

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

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 يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وvivoactive® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وConnect IQ™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Connect™ وGarmin Connect+™ وGarmin Express وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وGarmin Snapshot™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وسلسلة HRM-Pro™ وIndex™ وPacePro™ وtempe™ وVaria™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وApple® وiPhone® وiTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. إن Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وiOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وIridium® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Iridium Satellite LLC. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. وUSB-C® هي علامة تجارية مسجلة لشركة USB Implementers Forum. Wi-Fi® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Zwiift™ هي علامة تجارية لشركة Zwiift, Inc.؛ تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

جدول المحتويات

12	تدريب ترياتلون.....
12	إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....
13	الأنشطة في الصالات الرياضية.....
13	تسجيل نشاط تدريب القوة.....
14	تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة..
14	تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT).....
14	تسجيل نشاط التنقل.....
15	حولف.....
15	لعب الجولف.....
16	قائمة الجولف.....
16	إعدادات الجولف.....
16	نقل العلم.....
17	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....
17	عرض المسافات إلى التهديد والانحناء.....
17	عرض العوائق.....
18	عرض التسديدات التي تم قياسها.....
18	قياس التسديدة يدويًا.....
18	إضافة تسديدة يدويًا.....
18	تسجيل مجموع النقاط.....
18	إعدادات تسجيل النقاط.....
19	تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....
19	تعقب إحصاءات الجولف.....
19	تسجيل إحصائيات الجولف.....
19	عرض محفوظات الضربات.....
20	عرض ملخص الجولة.....
20	إنهاء حولة.....
20	تخصيص قائمة مضارب الجولف.....
20	الأنشطة الخارجية.....
20	الذهاب إلى صيد السمك.....
21	رياضات خاصة بفصل الشتاء.....
21	عرض حولات التزلج المتعلقة بك.....
21	الأنشطة الأخرى.....
21	تسجيل نشاط تنفس.....
21	تسجيل نشاط تأمل.....
22	الألعاب.....
22	استخدام تطبيق Garmin GameOn™.....
22	تسجيل نشاط ألعاب يدويًا.....
22	تخصيص الأنشطة والتطبيقات.....
22	تخصيص قائمة التطبيقات.....
23	تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة.....
23	تثبيت نشاط مفضل في القائمة.....
23	تخصيص شاشات البيانات.....
24	إنشاء نشاط مخصص.....
24	إعدادات النشاط.....
25	تنبيهات النشاط.....

1. مقدمة.....

1	بدء الاستخدام.....
1	نظرة شاملة.....
2	تلميحات شاشة اللمس.....
2	تأمين الجهاز وإلغاء تأمينه.....
2	نظرة شاملة على الرموز.....

2. التطبيقات والأنشطة.....

3	التطبيقات.....
5	Health Snapshot.....
5	Garmin Pay.....
5	إعداد محفظة Garmin Pay.....
5	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
5	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
6	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
6	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....
6	استخدام ميزة Messenger.....
7	الأنشطة.....
8	بدء النشاط.....
8	تلميحات لتسجيل الأنشطة.....
8	التوقف عن إجراء النشاط.....
8	تقييم نشاط.....
9	ركض.....
9	الانطلاق في حولة ركض.....
9	الانطلاق في حولة ركض على المسار.....
9	تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار.....
9	الانطلاق في حولة ركض افتراضية.....
10	معايرة المسافة على جهاز المشي.....
10	تسجيل نشاط سباق العقبان.....
10	ركوب الدراجة الهوائية.....
10	الانطلاق في حولة على الدراجة.....
10	السباحة.....
11	الانطلاق في حولة سباحة داخلية.....
11	مصطلحات السباحة.....
11	أنواع الحركات.....
11	تلميحات لأنشطة السباحة.....
11	تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا.....
12	للسباحة.....
12	التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....
12	الرياضات المتعددة.....

تنزيل خطة PacePro	40
Garmin Connect	41
إنشاء خطة PacePro على ساعتك	42
بدء خطة PacePro	43
التسابق في نشاط سابق	43
السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية	44
التدرب للمشاركة في حدث سباق	44
نبذة عن تقويم التدريب	44
ميزة Adaptive Training Plans	44
تمكين التقييم الذاتي	45
قياسات الأداء	45
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	45
الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض	46
عرض أوقات السباقات المتوقعة	46
حالة تغير معدل نبضات القلب	47
عتبة اللاكتيت	47
وقت استعادة النشاط	47
معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط	48
محفوظات	48
استخدام المحفوظات	48
الأرقام القياسية الشخصية	48
عرض الأرقام القياسية الشخصية	48
استعادة رقم قياسي شخصي	49
مسح الأرقام القياسية الشخصية	49
عرض إحصائيات البيانات	49
الساعات	49
تعيين منبه	49
تحرير المنبه	50
منبه الإيقاظ الذكي	50
استخدام مؤقت العد التنازلي	50
حذف مؤقت العد التنازلي	50
استخدام ساعة الإيقاف	51
إضافة مناطق زمنية بديلة	51
تحرير منطقة زمنية بديلة	52
إضافة حدث العد التنازلي	52
تحرير حدث العد التنازلي	52
إعدادات الإشعارات والتنبيهات	53
تنبيهات الصحة واللياقة البدنية	53
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي	53
تنبيه الحركة	53
تخصيص تنبيهات الحركة	53

