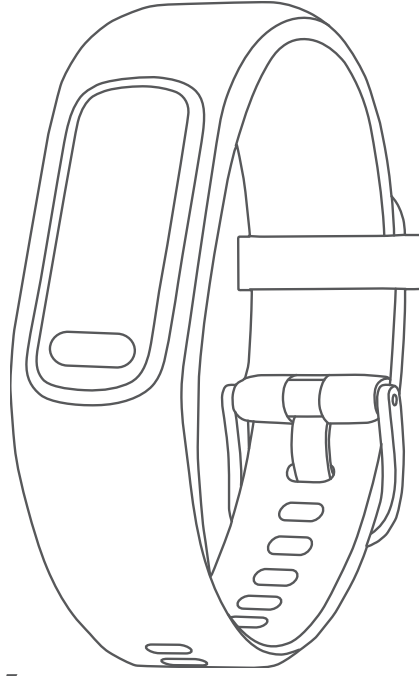


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

دليل المالك

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

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وAuto Lap® وEdge® وGarmin Index™ وVIRB® وvivosmart® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Body Battery™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Move IQ™ 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. وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. إن iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وiPhone® علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

جدول المحتويات

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم.....	15
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	15
الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	15
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....	15
بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®.....	16
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	16
الساعات.....	16
تعيين منبه.....	16
حذف منبه.....	16
استخدام ساعة الإيقاف.....	16
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	17
ميزات Bluetooth المتصلة.....	17
إدارة الإشعارات.....	17
تحديد موقع هاتف مفقود.....	17
تلقي مكالمات هاتفية واردة.....	18
استخدام وضع عدم الإزعاج.....	18
التقرير الصباحي.....	18
Garmin Connect.....	19
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
تخصيص ساعتك.....	22
تغيير وجه الساعة.....	22
تخصيص قائمة عناصر التحكم.....	22
قائمة عناصر التحكم.....	22
إعدادات الساعة.....	23
ضبط تنبيه شرب المياه.....	23
إعدادات النظام.....	24
إعدادات Bluetooth.....	24
إعدادات Garmin Connect.....	24
إعدادات المظهر.....	25

مقدمة.....	1
إقران هاتفك.....	1
استخدام الساعة.....	1
تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها.....	2
عرض التطبيقات المصغرة والقوائم.....	2
خيارات القائمة.....	4
وضع الساعة.....	4
حقوق بيانات وجه الساعة.....	5
التطبيقات المصغرة.....	5
هدف الخطوات.....	7
شريط الحركة.....	7
دقائق الحدة.....	7
الحصول على دقائق الحدة.....	7
تحسين دقة السرعات الحرارية.....	8
التطبيقات المصغرة لإحصائيات الصحة.....	8
Body Battery.....	8
عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة.....	8
Body Battery.....	8
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	8
عرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.....	8
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	9
استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في 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
التدريب.....	11
تسجيل نشاط محدد بوقت.....	11
تسجيل نشاط بواسطة ميزة GPS متصل.....	12
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	12
تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة..	13
تسجيل نشاط السباحة.....	13
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	13
ميزات معدل نبضات القلب.....	14
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.....	14
المستندة إلى المعصم.....	14
مقياس التأكسج.....	14
الحصول على قراءات مقياس التأكسج... ..	14

33	ملحق.....
33	أهداف اللياقة البدنية.....
33	حول مناطق معدل نبضات القلب.....
33	احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
34	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....

25	إعدادات التنبيهات.....
25	تخصيص خيارات النشاطات.....
26	إعدادات تعقب النشاط.....
26	إعدادات ملف تعريف المستخدم.....
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 التتظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....
29	المواصفات.....

29..... صيانة الجهاز

29	مركز الدعم التابع لـ Garmin.....
29	إصلاحات الجهاز.....
29	الحصول على مزيد من المعلومات.....
29	تحديثات المنتج.....
30	استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....
30	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect.....
30	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....

30..... استكشاف الأخطاء وإصلاحها

30	إعادة ضبط الساعة.....
30	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....
30	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....
31	تعقب النشاط.....
31	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....
31	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وفي حسابي على Garmin Connect.....
31	عدم ظهور مستوى التوتر.....
31	إن دقائق الحدة تصدر وميضاً.....
31	تلميحات شاشة اللمس.....
31	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
32	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....
32	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
32	إطالة فترة تشغيل البطارية.....
32	تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج.....

