً مقترباً.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect® لإضافة التطبيقات المصغرة أو إزالتها.

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليان. يتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً عند مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin Connect.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الخطوات ودقائق الحدة والسعارات الحرارية التي تم حرقها.
!	اجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفاً جديداً للخطوات كل يوم وتقرحه عليك.
احصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومستوى Body Battery.
احصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تشمل القياسات معدل التنفس وقراءة مقياس التأكسج والنوم.
2	
1	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
!	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترب.
!	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
!	اجمالي عدد دقائق الحدة وهدفك في الأسبوع.
!	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
!	اجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في اليوم، بما في ذلك السعرات الحرارية النشطة وأثناء الراحة.
!	معدل نبضات قلبك الحالي بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة لسبعة أيام.
!	مستوى التوتر الحالي لديك. تقيس الساعة تغيير معدل نبضات قلبك أثناء عدم القيام بأي نشاط لتقدير مستوى التوتر لديك. يشير الرقم الأصغر إلى مستوى توتر أكثر انخفاضاً.
!	مستوى طاقة Body Battery الحالي الخاص بك. تتحسب الساعة مخزون الطاقة الحالي لديك بالاستناد إلى بيانات الأنشطة والتوتر والنوم. يشير الرقم الأعلى إلى مخزون أعلى من الطاقة.
!	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.
!	الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي وغيرها، بالاستناد إلى إعدادات إشعارات هاتفك.
!	عناصر التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.
!	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. تقيس الساعة معدل التنفس لديك أثناء عدم القيام بنشاط لاكتشاف أي نشاط تنفس غير اعتيادي، بالإضافة إلى كيفية تغييره بالنسبة إلى التوتر.
Zz	بيانات النوم الخاصة بك لليلة السابقة، بما في ذلك إجمالي وقت النوم.
صحة النساء	حالة الدورة الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. يمكنك أيضاً تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.

هدف الخطوات

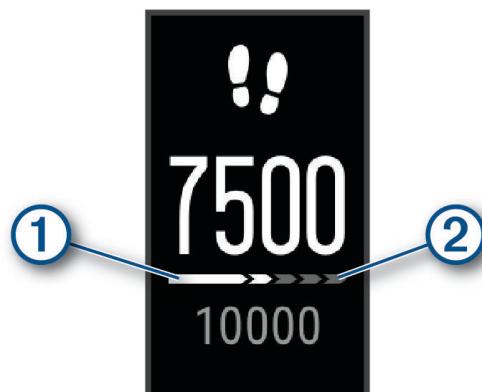
تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تسجّل الساعة تقدمك ① نحو هدفك اليومي ②. تبدأ ساعتك بهدف افتراضي من 7500 خطوة في اليوم.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك إلغاء تمكينها وتعيين هدف خطوات مخصص على حسابك على Garmin Connect (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 26).

شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. وبالتالي، يذكر شريط الحركة بصورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة ①. تظهر مقاطع إضافية ② كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تناصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً. تراقب الساعة حدة نشاطك وتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تراوح 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 إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافتها.

الحصول على دقائق الحدة

تحسب ساعة vívosmart 5 دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحسب 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.

تحسين دقة السعرات الحرارية

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

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للسعرات الحرارية.
- 2 اختر .

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

- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التطبيقات المصغرة لاحصائيات الصحة

توفر التطبيقات المصغرة احصائيات الصحة واحصائيات الصحة 2 لمحات سريعة حول بيانات الصحة الخاصة بك. تتضمن التطبيقات المصغرة ملخصات ديناميكية يتم تحديثها طوال اليوم. تتضمن المقاديس معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومستوى Body Battery والنوم وقراءة مقياس التأكسج ومعدل التنفس.

ملاحظة: يمكنك اختيار كل مقياس لعرض المزيد من المعلومات.

Body Battery

تحلل الساعة  معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدنى، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والبيانات على المدى الطويل. وتفاصيل إضافية ([تلميحات لبيانات Body Battery](#) // [المحسنة](#)، الصفحة 32).

عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة

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

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمقياس الطاقة Body Battery.

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

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

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

عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض مستويات التوتر لديك خلال الساعات الأربع الأخيرة.
- 3 اسحب إلى اليسار واختر  لبدء تمرين تنفس موجّه (اختياري).