تعيين تنبيه	26
تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط	26
إعدادات الأقمار الصناعية	26
مظهر	26
إعدادات وجه الساعة	27
تخصيص وجه الساعة	27
اللمحات	27
عرض اللمحات	29
تخصيص قائمة اللمحات	29
Body Battery	30
عرض لمحة Body Battery	30
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة	30
استخدام لمحة عن مستوى التوتر	30
صحة النساء	31
تعبّ الدورة الشهرية	31
تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك	31
تعبّ الحمل	31
تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك	32
تخصيص لمحة أحوال الطقس	32
إضافة سهم	32
عناصر التحكم	33
تخصيص قائمة عناصر التحكم	35
استخدام وضع عدم الإزعاج	36
إعداد اختصار	36
التدريب	36
تعبّ النشاط	36
الهدف التلقائي	36
تنبيه الحركة	36
تشغيل تنبيه الحركة	37
تخصيص تنبيهات الحركة	37
تعبّ النوم	37
استخدام ميزة تعبّ النوم الآلية	37
تغييرات التنفس	37
Move IQ®	37
التمارين	38
بدء تمرين	38
متابعة تمرين من Garmin Connect	39
التمارين ذات الفواصل الزمنية	39
بدء تمرين ذي فاصل زمني	39
تخصيص تمرين ذي فاصل زمني	39
إيقاف تمرين ذي فاصل زمني	40
إعداد هدف التدريب	40
تدريب PacePro™	40

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin	64
Connect	64
ميزات Connect IQ	64
تنزيل ميزات Connect IQ	64
تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب	64
تطبيق Garmin Messenger	64
تطبيق Garmin Golf	65
أوضاع التركيز	65
تخصيص وضع تركيز افتراضي	65
إنشاء وضع تركيز مخصص	66
إعدادات الصحة واللياقة البدنية	66
معدل نبضات القلب على المعصم	66
وضع الساعة	67
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	67
إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب	67
المستندة إلى المعصم	67
بث بيانات معدل نبضات القلب	68
مقياس التأكسج	68
الحصول على قراءات مقياس التأكسج	69
إعداد وضع مقياس التأكسج	69
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	69
الهدف التلقائي	69
دقائق الحدة	69
الحصول على دقائق الحدة	70
تعقب النوم	70
استخدام ميزة تعقب النوم الآلية	70
الملاحة	70
حفظ المواقع	70
حفظ موقعك	70
عرض المواقع المحفوظة وتحريرها	70
حذف موقع	70
مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect	71
بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته	71
الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط	71
الملاحة إلى الأهداف المختلفة	71
الملاحة من نقطة البدء	72
إيقاف الملاحة	72
المسارات	72

التقرير الصباحي	54
تخصيص تقريرك الصباحي	54
التقرير المسائي	54
تخصيص تقريرك المسائي	54
تعيين تنبيهات الوقت	54
تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف	54
إعدادات اهتزاز	54
إعدادات شاشة العرض والسطوع	55
الاتصال	55
المستشعرات والملحقات	55
المستشعرات اللاسلكية	55
إقران المستشعرات اللاسلكية	56
ديناميكيات الركض	56
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة	57
طاقة الركض	57
استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia	58
ميزات اتصال الهاتف	58
إقران هاتفك	58
تمكين إشعارات الهاتف	59
عرض الإشعارات	59
تلقي مكالمة هاتفية واردة	59
الرد على رسالة نصية	60
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف	60
تشغيل تنبيهات العثور على هاتف وإيقاف تشغيلها	60
تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين	60
ميزات اتصال Wi-Fi	60
الاتصال بشبكة Wi-Fi	61
Garmin Share	61
مشاركة البيانات مع Garmin Share	61
تلقي البيانات باستخدام Garmin Share	61
إعدادات Garmin Share	62
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب	62
Garmin Connect	62
الاشتراك في Garmin Connect+	62
استخدام تطبيق Garmin Connect	63
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect	63
حالة التدريب الموحد	63
استخدام Garmin Connect على الحاسوب	63
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express	63

82	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك
82	تغيير رمز مرور ساعتك
82	البوصلة
82	إعدادات البوصلة
82	معايرة البوصلة يدويًا
83	تعيين مرجع الشمال
83	إعدادات الوقت
83	مزامنة الوقت
83	إعدادات النظام المتقدمة
83	تغيير وحدات القياس
84	إعدادات تسجيل البيانات
84	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية
84	عرض معلومات الجهاز
84	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال
84	على الملصق الإلكتروني