مقدمة

⚠ تحذير






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

إقران هاتفك

لإعداد ساعة vivo smart 5، يجب أن تكون مقترنة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth® على هاتفك.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 2 حدد خياراً لتمكين وضع الإقران على ساعتك:
 - إذا كنت تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، فاضغط على  لتشغيل الساعة.
 - إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران أو قمت بإقران ساعتك بهاتف مختلف، فاضغط على  واختر  < هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدوياً.
- 3 حدد خياراً:
 - 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  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 مُبعداً إياه عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.
- نقر المزدوج:** انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس ① 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  ② لتفعيل الساعة.
- اضغط على  لفتح القائمة وإغلاقها من وجه الساعة الرئيسي.
- اضغط على  للعودة إلى شاشة الساعة.
- ضغط باستمرار:** أثناء 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.

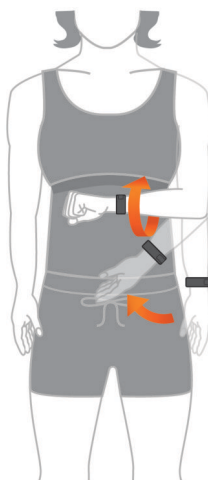
تشغيل الساعة وإيقاف تشغيلها

يتم تفعيل ساعة vivo smart 5 تلقائياً عندما تتفاعل معها.

1 حدد خياراً لتشغيل الشاشة:

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

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

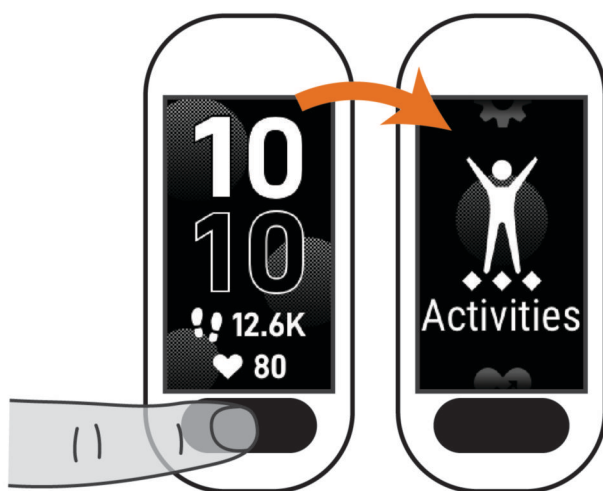


2 قم بإدارة معصمك مع إبعاده عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

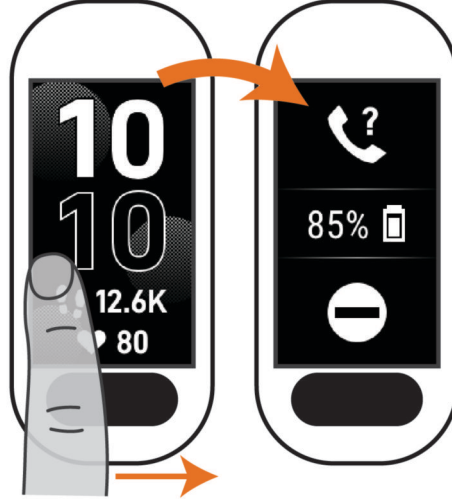
ملاحظة: تنطفئ الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، تبقى الساعة نشطة وتستمر بتسجيل البيانات.

عرض التطبيقات المصغرة والقوائم

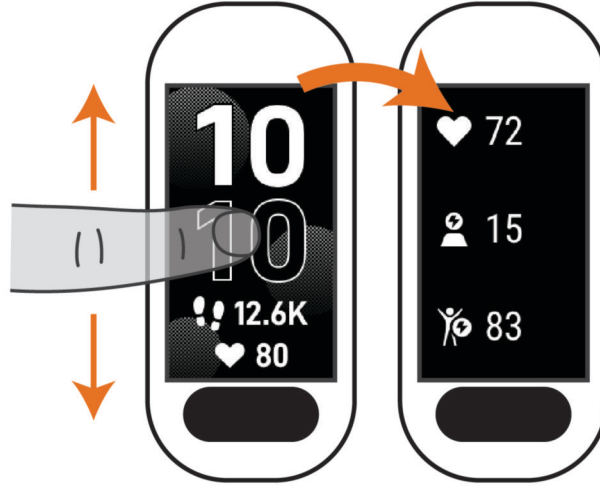
- من وجه الساعة، اضغط على  لعرض القائمة الرئيسية.