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.

يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي ومتوسط قيمة معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.

2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.

يعرض الرسم البياني معدل نبضات قلبك في النشاط الأخير ومعدل نبضات قلبك المرتفع والمنخفض للساعة الماضية.

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شريها يومياً.

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.

2 اختر **+** لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات نسبة المياه في جسمك، مثل الوحدات المستخدمة والهدف اليومي، في حسابك على [Garmin Connect](#).

تلميح: يمكنك تعيين تذكير بشرب المياه ([ضبط تذكير شرب المياه](#)، الصفحة 23).

تعقب الدورة الشهرية

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

• تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها

• الأعراض الجسمية والانفعالية

• توقعات فترة الطمث والخصوبة

• معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق [Garmin Connect](#) لإضافة التطبيقات المصغرة وازالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتتمكن من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة [vivosmart 5](#)، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق [Garmin Connect](#).

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.

2 انقري فوق شاشة اللمس.

3 اخترار **+**.

4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاخترار بدء فترة الطمث <✓>.

5 حدد خياراً:

• لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اخترار تدفق الطمث.

• لتسجيل الأعراض الجسمية، مثل حب الشباب وألام الظهر والتعب، اخترار الأعراض.

• لتسجيل الحالة المزاجية، اخترار المزاج

• لتسجيل الإفرازات، اخترار الإفرازات.

• لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اخترار يوم الإباضة.

• لتسجيل النشاط الجنسي، اخترار النشاط الجنسي.

• لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اخترار الرغبة الجنسية.

• لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اخترار بدء فترة الطمث.

تعقب الحمل

يعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسمية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك](#)، الصفحة 10). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق [Garmin Connect](#).

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتمكّن من تسجيل المعلومات الخاصة بك.
1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.



2 انقر فوق شاشة اللمس.

3 حدد خياراً:

- اختياري الأعراض لتسجيل الأعراض الجسمية والحالة المزاجية وغيرها.
- اختياري الجلوکوز في الدم لتسجيل مستويات الجلوکوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختياري حركة لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة 5 vívosmart. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حالياً أو الذي تم تشييده مؤخراً على هاتفك. إذا لم يكن هناك أي مشغل وسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

1 ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل على هاتفك.

2 على ساعة 5 vívosmart، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

عرض الإشعارات

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

2 اختر إشعاراً.

تمليم: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.

3 اضغط على شاشة اللمس، واختر لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

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

عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة 5 vívosmart، يمكنك إرسال رد من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل.

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.

3 اضغط على شاشة اللمس لعرض خيارات الإشعار.

4 اختر .

5 اختر رسالة من القائمة.

يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

التدريب

تسجيل نشاط محدد بوقت

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اسحب للتنقل في قائمة الأنشطة وحدد خياراً:

• اختر  للسير.

• اختر  للركض.

• اختر  لممارسة نشاط تمارين القلب.

• اختر  لممارسة تدريب الدراجة.

• اختر  لنشاط ركوب الراجلة.

• اختر  للسباحة في الحوض.

• اختر  للقيام بتمرين اليوجا.

• اختر  للممارسة تمارين على آلة التمرين البيضاوية.

• اختر  للممارسة تمارين على الدرج.

• اختر  للممارسة تمارين على جهاز المشي.

• اختر  للممارسة تمارين تنفس.

• اختر  للممارسة تدريب فترات مرتفع الشدة (HIIT).

• اختر  لنشاط التجديف في مكان مغلق.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect بالإضافة إلى نشاط محدد بوقت أو إزالتها ([إعدادات تعقب النشاط](#), الصفحة 26).

4 اختر  لبدء موقت النشاط.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب إلى الأعلى والأسفل لعرض شاشات بيانات إضافية.

تلميح: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect بالإضافة إلى نشاط محدد بوقت أو إزالتها ([تخصيص خيارات النشاطات](#), الصفحة 25).

7 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  حتى يظهر  ويتم إغلاق الدائرة.

8 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط بواسطة GPS متصل

يمكنك توصيل الساعة بهاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  أو .

4 افتح تطبيق  Garmin Connect.