84 معلومات الجهاز

	معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية
84	AMOLED
85	شحن الساعة
85	المواصفات
86	معلومات عن البطارية
86	العناية بالجهاز
86	تنظيف الساعة
87	تغيير الأساور

87 استكشاف الأخطاء وإصلاحها

87	تحديثات المنتج
87	الحصول على مزيد من المعلومات
87	لغة الجهاز غير صحيحة
	تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد
88	الأقصى
88	إعادة تشغيل ساعتك
88	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟
88	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة
88	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟
	يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال
89	بالساعة
	يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل
89	متصلة
89	كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟
89	التقاط إشارات الأقمار الصناعية
89	تحسين استقبال أقمار GPS
89	معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق
89	قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة
90	الخروج من وضع العرض التوضيحي

72	إنشاء مسار في Garmin Connect
72	إرسال مسار إلى جهازك
73	اتباع مسار على جهازك
73	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها
73	البوصلة
73	إعداد وجهة البوصلة

73 خريطة

74	إضافة شاشة بيانات الخريطة
74	تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها
74	إعدادات الخريطة

74 ميزات التعقب والسلامة

75	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
75	إضافة جهات اتصال
75	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
75	طلب المساعدة

76 الموسيقى

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

78 ملف تعريف

78	إعداد ملف تعريف المستخدم
78	إعدادات الجنس
78	وضع الكرسي المتحرك
79	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
79	حول مناطق معدل نبضات القلب
79	أهداف اللياقة البدنية
79	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
79	السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
80	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
80	تعيين مناطق الطاقة
80	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

80 إعدادات إدارة الطاقة

81	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية
----	-------------------------------

81 إعدادات النظام

81	تخصيص اختصارات الأزرار
----	------------------------

90	تَعَقُّبُ النشاط.....
90	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....
	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى
90	حسابي على Garmin Connect

ملحق..... 90

	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك
91	الأكسجين.....
92	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....
92	بيانات توازن وقت ملامسة الأرض.....
93	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية..
93	حجم العجلة والمحيط.....

حقوق البيانات..... 93

مقدمة

⚠ تحذير

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

بدء الاستخدام

- 1 عند استخدام ساعتك للمرة الأولى، عليك إتمام هذه المهام لإعداد الساعة والتعرف على الميزات الأساسية.
اضغط باستمرار على  لتشغيل الساعة.
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة أنشطتك والمزيد غير ذلك (*إقران هاتفك*, الصفحة 58).
- 3 اشحن الساعة (*شحن الساعة*, الصفحة 85).
- 4 تحقق من توفر تحديثات للبرنامج (*إعدادات النظام*, الصفحة 81).
- 5 للحصول على أفضل تجربة، يجب إبقاء البرنامج على ساعتك محدثًا. توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية. ابدأ نشاطًا (*بدء النشاط*, الصفحة 8).

نظرة شاملة



- اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لتشغيل الساعة.
- اضغط على الزر لفتح قائمة الأنشطة والتطبيقات بما في ذلك إعدادات الساعة.
- اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك الطاقة.
- اضغط باستمرار على الزر حتى تهتز الساعة 3 مرات لطلب المساعدة (*ميزات التعقّب والسلامة*, الصفحة 74).

A



زر التشغيل

- اضغط على الزر للعودة إلى الصفحة السابقة.
- **تلميح:** أثناء نشاط، يتم عرض التلميحات التي تظهر على الشاشة لشرح سلوك الأزرار غير التلقائي.
- اضغط على الزر لعرض ميزة الاختصار المخصص (*إعداد اختصار*, الصفحة 36).

B



زر الرجوع

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل أو إلى اليسار أو إلى اليمين للتنقل بين اللمحات والميزات والقوائم (*تلميحات شاشة اللمس*, الصفحة 2).
- اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.



شاشة اللمس

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللائحات والقوائم ببطء.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- اضغط على الشاشة لتفعيل الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى للتنقل بين اللمحات على الساعة.
- من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار لعرض قائمة التطبيقات والأنشطة، بما في ذلك إعدادات الساعة.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط باستمرار على عنصر في وجه الساعة لإظهار المعلومات السياقية، مثل اللمحات أو القوائم، إذا كانت متوفرة.
- خلال نشاط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض قائمة الساعة ووجه الساعة واللمحات.
- أثناء نشاط، اسحب إلى اليسار لعرض مشغل الموسيقى.
- اختر  أو اسحب لعرض خيارات القائمة، عندما يكون متوفرًا.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين الجهاز وإلغاء تأمينه

- يمكنك تأمين الجهاز لمنع لمس الشاشة والضغط على الأزرار بدون قصد.
- ملاحظة:** يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).
- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر .
 - 3 لا يستجيب الجهاز للمس أو الضغط على الأزرار حتى تقوم بإلغاء قفله.
 - 3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الجهاز.