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

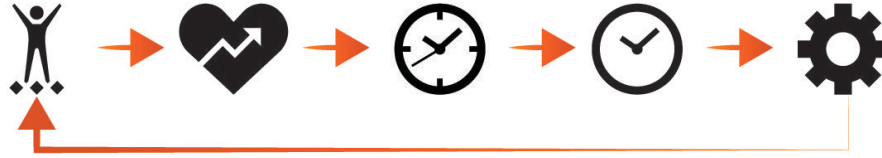







- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض التطبيقات المصغرة.



خيارات القائمة

يمكنك الضغط على  لعرض القائمة.
تلميح: اسحب للتمرير عبر خيارات القائمة.



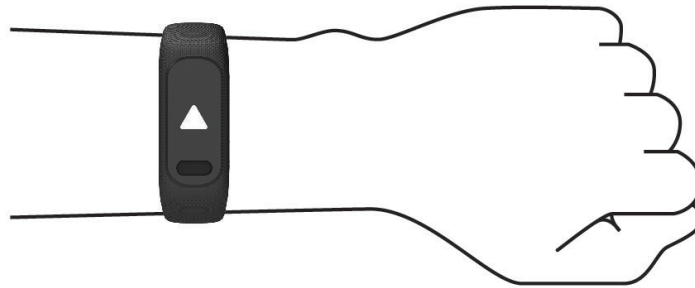
لعرض خيارات الأنشطة المحددة بوقت.	
لعرض مزايا معدل نبضات القلب.	
لعرض خيارات وجه الساعة.	
لعرض خيارات المؤقت وساعة الإيقاف والمنبه.	
لعرض إعدادات الساعة.	

وضع الساعة

تنبيه

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

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

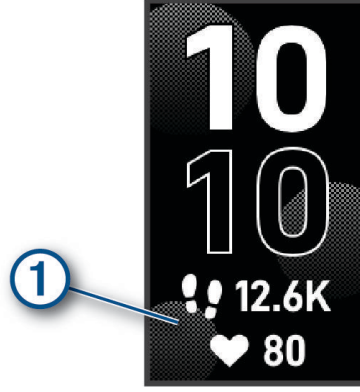


ملاحظة: إنَّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع [استكشاف الأخطاء وإصلاحها](#)، الصفحة 30 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة](#)، الصفحة 32 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 www.garmin.com/fitandcare.

حقول بيانات وجه الساعة

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



التطبيقات المصغرة

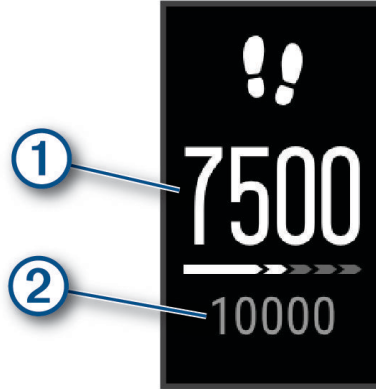
تأتي ساعتك محملة مسبقًا بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يمكنك سحب شاشة اللمس للتمرير بين التطبيقات المصغرة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة هاتفًا مقترنًا.

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

الوقت والتاريخ	التاريخ والوقت الحاليان. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا عند مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin Connect.
يومي	ملخص ديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الخطوات ودقائق الحدة والسعرات الحرارية التي تم حرقها.
!	إجمالي عدد الخطوات التي تم القيام بها وهدفك في اليوم. تتعلم الساعة هدفًا جديدًا للخطوات كل يوم وتقترحه عليك.
إحصائيات الصحة	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تتضمن القياسات معدل نبضات القلب ومستوى التوتر ومستوى Body Battery.
إحصائيات الصحة 2	ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تشمل القياسات معدل التنفس وقراءة مقياس التأكسج والنوم.
1	المواعيد القادمة المسجلة في تقويم الهاتف.
☁️	درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتف مقترن.
💧	كمية المياه الإجمالية المستهلكة وهدفك في اليوم.
🕒	إجمالي عدد دقائق الحدة وهدف الحدة في الأسبوع.
📍	المسافة التي تم قطعها في اليوم بالكيلومترات أو الأميال.
🔥	إجمالي 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 انخفاضًا.
🔋	مستوى طاقة Body Battery الحالي الخاص بك. تحتسب 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 يدويًا.
💬	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 أيضًا تعقب الحمل من خلال التحديثات الأسبوعية ومعلومات الصحة.