ملاحظة: إذا تعذر عليك توصيل الساعة بهاتفك، فيمكنك اختيار  لإكمال النشاط. لن يتم تسجيل بيانات GPS.

5 اختر  لبدء مؤقت النشاط.

6 ابدأ نشاطك.

يجب أن يكون هاتفك ضمن النطاق أثناء النشاط.

7 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  حتى يظهر  ويتم إغلاق الدائرة.

8 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر  لإعداد عدد التكرارات وكشف المجموعة التلقائي.

4 اختر مفتاح التبديل لتنمية عدد التكرارات ومجموعة تلقائية.

5 اضغط على  للعودة إلى شاشة مؤقت النشاط.

6 اختر  لبدء مؤقت النشاط.

7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسب الساعة تكراراتك.

8 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

9 اضغط على  لإنهاء مجموعة.

ملاحظة: اختر  لتحرير عدد التكرارات إذا لزم الأمر.

10 اختر  لتشغيل مؤقت الراحة.

يظهر مؤقت راحة.

11 اضغط على  لبدء المجموعة التالية.

12 كرر الخطوات 9 إلى 11 حتى اكتمال النشاط.

13 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  حتى يظهر  ويتم إغلاق الدائرة.

14 حدد خياراً:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

• اختر  لاستئناف النشاط.

تميّحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

- لا تنظر إلى الساعة أثناء التكرارات.
 - عليك أن تتفاعل مع الساعة في بداية كل مجموعة ونهايتها وفي خلال أوقات الراحة.
 - ركز على شكلك أثناء التكرارات.
 - مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.
 - قم بالتمارين بحركة متتناسقة وواسعة النطاق.
 - يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وُضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.
- ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.
- شغل كشف المجموعة التلقائي لبدء المجموعات وإيقافها.
 - احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حسابك على Garmin Connect.
 - يمكنك استخدام الأدوات في حسابك على Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

تسجيل نشاط السباحة

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

- اضغط على  لعرض القائمة.
- اختر .

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect بالإضافة إلى النشطة أو إزالتها (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 25).

- اختر حجم حوض السباحة.
- اختر .

ملاحظة: لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان موقتاً قيد التشغيل.

- ابدأ نشاطك.

تعرض الساعة الفوائل الزمنية للسباحة الخاصة بك والمسافة التي تجتازها أو أطوال حوض السباحة.

- بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  حتى يظهر  ويتم إغلاق الدائرة.

حدد خياراً:

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

معايير المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد) على جهاز المشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- ابدأ النشاط على جهاز المشي (تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 11).
- اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة víosmart 5 المسافة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- بعد إكمال نشاط الركض، اختر .
- تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- حدد خياراً:
 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، اضغط على شاشة اللمس وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اختر  وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

مميزات معدل نبضات القلب

تتميز ساعتك بقائمة لمعدل نبضات القلب تمكّنك من عرض بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

VO2 البدنية (الحصول على تقدّيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 15).
عرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء رياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة

لبيث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز متّوافق (بٰث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة [®]Garmin، الصفحة 16).

عرض عمر اللياقة البدنية الحالي الذي يستند إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة ومؤشر كتلة الجسم (BMI). (عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك، الصفحة 15)
للحصول على عمر اللياقة البدنية الأثـر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط على  لعرض القائمة واختر  .

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

تبهّيات معدل نبضات القلب: لتمكينك من تعين الساعة لتبهّيك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تبّيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 16).

مقياس التأكسج: لتمكينك من تعين ساعة لتسجيل قراءات مقياس التأكسج أثناء عدم النشاط خلال اليوم أو بشكل مستمر أثناء النوم.
(تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 15)

مقياس التأكسج

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

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 15). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك تشغيل قراءة مقياس التأكسج على ساعتك في أي وقت. يمكن أن تختلف دقة هذه القراءات استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الساعة على معصمك وثباتك (الميّزات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتناظمة، الصفحة 32).

1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

2 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.

3 انقر فوق شاشة اللمس واسحب إلى اليسار.

4 اختر  لبدء قراءة مقياس التأكسج.

5 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.

6 لا تحرّك.

تعرض الشاشة تشبع الأكسجين على شكل نسبة.