نظرة شاملة على الرموز

يشير الرمز الواضخ إلى أن الساعة تبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل. وتشير الشرطة على أحد الرموز أن الميزة غير مشغلة.

للاطلاع على القائمة الكاملة للمستشعرات المتوافقة، راجع [المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 55.

	حالة اتصال الهاتف (تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف، الصفحة 54)
	حالة جهاز مراقبة نبضات القلب تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 67
	حالة LiveTrack (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 74)
	حالة مستشعر السرعة والوتيرة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56)

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك، مثل عرض التمارين أو الاستماع إلى الموسيقى ([التطبيقات](#)، الصفحة 3).

الأنشطة: تأتي ساعتك محملة مسبقًا بتطبيقات الأنشطة في الأماكن المغلقة وفي الخارج، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة وتدريب القوة ورياضة الجولف وغير ذلك. عند البدء بنشاط، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها ويمكنك بالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect™.

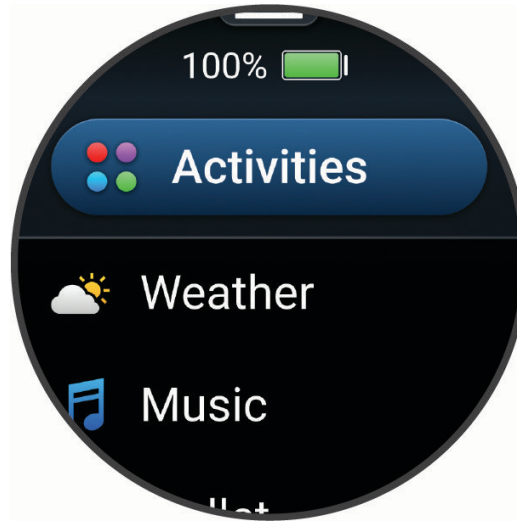
للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تطبيقات Connect IQ™: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من متجر Connect IQ ([تنزيل ميزات Connect IQ](#)، الصفحة 64).

التطبيقات

يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام قائمة التطبيقات، ما يتيح لك الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. تتطلب بعض التطبيقات اتصال Bluetooth® بهاتف متوافق. يمكن أيضًا العثور على عدد كبير من التطبيقات في اللمحات (اللمحات، الصفحة 27) أو عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 33).

من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار لعرض قائمة التطبيقات.



الاسم	معلومات إضافية
	حدد هذا الخيار لعرض معلومات مدمجة عن مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
منبهات	حدد هذا الخيار لتعيين منبه.
مناطق زمنية بديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.
بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 68).
حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
الساعات	حدد هذا الخيار لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو منطقة زمنية بديلة أو حدث العد التنازلي (الساعات، الصفحة 49).
بوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
أحداث العد التنازلي	لعرض أحداث العد التنازلي المقبلة.
Connect IQ Store	حدد هذا الخيار لاستخدام متجر Connect IQ Store على ساعتك (مميزات Connect IQ، الصفحة 64).
Garmin Share	حدد هذا الخيار لإرسال البيانات إلى أجهزة Garmin® الأخرى أو تلقيها منها (Garmin Share، الصفحة 61).
Health Snapshot™	حدد هذا الخيار لتسجيل مقاييس أساسية متعددة للصحة (Health Snapshot، الصفحة 5).
المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإجماليات المسجلة (استخدام المحفوظات، الصفحة 48).
Messenger	حدد هذا الخيار لعرض الرسائل وإرسالها من تطبيق الهاتف Garmin Messenger™ (تطبيق Garmin Messenger، الصفحة 64).
طور القمر	حدد هذا الخيار لعرض أوقات طلوع القمر وأفوله، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.
الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم في تشغيل الصوت باستخدام ساعتك (الاستماع إلى الموسيقى، الصفحة 77).
الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض إشعارات هاتفك (عرض الإشعارات، الصفحة 59).
مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطلاع على قراءة مقياس التأكسج (مقياس التأكسج، الصفحة 68).
الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
الأسهم	حدد هذا الخيار لعرض قائمة الأسهم القابلة للتخصيص (إضافة سهم، الصفحة 32).
ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لاستخدام ساعة إيقاف.
الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
المؤقتات	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت.
تلميحات	حدد هذا الخيار لعرض تلميحات لميزات تفاعلية خاصة بالساعة ومسح رابط مباشر إلى support.garmin.com للوصول إلى دليل المالك الخاص بساعتك.
المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظة Garmin Pay™ (Garmin Pay، الصفحة 5).
وجه الساعة	حدد هذا الخيار لتخصيص وجه الساعة الخاص بك (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 27).
أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية وظروفها.
تمارين	حدد هذا الخيار لعرض التمارين المحفوظة (التمارين، الصفحة 38).