هدف الخطوات

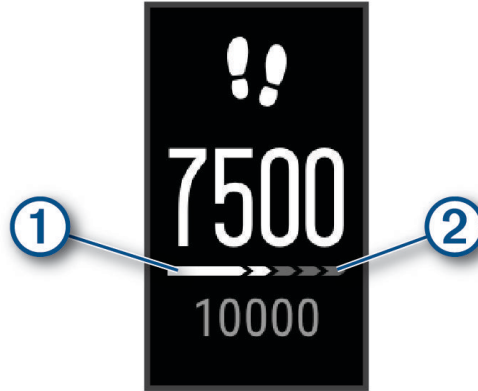
تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تسجل الساعة تقدمك ① نحو هدفك اليومي ②. تبدأ ساعتك بهدف افتراضي من 7500 خطوة في اليوم.



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 أيضا غير مرغوب بها. بالتالي، يذكرك شريط الحركة بضرورة 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، تنصح 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 وتتعب الوقت الذي أمضيت في ممارسة الأنشطة التي تتراوح حدها 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 إضافته.

الحصول على دقائق الحدة



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

تحسين دقة السرعات الحرارية

تعرض الساعة تقديراً لإجمالي عدد السرعات 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 للسرعات الحرارية.
- 2 اختر .

ملاحظة: يظهر  عند الحاجة إلى معايرة السرعات 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 لإحصائيات الصحة

توفّر التطبيقات المصغرة إحصائيات الصحة وإحصائيات الصحة 2 لمحات سريعة حول بيانات الصحة الخاصة بك. تتضمن التطبيقات المصغرة ملخصات ديناميكية يتم تحديثها طوال اليوم. تتضمن المقاييس 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 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 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، 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 جداً. يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحاً لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 32).

عرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery

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 الثماني الماضية.

تغيّر معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغيّر 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 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالٍ. 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 والتباينات 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.
- 2 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 شربها 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 تنبيه شرب المياه](#)، الصفحة 23).

تعقب الدورة الشهرية

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

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
 - الأعراض الجسدية والانفعالية
 - توقعات فترة الطمث والخصوبة
 - معلومات عن الصحة والتغذية
- ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكينك من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة vivo smart 5، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحب لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
 - 2 انقر فوق شاشة اللمس.
 - 3 اختاري **+**.
 - 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختر **بدء فترة الطمث <** ✓.
 - 5 حددي خياراً:
- لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختاري **تدفق الطمث**.
 - لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري **الأعراض**.
 - لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري **المزاج**.
 - لتسجيل الإفرازات، اختاري **الإفرازات**.
 - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري **يوم الإباضة**.
 - لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري **النشاط الجنسي**.
 - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري **الرغبة الجنسية**.
 - لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اختاري **بدء فترة الطمث**.

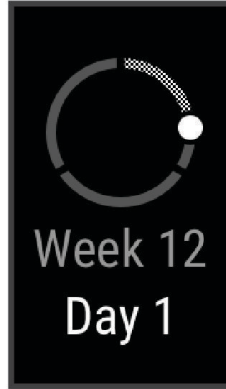
تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك](#)، الصفحة 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 لتمكّني من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.



2 انقر فوق شاشة اللمس.

3 حدد خيارًا:

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

4 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التحكم بتشغيل الموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى على هاتفك باستخدام ساعة vívosmart 5. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حاليًا أو الذي تم تنشيطه مؤخرًا 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 vívosmart 5، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

عرض الإشعارات

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

1 اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

2 اختر إشعارًا.

تلميح: اسحب لعرض الإشعارات السابقة.

3 اضغط على شاشة اللمس، واختر  لتجاهل الإشعار.