ملاحظة: يمكنك تشغيل بيانات مقياس التأكسج أثناء النوم وعرضها في حسابك على Garmin Connect (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 15).

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

لتمكن من استخدام تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعين ساعة 5 víosmart كمتعقب النشاط المفضل في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات تعقب النشاط](#)، الصفحة 26).

يمكنك تعين ساعتك لتقيس مستوى الأكسجين في دمك أو تشبع الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم [تماميات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتناظمة](#)، الصفحة 32.

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  >  > مقياس التأكسج > أثناء النوم.

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

ان الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمilliات) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتبسيط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية و يجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

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

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق [المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#)، الصفحة 34، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  > .

إذا سبق أن سجلت 15 دقيقة من المشي السريع أو الركض، فقد تظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تقوم الساعة بتحديث الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث، انقر فوق القراءة الحالية واتبع التعليمات.
ستقوم الساعة بتحديث التقدير الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لتمكن الساعة من احتساب عمر لياقة بدنية دقيق، عليك إكمال إعداد ملف تعريف المستخدم في تطبيق Garmin Connect يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن طريقة مقارنة لياقتك البدنية مع شخص 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 Garmin Index™، فتستخدم ساعتك قياس نسبة الدهون في الجسم بدلاً من مؤشر كتلة الجسم لتحديد عمر اللياقة البدنية الخاص بك. يمكن أن تؤثر تغيرات التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  > .

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin®

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة 5 víosmart إلى جهاز Garmin Edge® أو أشاء ركوب الدراجة أو إلى كاميرا الحركة VIRB® أثناء نشاط.

ملاحظة: يقال بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .

تبدأ ساعة 5 víosmart ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

ملاحظة: يظهر الوقت على الشاشة أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.

- 3 قم باقران ساعة 5 víosmart بجهاز Garmin ANT+® المتواافق.

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

- 4 اضغط على  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

إعداد تبئه معدل نبضات القلب غير العادي

تبئه

تبهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طيبة أو تشخيصها.

احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط على .

- 2 اختر  تبئهات معدل نبضات القلب.

- 3 اختر مرتفعة أو منخفض.

- 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

- 5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المتبه.

كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهنتك الساعة.

الساعات

تعيين منه

يمكنك تعيين منهات متعددة. يمكنك تعيين كل منه ليم تشغيله مرة واحدة أو ليتكرر باستظام.

- 1 اضغط على .

- 2 اختر  منه.

- 3 اختر وقتاً.

- 4 اختر تكرار، وحدد خياراً (اختياري).

حذف منه

- 1 اضغط على .

- 2 اختر  منه.

- 3 اختر منههاً، ثم اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.

- 2 اختر  الإيقاف.

- 3 اختر  لبدء المؤقت.

- 4 اختر  لإيقاف المؤقت.

- 5 اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر .
- 3 اختر .
- 4 اختر وفقاً.
- 5 اختر .
- 6 اختر  لتشغيل المؤقت.
- 7 اختر  ليقاف المؤقت مؤقتاً إذا لزم الأمر.
- 8 اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

مميزات Bluetooth المتصلة

تتمتع ساعة 5 vivosmart بميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect.

عمليات تحميل النشاط: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق.

المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استناداً إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect.

العنور على ساعتي: لتحديد موقع ساعة 5 vivosmart المفقود والمفترض بهاتفك والموجودة حالياً ضمن النطاق.

العنور على هاتفك: لتحديد موقع هاتفك المفقود والمفترض بهاتفك والموجود حالياً ضمن النطاق.

الكشف عن الحادث: لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما تكتشف ساعة 5 vivosmart حادثاً.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائل الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعقب.

عناصر التحكم بالموسيقى: لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك.

الإشعارات: لتبيهك بعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواقع التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك.

تحديثات البرنامج: تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكياً وتبيهه.

تحديثات أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك.

إدارة الإشعارات

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

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم [®] iPhone، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر إعدادات > الإشعارات.

تحديد موقع هاتف مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف مفقود مفترض باستخدام تقنية Bluetooth و موجود حالياً ضمن النطاق.

1 اسحب إلى اليمين لعرض قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 22).

2 اختر .