Health Snapshot

تسجل ميزة Health Snapshot مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقاءك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة ميزة Health Snapshot إلى قائمة تطبيقاتك المفضلة (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 22).

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

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

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

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتنتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل. يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

- 1 حدد خيارًا:

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

- 2 اختر المحفظة.

- 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

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

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.



- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).

- 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

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

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect،...
 - 2 اختر **Garmin Pay**.
 - 3 اختر بطاقة.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة 6 vívoactive الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة 6 vívoactive وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر **Garmin Pay** > تغيير رمز المرور.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة 6 vívoactive، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

استخدام ميزة Messenger

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لاستخدام ميزة Messenger، يجب توصيل ساعة 6 vívoactive الخاصة بك بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتوافق باستخدام تقنية Bluetooth.

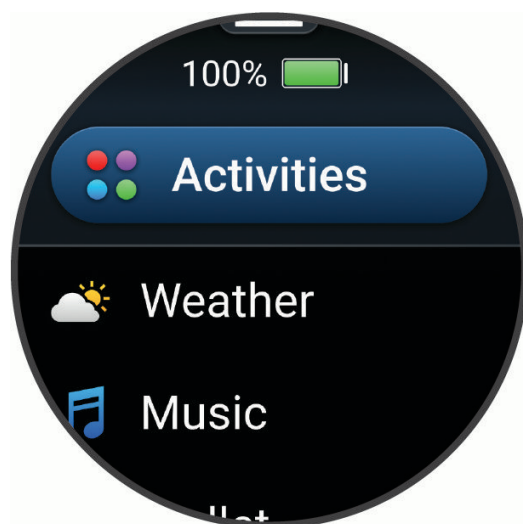
تتيح لك ميزة Messenger على ساعتك عرض الرسائل من تطبيق هاتف Garmin Messenger وإنشاءها والرد عليها.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة **Messenger**.
- تلميح:** تتوفر ميزة Messenger على شكل لمحة أو تطبيق أو خيار في قائمة عناصر التحكم على ساعتك.
- 2 اختر اللوحة.
 - 3 إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستخدم فيها ميزة **Messenger**، فامسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.
 - 4 حدد خيارًا على ساعتك:
- لإنشاء رسالة جديدة، اختر **رسالة جديدة**، ثم اختر مستلمًا، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.
 - لعرض محادثة، انتقل إلى الأسفل، واختر محادثة.
 - للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

الأنشطة

من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار واختر **الأنشطة**. تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة (نخصيص قائمة الأنشطة المفضلة، الصفحة 23).

ملاحظة: تظهر بعض الأنشطة في أكثر من فئة.



الفئة	الأنشطة
الركض	مسار داخلي والركض والركض على المسار وركض طويل وحهاز الركض وسباق العقبان وركض افتراضي
دراجة	دراجة هوائية والتنقل بالدراجة ودراجة داخلية وحولة بالدراجة وسباق الدراجات على الطرق الوعرة وeBike وركوب الدراجة الإلكترونية على مسارات الجبال وركوب الدراجة على طريق غير معبد وركوب الدراجة اليدوية وركوب الدراجة اليدوية في مكان مغلق و دراجة في جبل وركوب الدراجة على الطريق
السباحة	سباحة بحرية وسباحة داخلية
صالة رياضية	ملاكمة وكارديو وآلة بياضوية وتمارين HIIT وقفز الحبل ومزيج من الفنون القتالية وتمارين الحركة والبيلاتس وتجديف داخلي وصعود الدرج والقوة ومشى داخلي ويوغا
في الخارج	ركوب الخيل ورياضة الجولف القرصية وصيد السمك والغولف وتنزه وركوب الخيل والتزلج الخطي وتسلق الجبال والمشي مع حمل الأوزان والمشي
الرياضات الشتوية	تزلج على الجليد والتزلج ولوح الثلج وزلاقة الجليد الآلية ونشاط بحذاء السير على الثلج والتزلج الريفي الكلاسيكي والتزلج الريفي بالملزجة
الرياضات المائية	المركب وكاياك وتجديف والإبحار وأنبوب التنفس وتجديف وقوفا
الرياضات الجماعية	كرة القدم الأمريكية وبيسبول وكرة السلة والكريكيت وهوكي الحقل وهوكي الجليد واللاكروس والرغبي وكرة القدم وكرة لينة والكرة الطائرة ورياضة القرص الطائر
رياضات الراح	تنس الريشة والبادل وبيكل بول وتنس المنصة وكرة الراح والإسكواش وتنس الطاولة وتنس
سباقات السيارات	الدراجة الرباعية الدفع وسباق الدراجات النارية موتوكروس والدراجة البخارية ورحلة بدون وجهة
غير ذلك	نشاط التنفس والألعاب والتأمل