الرد على رسالة نصية

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

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

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

1 اسحب 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.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

التدريب

تسجيل نشاط محدد بوقت

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

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اسحب للتنقل في قائمة الأنشطة وحدد خيارًا:

- اختر  للسير.
- اختر  للركض.
- اختر  لممارسة نشاط تمارين القلب.
- اختر  لممارسة تدريب القوة.
- اختر  لنشاط ركوب الدراجة.
- اختر  للسباحة في الحوض.
- اختر  للقيام بتمرين اليوغا.
- اختر  للممارسة أنواع أخرى من الأنشطة.
- اختر  للممارسة تمرين على آلة التمرين البضاوية.
- اختر  لممارسة نشاط صعود الدرج.
- اختر  لممارسة تمرين على جهاز المشي.
- اختر  لممارسة تمرين تنفس.
- اختر  لممارسة نشاط بيلاتس.
- اختر  لنشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT).
- اختر  لنشاط التجديف في مكان مغلق.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة أنشطة محددة بوقت أو إزالتها (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 26).

4 اختر  لبدء مؤقت النشاط.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب إلى الأعلى والأسفل لعرض شاشات بيانات إضافية.

تلميح: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة شاشات بيانات أو إزالتها (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 25).



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

8 حدد خيارًا:

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

تسجيل نشاط بواسطة ميزة 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  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 خيارًا:
 - 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 لتمكين عداد 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 خيارًا:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.

تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

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



تسجيل نشاط السباحة

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

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  > .
- 3 **ملاحظة:** يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة الأنشطة أو إزالتها (تخصيص خيارات النشاطات، الصفحة 25).
- 4 اختر حجم حوض السباحة.
- 5 اختر  لبدء مؤقت النشاط.
- 6 لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 7 ابدأ نشاطك.
- 8 تعرض الساعة الفواصل الزمنية للسباحة الخاصة بك والمسافة التي تجتازها أو أطوال حوض السباحة.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على  حتى يظهر  ويتم إغلاق الدائرة.
- 10 حدد خياراً:
 - اختر  لحفظ النشاط.
 - اختر  لحذف النشاط.
 - اختر  لاستئناف النشاط.

معايرة المسافة على جهاز المشي

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

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (تسجيل نشاط محدد بوقت، الصفحة 11).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة vívosmart 5 الخاصة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال نشاط الركض، اختر .
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 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 لعرض الحد الأقصى الحالي لاستهلاك الأكسجين الذي يشير إلى الأداء الرياضي والذي يجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية (الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 15).

لث معدل نبضات قلبك الحالي على جهاز متوافق (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®، الصفحة 16).

لعرض 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 الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم في حسابك على Garmin Connect.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

انضغط على  لعرض القائمة واختر .

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

تنبيهات معدل نبضات القلب: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معيّنة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 16).

مقياس التأكسج: لتمكينك من تعيين ساعتك 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 vívosmart 5 على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبّع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبّع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبّع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبّع 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 (تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 32).

- 1 ضع الساعة فوق عظمة المعصم.
- 2 يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- 3 اسحب لعرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس التأكسج.
- 4 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 تشبّع دمك من الأكسجين.
- 6 لا تتحرك.

تعرض الشاشة تشبّع 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 تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم

لستتمكن من استخدام تعقّب مقياس التأكسج أثناء النوم، يجب تعيين ساعة vivo smart 5 كمتعقّب النشاط المفضّل في حسابك على Garmin Connect (إعدادات تعقّب النشاط، الصفحة 26).

يمكنك تعيين ساعتك لتقيس مستوى الأكسجين في دمك أو تشعّب الأكسجين في الدم بشكل متواصل لما يصل إلى 4 ساعات خلال الفترة المخصصة للنوم. [تلميح: بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، 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

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع 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

تتطلب الساعة بيانات 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  < VO₂ >.

إذا سبق أن سجّلت 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 يدويًا للحصول على تقدير محدّث، انقر فوق القراءة الحالية واتباع التعليمات.

ستقوم الساعة بتحديث التقدير الجديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

لستتمكن 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 تغييرات التمارين الرياضية ونمط الحياة في عمر اللياقة البدنية.




1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  < VO₂ >.

بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة vivo smart 5 وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة أو إلى كاميرا الحركة VIRB أثناء نشاط.