تبدأ ساعة 5 vivosmart بالبحث عن هاتفك المفترض. تسمع صوت تبيه على هاتفك، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة 5 vivosmart. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك.

3 اضغط على  لايقاف البحث.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تلقي مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة víosmart 5 اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

- لرفض المكالمة، اختر .

لرفض المكالمة وارسال رد برسالة نصية على الفور، اختر , ثم اختر رسالة من القائمة.

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بجهاز Android بفضل تقنية Bluetooth.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: في حسابك على Garmin Connect، يمكنك تعيين الساعة لتدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك العادية.

يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات ملف تعريف المستخدم، الصفحة 26](#)).

- 1 اسحب إلى اليمين لعرض قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 22](#)).

- 2 اختر .

التقرير الصباحي

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

ملاحظة: يمكنك تخصيص الاسم المعروض في حسابك على Garmin Connect ([إعدادات النظام، الصفحة 26](#)).

Garmin Connect

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

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران ساعتك بهااتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الاتصال إلى الموقع www.garminconnect.com.

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

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

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



مشاركة لأنشطتك: بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر ارتباطات عن أنشطتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديك.

ادارة اعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

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

يمكن لميزة Move IQ بذل نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

GPS متصل

بفضل ميزة GPS متصل، تستخدم ساعتك هوائي GPS في هاتفك لتسجيل بيانات GPS لأي من أنشطة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة ([تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل، الصفحة 12](#)). تظهر بيانات GPS، بما في ذلك الموقع والمسافة والسرعة، في تفاصيل النشاط في حسابك على Garmin Connect.

تُستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

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

مميزات التعقب والسلامة

▲ تتبّعه

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

تتضمن ساعة 5 vivosmart ميزة التعقب والسلامة اللتين يجب إعدادهما باستخدام تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة

لاستخدام هاتين الميزتين، يجب أن تكون ساعة 5 vivosmart متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

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

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

الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة 5 vivosmart حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط

LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو .

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إضافة جهات اتصال

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو .

2 اختر **جهات الاتصال**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة 5 vivosmart (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الصفحة 21).

طلب المساعدة

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

لتتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 20**). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على .

2 حرك الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.

تظهر شاشة العد التنازلي.

تلحين: قبل اكتمال العد التنازلي، يمكنك اختيار إلغاء إلغاء الرسالة.

الكشف عن الحادث

▲ تتبّعه

إن ميزة الكشف عن الحادث هي ميزة إضافية توفر بعض الأنشطة الخارجية فقط. يجب ألا يتم الاعتماد على ميزة الكشف عن الحادث كوسيلة أساسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ.

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات.

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 20). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر  > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة víosmart الخاصة بك حادثاً ويكون نظام GPS ممكناً فيها، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد إلكتروني تلقياً يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. لديك 15 ثانية لإلغاء العملية.

تعقب النوم

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

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القليلة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء التنبيهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18).

مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

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

- 1 ضع الساعة على مقربة من هاتفك.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 3 اضغط على  لعرض القائمة.
- 4 اختر  >  مزامنة.
- 5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.
- 6 قم بعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق "Garmin Express" (إعداد Express، الصفحة 21).

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

إعداد Garmin Express

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

تحصيص ساعتك

تغيير وجه الساعة

تأتي ساعتك محمّلة مسبقاً بوجوه ساعة متعددة.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين وجه الساعة المتاحة.

4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

تحصيص قائمة عناصر التحكم

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

1 اسحب إلى اليمين لعرض قائمة عناصر التحكم.

تظهر قائمة عناصر التحكم.

2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.

3 لإزالة اختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر  في الزاوية العلوية اليمنى من الاختصار.

4 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: لا يتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.

قائمة عناصر التحكم

تبين لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادتها وإزالتها في قائمة

عناصر التحكم (تحصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 22).

من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين.