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
 - 2 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفضلات.
 - اختر . واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
 - 3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة.
 - 4 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الساعة، الصفحة 85).
- بالنسبة إلى بعض الأنشطة، اضغط على  لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين.
- يمكنك اختيار  لتجاهل دورة أنشطة معينة (كيف يمكنك التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 89).
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على .
 - 2 حدد خيارًا:
 - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
 - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ**، واضغط على ، وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (تقييم نشاط، الصفحة 8).
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
 - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
 - يمكنك اختيار  لتجاهل الدورة في أنشطة معينة (كيف يمكنك التراجع عن ضغط زر الدورة؟، الصفحة 89).
 - للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- للملاحة عائدًا إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < خط مستقيم**.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي (معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط، الصفحة 48).
 - لتجاهل النشاط، اختر .
- ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 44).

- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 8)**.

- 2 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.

ملاحظة: يمكنك اختيار **»** لتخطي التقييم الذاتي.

- 3 اختر شعورك أثناء النشاط.

يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

ركض

الانطلاق في حولة ركض

لنتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56).

1 ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).

2 اضغط على .

3 اختر الأنشطة > الركض.

4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.

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

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

7 انطلق في حولة ركض.

8 اضغط على  لتسجيل الدورات (اختياري).

9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.

10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

الانطلاق في حولة ركض على المسار

قبل الانطلاق في حولة ركض على المسار، تأكد من أنك تركض على مسار يتمتع بشكل قياسي وبطول 400 متر.

يمكنك استخدام نشاط الركض على المسار لتسجيل بيانات المسار الخارجي، بما في ذلك المسافة بالأمتار ومقاطع الدورة.

1 قف على المسار الخارجي.

2 من وجه الساعة، اضغط على .

3 اختر الأنشطة > الركض > الركض على المسار.

4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

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

6 اختر رقم الحارة.

7 اختر رقم مسار.

8 اضغط على .

9 اركض حول المسار.

10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

• انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.

• أثناء حولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض أربع دورات لمعايرة مسافة المسار.

يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.

• اركض كل دورة في المسار نفسه.

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

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

الانطلاق في حولة ركض افتراضية

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

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة > الركض > ركض افتراضي.

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

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

5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

6 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل حولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 8).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
 - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** ✓.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتياؤها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط سباق العقبات

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

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

ركوب الدراجة الهوائية

الانطلاق في حولة على الدراجة

لتنتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي في حولتك، عليك إقران المستشعر بساعتك (**إقران المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 56).

- 1 قم بإقران المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو أضواء الدراجة (اختياري).
- 2 اضغط على .
- 3 اختر **الأنشطة > دراجة > دراجة هوائية**.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
- 6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 8 ابدأ نشاطك.
- 9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

السباحة

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

الانطلاق في حولة سباحة داخلية

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة > السباحة > سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 قبل بدء السباحة، تحقق من إعدادات النشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 24).
- على سبيل المثال، يتم تمكين إعداد التأمين باللمس بشكل افتراضي لأنشطة السباحة.
- 5 اضغط على .
- لا يسجل الجهاز بيانات السباحة إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 6 ابدأ السباحة.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة. تكون ميزة الراحة التلقائية قيد التشغيل بشكل افتراضي (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيدويًا للسباحة، الصفحة 12).
- 7 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر حفظ.

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضاً اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
سباحة الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمارين سباحة لتحسين التقنية تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 12)	

تلميحات لأنشطة السباحة

- قبل بدء السباحة، تحقق من إعدادات النشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 24).
- على سبيل المثال، يتم تمكين إعداد التأمين باللمس بشكل افتراضي لأنشطة السباحة.
- اضغط على  لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحاً لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الانتقال إلى الأسفل لاختيار إعدادات الأنشطة، ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتاً عند الاستراحة.
- اضغط على  لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيدويًا للسباحة، الصفحة 12).
- تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتاً أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 12).

تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا للسباحة

تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائيًا الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا جديدًا للسباحة.

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

لاستخدام ميزة بيانات الراحة يدويًا بدلاً من ذلك، يمكنك إيقاف تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (**إعدادات النشاط**، الصفحة 24). أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على . لا يتم تسجيل بيانات السباحة أثناء فاصل زمني للراحة.

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

التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة

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

1 أثناء نشاط السباحة الداخلية، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.

2 اضغط على  لبدء مؤقت تمارين اللياقة.

3 بعد اكمال فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على .

يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.

4 حدّد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.

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

5 حدد خيارًا:

- لبدء فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على .
- انتقل إلى الأعلى أو الأسفل للعودة إلى شاشات بيانات السباحة.

الرياضات المتعددة

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

تدريب ترياتلون

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

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة.