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

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- تبدأ ساعة vivo smart 5 بث بيانات معدل نبضات قلبك.
- ملاحظة:** يظهر الوقت على الشاشة أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.
- 3 قم بإقران ساعة vivo smart 5 بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.
- ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.
- 4 اضغط على  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

تنبيه




تنبيه هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر  <  تنبيهات معدل نبضات القلب.
 - 3 اختر مرتفعة أو منخفض.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
 - 5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المنبه.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

الساعات

تعيين منبه

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر  <  +.
- 3 اختر وقتًا.
- 4 اختر تكرار، وحدد خيارًا (اختياري).

حذف منبه

- 1 اضغط على .
- 2 اختر  < المنبه.
- 3 اختر منبهًا، ثم اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
- 2 اختر  < .
- 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 وقتًا.
- 5 اختر .
- 6 اختر  لتشغيل المؤقت.
- 7 اختر  لإيقاف المؤقت مؤقتًا إذا لزم الأمر.
- 8 اختر  لإعادة ضبط المؤقت إذا لزم الأمر.

مميزات Bluetooth المتصلة

تتمتع ساعة vívosmart 5 بميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك المتوافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect. **عمليات تحميل النشاط:** لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق. **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة نصية تلقائية تتضمن اسمك والموقع استنادًا إلى GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك باستخدام تطبيق Garmin Connect. **العثور على ساعتني:** لتحديد موقع ساعة vívosmart 5 المفقودة والمقترنة بهاتفك والموجودة حاليًا ضمن النطاق. **العثور على هاتفني:** لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترن بساعة vívosmart 5 الخاصة بك والموجود حاليًا ضمن النطاق. **الكشف عن الحادث:** لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما تكتشف ساعة vívosmart 5 حادثًا. **LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعب. **عناصر التحكم بالموسيقى:** لإتاحة التحكم بمشغل الموسيقى على هاتفك. **الإشعارات:** لتبنيك بعرض الإشعارات الصادرة من هاتفك، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استنادًا إلى إعدادات إشعارات هاتفك. **تحديثات البرنامج:** تقوم ساعتك بتنزيل آخر تحديث للبرنامج لاسلكيًا وتثبيته. **تحديثات أحوال الطقس:** لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك.


إدارة الإشعارات


يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة vívosmart 5. حدد خيارًا:

- 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 مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حاليًا 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 vívosmart 5 بالبحث عن هاتفك المقترن. تسمع صوت تنبيه على هاتفك، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة vívosmart 5. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من هاتفك. 3 اضغط على  لإيقاف البحث.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

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

• لقبول المكالمات، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

• لرفض المكالمات، اختر .

• لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر ، ثم اختر رسالة من القائمة.

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android يستخدم تقنية Bluetooth.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتنبيهات. 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).

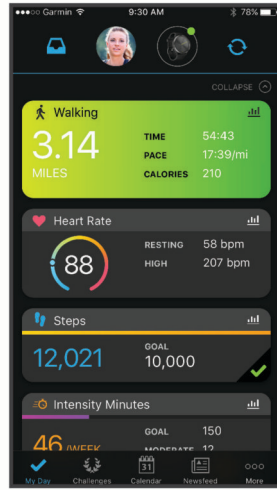
Garmin Connect

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 وجولات ركوب الدراجة وغير ذلك.

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

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ 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 والسعرات الحرارية المحروقة وتقارير مخصصة أخرى.



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

إدارة إعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف 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 بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم 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.

تستخدم ميزة GPS متصل أيضاً لتوفير المساعدة ولميزات LiveTrack.

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

ميزات التعقّب والسلامة



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

تتضمن ساعة vívosmart 5 ميزتيّ التعقّب والسلامة اللتين يجب إعدادهما باستخدام تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة

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

لمزيد من المعلومات عن ميزتيّ التعقّب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.
المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفّر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة vívosmart 5 حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتيّ التعقّب والسلامة.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو .
- 2 اختر الأمان والتعقّب < 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 vívosmart 5 (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21).