الرمز	الاسم	الوصف
	منتهات	لإضافة منهات أو تحريره (تعيين منهات، الصفحة 16).
	المساعدة	لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 20).
	عدم الإزعاج	لتمكين وضع عدم الإزعاج أو الغاء تمكينه لتخفيف الشاشة والغاء تمكين التبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18).
	بحث عن هاتف	لتشغيل تبیه صوتي على هاتفك المقترب، إذا كان ضمن نطاق Bluetooth. تظهر قوّة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة 5 vívosmart، وتتردّد قوّة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	الموسيقى	للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	إشعار	لعرض الإشعارات من هاتفك.
	هاتف	لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترب أو الغاء تمكينها.
	مقياس التأكسج	لعرض بيانات مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 14).
	ساعة إيقاف	لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 16).
	مزامنة	لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترب.
	المؤقت	لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت / العد التنازلي، الصفحة 17).

إعدادات الساعة

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على ساعة 5 vívosmart. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حسابك على Garmin Connect. اضغط على لعرض القائمة واختر .

: لتعيين تبیه شرب المياه (ضبط تبیه شرب المياه، الصفحة 23).

: لتمكينك من ضبط إعدادات معدل نبضات القلب (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 14).

: لتمكينك من إقران هاتفك والمزامنة مع تطبيق Garmin Connect وضبط إعدادات Bluetooth (إعدادات Bluetooth، الصفحة 24).

: لتمكينك من تحديد الخيارات التي تظهر في التقرير الصباحي.

: لتمكينك من ضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 24).

: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص وغير ذلك (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 29).

ضبط تبیه شرب المياه

يمكنك إنشاء تبیه لتذکیرك بزيادة استهلاك السوائل.

1 اضغط على لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اختر منهات.

4 اختر معدل تكرار التبیه.

5 اختر .

إعدادات النظام

اضغط على  لعرض القائمة واختر  < .

السطوع: لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض. يمكنك استخدام الخيار تلقائياً لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيط أو ضبط مستوى السطوع يدوياً ([إعداد مستوى السطوع](#), الصفحة 24).

ملاحظة: يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية. **التبه بالاهتزاز:** لتعيين مستوى الاهتزاز ([إعداد مستوى الاهتزاز](#), الصفحة 24).

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

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

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

قائمة عناصر التحكم: لتمكينك من تحرير قائمة عناصر التحكم ([تحصيص قائمة عناصر التحكم](#), الصفحة 22). **اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

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

تحرير التطبيقات المصغرة: لعرض الموقع حيث يمكنك تحرير التطبيقات المصغرة في Garmin Connect. **تحرير الأنشطة:** لعرض الموقع حيث يمكنك تحرير الأنشطة في Garmin Connect.

إعادة ضبط: لتمكينك من حذف بيانات المستخدم الخاصة بك وإعادة ضبط كل الإعدادات إلى قيمها الافتراضية ([استعادة كل الإعدادات](#), [الافتراضية](#), الصفحة 30).

إيقاف التشغيل: لإيقاف تشغيل الساعة.

إعداد مستوى السطوع

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  <  <  <  **السطوع.**

3 اختر مستوى السطوع.

ملاحظة: يؤدي الخيار تلقائياً إلى ضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الإضاءة المحيطة.

إعداد مستوى الاهتزاز

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  <  <  <  **التبه بالاهتزاز.**

3 اختر مستوى الاهتزاز.

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

إعدادات Bluetooth

اضغط على  لعرض القائمة واختر  < .

الحالة: لتشغيل تقنية Bluetooth وإيقاف تشغيلها.

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

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

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

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تحصيص إعدادات ساعتك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. يمكن أيضاً تحصيص بعض الإعدادات على ساعة 5 vivosmart.

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

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

بعد تحصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك ([مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect](#), الصفحة 21) ([مزامنة بياناتك مع حاسوبك](#), الصفحة 21).

إعدادات المظهر

من قائمة ساعة Garmin Connect، اختر مظهر.

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

خيارات العرض: لتمكينك من تخصيص العرض.

إعدادات التبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تبيهات.

منبهات: لتمكينك من تعين أوقات ساعة منه الجهاز وترددات المنبه.

إشعارات ذكية: لتمكينك من إشعارات الهاتف وتكتونها من هاتفك الذكي المتفاوت. يمكنك اختيار تلقي إشعارات خلال نشاط.

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

منبهة الحركة: لتمكين جهازك من عرض رسالة وشريط التقلل على شاشة الوقت من اليوم بعد فترة طويلة جدًا من عدم النشاط.

تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يبحث التبيه علىأخذ بعض الوقت لل الاسترخاء، ويطالبك الجهاز بعد تمرير تنفس موجه.

تبيه اتصال Bluetooth: للسماع لك بتمكين تبيه يعلمك بأن هاتفك الذكي المقترب لم يعد متصلًا باستخدام تقنية Bluetooth.

عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك ([إعدادات ملف تعرف المستخدم، الصفحة 26](#)).

تخصيص خيارات النشاطات

يمكنك اختيار أنشطة لعرضها على ساعتك.

1 من قائمة الساعة Garmin Connect، اختر النشاطات.

2 اختر الأنشطة ليتم عرضها على ساعتك.

ملاحظة: لا يمكن إزالة نشاط المشي.

3 اختر نشاطات لتأتي تخصيص إعداداته، مثل التبيهات وشاشات البيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

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

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 من قائمة الساعة Garmin Connect، اختر النشاطات.

2 اختر نشاطًا.

3 اختر **Auto Lap**.

إعدادات تعقب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقب النشاط.

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

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

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

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

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

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

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

تعين كمتعقب نشاط مفضل: تعين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلًا بأكثر من جهاز واحد.

إعدادات ملف تعريف المستخدم

من قائمة ساعة Garmin Connect، اختر ملف تعريف.

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

النوم: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

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

إعدادات النظام

من قائمة ساعة Garmin Connect، اختر نظام.

اسم العرض: لتمكينك من تعين اسم للساعة يظهر في أماكن مثل التقرير الصباحي وتنبيه الحركة.

معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من اختيار المعصم الذي تريد أن تضع الساعة عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

TrueUp لبيانات الفيزيولوجية: لتمكين ساعتك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

تنسيق الوقت: تعين الساعة لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

تنسيق التاريخ: تعين الساعة لعرض التاريخ وفقاً لتنسيق الشهر/اليوم أو اليوم/الشهر.

اللغة: تعين لغة الساعة.

وحدات القياس: تعين الساعة إلى عرض المسافة التي تم احتيازها ودرجة الحرارة بالأميال التشريعية أو وحدات القياس.

معلومات الجهاز

شحن الساعة

تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (تنظيف الساعة، الصفحة 28).

1 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تلميحات حول شحن الساعة

- قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالساعة لشحنها باستخدام كبل USB (شحن الساعة، الصفحة 27). يمكنك شحن الساعة من خلال توصيل كبل USB بمحول معتمد للتيار المتردد من Garmin بمقبس حائط قياسي أو منفذ USB على الحاسوب.
- يمكنك عرض رسم مستوى الشحن المتبقى للبطارية على شاشة معلومات الساعة (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 29).

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المتنج.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم باتاناً أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، والا تتج ضرر عن ذلك.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرّضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى الحرق الصدر بالهيكل.

لا تضع البطاريات في بيئه تكون درجة حرارتها مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

نّسيه

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

ملاحظة

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

- 1 امسح الساعة بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
- 2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تماماً.

تلميح: للمزيد من المعلومات، يُرجى الانتقال إلى www.garmin.com/fitandcare

استبدال الحزام

اتنقل إلى www.buy.garmin.com، أو تواصل مع وكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية.

- 1 أزل الجهاز من الحزام.



- 2 أدخل الجهاز في الحزام، وقم بتمدد مادة الحزام حول الجهاز. يجب محاذاة العلامة على الجهاز مع العلامة داخل الحزام.



عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  > .

3 اسحب لعرض المعلومات.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  > معلومات تنظيمية.

المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمر مضمونة قابلة لإعادة الشحن
فترة استخدام البطارية	حتى 7 أيام
نطاق درجات حرارة التشغيل	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)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 4,69 ديسيل ميلي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 جو ¹

صيانة الجهاز

مركز الدعم التابع لـ Garmin

انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مساعدة ومعلومات مثل دلائل المنتجات والأسئلة المتداولة ومقاطع الفيديو ودعم العملاء.

إصلاحات الجهاز

إذا كان جهازك بحاجة إلى إصلاح، فانتقل إلى support.garmin.com للحصول على معلومات عن إرسال طلب إصلاح بواسطة دعم المنتج من Garmin.