3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

ملاحظة: في المرة الأولى التي تبدأ فيها نشاط ترياتلون، يمكنك تشغيل إعداد حتى تكشف الساعة تلقائيًا تغييرات الرياضة والتقدم إلى الانتقال التالي أو الرياضة التالية (**إعدادات النشاط**، الصفحة 24).

4 اضغط على  في بداية كل انتقال ونهايته إذا لزم الأمر (**كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟**، الصفحة 89).

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

5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر حفظ.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة > تحرير > إضافة.

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

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

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارًا:

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

الأنشطة في الصالات الرياضية

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة هوائية ثابتة في مكانها. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة في الأماكن المغلقة (إعدادات النشاط، الصفحة 24).

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

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

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

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

تلميح: أثناء تمرين القوة، اضغط على  للحصول على مزيد من الخيارات.

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة > صالة رياضية > القوة.

يتعين عليك اختيار أي المعصمين ستكون عليه ساعتك في أول مرة تسجل فيها نشاط تدريب القوة.

3 إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تسجل فيها نشاط تدريب القوة، فاختر **تمارين** > **استعراض التمارين**، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة (متابعة تمرين من Garmin Connect، الصفحة 39).

4 اختر تمريناً.

ملاحظة: إذا لم يكن لديك أي تمارين قوة تم تنزيلها على ساعتك، فاختر ، وانتقل إلى الخطوة 7.

5 انتقل إلى الأسفل لعرض تفاصيل التمرين.

6 اختر تنفيذ التمرين.

يمكنك اختيار المزيد لعرض خيارات إضافية للتمارين.

7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

8 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسب الساعة تكراراتك بشكل افتراضي. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل. يمكنك إلغاء تمكين احتساب التكرارات في إعدادات النشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 24).

تلميح: يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.

9 انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

10 اضغط على  لإنهاء المجموعة.

تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.

11 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر  لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر، واختر **تم**.

12 يظهر مؤقت الراحة ويقوم بالعد التنازلي إلى المجموعة التالية.

تلميح: يمكنك الانتظار حتى انقضاء وقت المؤقت، أو الضغط على  لبدء المجموعة التالية على الفور.

13 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **إيقاف التمرين**.

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 الرجليين.
- 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 تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)

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

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

تسجيل نشاط التنقل

يمكنك تسجيل نشاط تنقل باستخدام الفواصل الزمنية للنشاط والراحة أو يمكنك تنزيل تمارين التنقل من Garmin Connect.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الأنشطة < صالة رياضية < تمارين الحركة**.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر **تدريب**.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتغيير الفواصل الزمنية للنشاط والراحة، اختر **الفواصل الزمنية**.
 - لتنزيل تمرين من Garmin Connect وإكماله، اختر **مكتبة التمارين < استعراض التمارين** واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 ترشدك الساعة خلال تمارين التنقل.
- 6 مرر لعرض شاشات بيانات إضافية.

حولف

لعب الجولف

قبل أن تلعب الجولف للمرة الأولى، يجب تنزيل تطبيق Garmin Golf™ من متجر التطبيقات على هاتفك (تطبيق Garmin Golf، الصفحة 65).
لن تتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 85).

1 اضغط على .

2 اختر الغولف.

يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار مسارًا في حال توفر مسار واحد قريب.
3 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار مسار من القائمة.

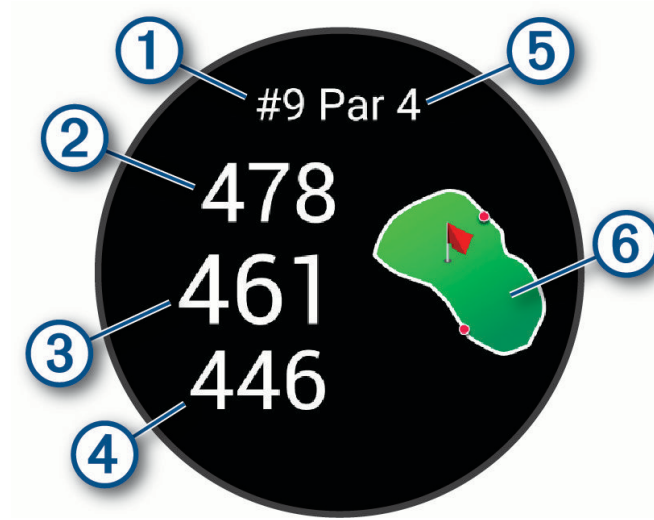
يتم تحديث الملاعب تلقائيًا.

4 اضغط على .

5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 اختر منطقة الانطلاق.

ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



1	رقم الحفرة الحالية
2	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
3	المسافة إلى وسط الملعب
4	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
5	بار الحفرة
6	خريطة المنطقة الخضراء

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

7 حدد خيارًا:

• اضغط على الخريطة لعرض المزيد من التفاصيل أو تغيير موقع الدبوس (نقل العلم، الصفحة 16).