طلب المساعدة

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.
لتمكين 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 تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

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

الكشف عن الحادث





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

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر 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 تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

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

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

عندما تكتشف ساعة vivo smart 5 الخاصة بك حادثاً ويكون نظام GPS ممكناً فيها، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد إلكتروني تلقائيين يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. لديك 15 ثانية لإلغاء العملية.

تتعب النوم

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

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات *(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 تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحاً أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 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

لستتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express *(عداد Garmin Express، الصفحة 21)*.

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

تخصيص ساعتك



تغيير وجه الساعة

تأتي ساعتك محملة مسبقًا 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.

تخصيص 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

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 22). من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين.

الرمز	الاسم	الوصف
	منبهات	لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 16).
	المساعدة	لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 20).
	عدم الإزعاج	لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 18).
	بحث عن هاتف	لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن نطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة vívosmart 5، وترداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	الموسيقى	للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	إشعار	لعرض الإشعارات من هاتفك.
	هاتف	لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينهما.
	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 المقترن.
	المؤقت	لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 17).

إعدادات الساعة

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

: لتعيين تنبيه شرب المياه (ضبط تنبيه 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 تنبيه شرب المياه





يمكنك إنشاء تنبيه لتذكيرك بزيادة استهلاك السوائل.

- 1 اضغط على لعرض القائمة.
- 2 اختر > .
- 3 اختر منبه.
- 4 اختر معدل تكرار التنبيه.
- 5 اختر .





إعدادات النظام

- اضغط على  لعرض القائمة واختر  < .
- السطوع:** لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض. يمكنك استخدام الخيار تلقائي لضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الضوء المحيطي أو ضبط مستوى السطوع يدوياً ([إعداد مستوى السطوع](#), الصفحة 24).
- ملاحظة:** يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.
- التنبيه 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.
- الإيماءة:** لتعيين وضع الإيماءة وحساسية الإيماءة.
- ملاحظة:** يؤدي مستوى حساسية الإيماءة الأعلى إلى خفض فترة استخدام البطارية.
- قائمة عناصر التحكم:** لتمكينك من تحرير قائمة عناصر التحكم ([تخصيص 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 تلقائي إلى ضبط السطوع تلقائياً استناداً إلى الإضاءة المحيطة.

إعداد مستوى الاهتزاز

- 1 اضغط على  لعرض القائمة.
 - 2 اختر  <  <  التنبيه 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.
- إقران الهاتف:** لتمكينك من إقران ساعتك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth. يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما في ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة.
- مزامنة:** لتمكينك من مزامنة ساعتك مع هاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth.

إعدادات Garmin Connect

- يمكنك تخصيص إعدادات ساعتك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. يمكن أيضاً تخصيص بعض الإعدادات على ساعة vívosmart 5.
- من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ، واختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
 - من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.
- بعد تخصيص 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 مصغرة: لتمكينك من تخصيص التطبيقات المصغرة التي تظهر على ساعتك وإعادة ترتيب التطبيقات المصغرة في الحلقة.
خيارات العرض: لتمكينك من تخصيص العرض.

إعدادات التنبيهات

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تنبيهات.
منبهات: لتمكينك من تعيين أوقات ساعة منبه الجهاز وترددات المنبه.
إشعارات ذكية: لتمكينك من تمكين إشعارات الهاتف وتكوينها من هاتفك الذكي المتوافق. يمكنك اختيار تلقي إشعارات خلال نشاط.
تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عتبة معينة أو ينخفض عنها بعد فترة من عدم النشاط. يمكنك تعيين عتبة التنبيه.
منبه الحركة: لتمكين جهازك من عرض رسالة وشريط التنقل على شاشة الوقت من اليوم بعد فترة طويلة جداً من عدم النشاط.
تذكيرات الاسترخاء: لتمكينك من تعيين الجهاز لينبهك عندما يكون مستوى التوتر لديك مرتفعاً بشكل غير عادي. يحثك التنبيه على أخذ بعض الوقت للاستراحة، ويطلبك الجهاز ببدء تمرين تنفس موجه.
تنبيه اتصال Bluetooth: للسماح لك بتمكين تنبيه يعلمك بأن هاتفك الذكي المقترن لم يعد متصلاً باستخدام تقنية Bluetooth.
عدم الإزعاج أثناء النوم: لتعيين الجهاز لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك (إعدادات ملف تعريف 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 نشاطاً لتخصيص إعداداته، مثل التنبيهات وشاشات البيانات، إذا لزم الأمر.