الحصول على مزيد من المعلومات

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

تحديثات المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما تتصل بتقنية Bluetooth® أو بشبكة Wi-Fi®. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة www.garmin.com بدوياً من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 24). قم بتنزيل Garmin Express على الحاسوب الخاص بك (www.garmin.com).

قم بتنزيل تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يُوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

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

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متواافق (اقران هاتفك، الصفحة 1).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تزيل تطبيق Garmin Express وتبثيته وإضافة ساعتك (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21).

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

استكشاف الأخطاء واصلاحها

إعادة ضبط الساعة

إذا توقفت الساعة عن الاستجابة، فقد تحتاج إلى إعادة ضبطها. لن يمحو هذا الإجراء أيّاً من بياناتك.

ملاحظة: تؤدي إعادة ضبط الساعة إلى إعادة ضبط شريط الحركة.

- 1 اضغط باستمرار على  لمدة 10 ثوانٍ.
- 2 حرر .

تعرض الساعة لفترة وجية مثلاً، ومن ثم تعرض وجه الساعة.

هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

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

يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

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

تعقب النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمنًا وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أيسرًا.
- ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الساعة في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

ملاحظة: قد تخلّ الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وفي حسابي على Garmin Connect

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

- قم بمزامنة عدد خطواتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect, الصفحة 21).
- انتظر ريشما تقوم الساعة بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

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

عدم ظهور مستوى التوتر

لتتمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

تأخذ الساعة نماذج عن **تغير** معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت.

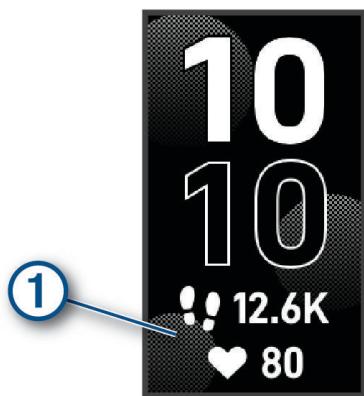
إذا ظهرت شرط بدلًا من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريشما تقيس الساعة **تغير** معدل نبضات قلبك.

إن دقائق الحدة تصدر وميضنا

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

تلميحات شاشة اللمس

- انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.
- انقر نقرًا مزدوجًا لتنشيط الساعة.
- من وجه الساعة، اضغط على شاشة اللمس للتنقل بين البيانات، مثل الخطوات ومعدل نبضات القلب ①.



- من قائمة عناصر التحكم، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لإضافة عناصر التحكم وإزالتها وإعادة ترتيبها.
- من أي شاشة، اضغط على للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط على شاشة التطبيقات المصغرة لعرض تفاصيل إضافية عن التطبيق المصغر.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفّر 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 بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرن.

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 استهلاك مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنهيات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابق الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرن.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهملتها (إعدادات النظام، الصفحة 24).
- قم بخفض مستوى الاهتزاز (إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 24).
- أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات النظام، الصفحة 24).
- في إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك، يمكنك الحد من الإشعارات التي تظهر على ساعة 5 (دارة الإشعارات، الصفحة 17).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات التثبيت، الصفحة 25).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات Bluetooth، الصفحة 24).
- أوقف تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 15).
- أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 14).

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

تصعب رؤية شاشة ساعتي في الخارج

تكتشف الساعة الضوء المحيط وتضيئ سطوع الإضاءة الخلفية تلقائياً لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرّض الشاشة لضوء الشمس المباشر، تصبح أفتح ولكن قد تبقى قراءتها صعبة. قد تكون ميزة كشف النشاط التلقائي مفيدة عند البدء بأنشطة خارجية (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 26).

ملحق

أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدّة التمارين.

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

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 33) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثلية لأهداف اللياقة البدنية التي حدّتها.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأوعية 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 المقيدة مرقمة من 1 إلى 5 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بحسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
ممتاز	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
جيّد	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
مقبول	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
ضعيف	0-40	7.41>	5.40>	5.38>	6.35>	3.32>	4.29>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
ممتاز	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
جيّد	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
مقبول	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
ضعيف	0-40	1.36>	4.34>	33>	1.30>	5.27>	9.25>

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

support.garmin.com