تحديد الدورات

يمكنك تعيين 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 نشاطاً.
3 اختر Auto Lap.

إعدادات تعقّب النشاط

من قائمة جهاز Garmin Connect، اختر تعقّب النشاط.

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

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

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكشف ميزة Move IQ تلقائيًا عن أنماط النشاط، مثل المشي والركض.

بدء النشاط تلقائيًا: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائيًا عندما تكشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين 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 تلقائيًا.

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية. كما يمكنك الجهاز من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق معتدلة الحدة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق عالية الحدة. يمكنك أيضًا 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 اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطوتك.

تعيين كمتعقّب نشاط مفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقّب 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 تعيين 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 للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين ساعتك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

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

تنسيق التاريخ: لتعيين الساعة لعرض التاريخ وفقًا لتنسيق الشهر/اليوم أو اليوم/الشهر.

اللغة: لتعيين لغة الساعة.

وحدات القياس: لتعيين الساعة إلى عرض المسافة التي تم اجتيازها 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 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 (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 المتبقي للبطارية على شاشة معلومات الساعة (عرض معلومات الجهاز, الصفحة 29).

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الصدمات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
لا تستخدم بئناً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقى من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة



تنبيه

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

ملاحظة

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

- 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

- انتقل 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 بمدّ 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  < i.

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 توفّرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.

1 اضغط على  لعرض القائمة.

2 اختر  < i < معلومات تنظيمية.

المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمير مضمنة 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 ديسيبل مللي 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 طبيّاً. لا تتوفر ميزة مقياس الأكسج في كل البلدان.

تحديثات المنتج



تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما تتصل بتقنية Bluetooth أو بشبكة Wi-Fi®. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 24). قم بتثبيت Garmin Express على الحاسوب الخاص بك (www.garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك. يوفّر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

¹ يتحمل 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 خيارًا:
 - 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 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وقران الساعة بهاتف متوافق ([إقران هاتفك، الصفحة 1](#)).

مزمنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([مزمنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21](#)).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك ([مزمنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 21](#)).

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

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إعادة ضبط الساعة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على  لمدة 10 ثوانٍ.

- 2 حرر .

تعرض الساعة لفترة وجيزة مثلًا، ومن ثم تعرض وجه الساعة.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إن ساعة vivo smart 5 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.

تعبّ النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
 - ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدّيك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلّل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وفي حسابي على Garmin Connect

- يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة ساعتك.
- 1 قم بمزامنة عدد خطواتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 21).
 - 2 انتظر ريثما 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

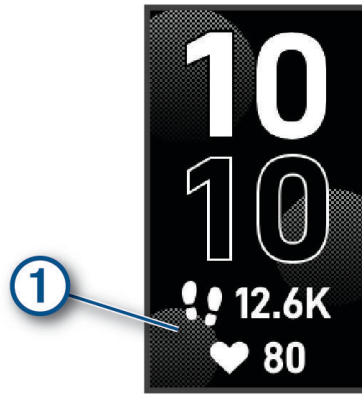
لستمكن الساعة من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم. تأخذ الساعة نماذج عن تغيّر معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا تحدد الساعة مستوى التوتر لديك أثناء الأنشطة المحددة بوقت. إذا ظهرت شُرط بدلاً من مستوى التوتر لديك، ابق ثابتاً وانتظر ريثما تقيس الساعة تغيّر معدل نبضات قلبك.


إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

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

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 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.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابقَ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- استخدم حزامًا مصنوعًا 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 بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهلتها ([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 vívosmart 5 ([إدارة الإشعارات، الصفحة 17](#)).
- أوقف تشغيل الإشعارات الذكية ([إعدادات التنبيهات، 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 ومقياس الطاقة body battery ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

تصعب رؤية شاشة ساعتني في الخارج

تكتشف الساعة الضوء المحيط وتضبط سطوع الإضاءة الخلفية تلقائيًا لإطالة فترة تشغيل البطارية. عند تعرض 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 تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (*احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 33*) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

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 للأعوية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأعوية 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 جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المنوية	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
جيد	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 المنوية	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
جيد	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 The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