• اضغط على  لفتح قائمة الجولف (قائمة الجولف، الصفحة 16).

• اضغط على  لفتح إعدادات الجولف (إعدادات الجولف، الصفحة 16).

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

قائمة الجولف

أثناء حولة، يمكنك الضغط على  لعرض ميزات إضافية في قائمة الجولف.

عرض المساحة الخضراء: لتمكينك من نقل موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (*نقل العلم، الصفحة 16*).

المخاطر: لعرض الحفر الرملية والمخاطر المتعلقة بالمياه للحفرة الحالية.

التهديفات: لعرض خيارات المسافة والتهديف للحفرة الحالية (حفرات بار 4 و 5 فقط).

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدويًا.

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

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

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

ملخص الجولة: أثناء إحدى الجولات، يمكنك عرض مجموع النقاط والإحصاءات ومعلومات الخطوات.

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

التسديدة: لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: يمكنك عرض المسافات لكل التسديدات التي تم اكتشافها خلال الجولة الحالية. يمكنك إضافة تسديدة يدويًا، إذا لزم الأمر (*إضافة تسديدة يدويًا، الصفحة 18*).

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

الشروق والغروب: لإظهار أوقات الشروق والغروب والشفق لليوم الحالي.

الإعدادات: لتمكينك من تخصيص إعدادات نشاط الجولف (*إعدادات الجولف، الصفحة 16*).

إنهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

إعدادات الجولف

أثناء حولة، اضغط على ، واختر الإعدادات لتخصيص إعدادات الجولف وميزاته.

التسجيل: لتمكينك من تعيين الإعدادات المفضلة لتسجيل النقاط وتشغيل تعقب الإحصائيات.

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

وضع البطولة: لإلغاء تمكين ميزتي المسافة PinPointer و PlaysLike. هاتان الميزتان غير مسموح بهما خلال بطولات الجولف الخاضعة للعقوبات أو جولات احتساب الهانديكاب.

المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة قياس المسافة.

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال المضرب الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.

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

مستشعرات المضارب: لتمكينك من إعداد مستشعرات تعقب مضرب Approach CT10 المتوافقة.

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

2 اختر **عرض المساحة الخضراء**.

3 انقر فوق الدبوس واسحبه إلى الموقع الصحيح.

يشير  إلى موقع الدبوس الذي تم اختياره.

4 اضغط على  لقبول موقع الدبوس.

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

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

2 اختر مؤشر الدبوس.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على .

2 اختر التهديدات.

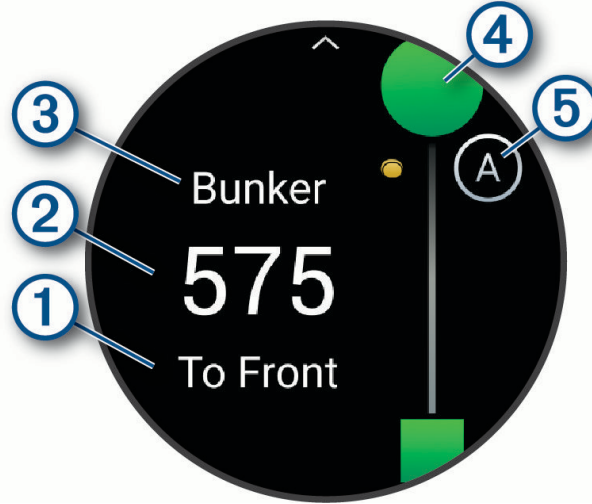
ملاحظة: تتم إزالة المسافات والمواقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض العوائق

يمكنك عرض المسافات إلى العوائق على امتداد الممر لحفرات بار 4 و5. يتم عرض العوائق التي تؤثر في اختيار الضربة بشكل فردي أو جماعي لمساعدتك في تحديد المسافة إلى التهديد أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 اضغط على .

2 اختر المخاطر.



- يظهر الاتجاه ① والمسافة ② إلى الجهة الأمامية أو الجهة الخلفية إلى أقرب عائق على الشاشة.
- يتم إدراج نوع العائق ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
- يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
- تتم الإشارة إلى العوائق ⑤ بحرف يدل على ترتيب العوائق على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

عرض التسديدات التي تم قياسها

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

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

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على .

2 اختر قياس التسديدة.

تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

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

3 اضغط على  واختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديدات المسجلة.

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

قياس التسديدة يدويًا

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

1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

3 اختر قياس التسديدة.

4 اضغط على .

5 اختر إضافة تسديدة > ✓.

6 أدخل المضرب الذي استخدمته للتسديدة إذا لزم الأمر.

7 اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالمركبة.

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

إضافة تسديدة يدويًا

يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم يكتشفها الجهاز. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

1 اضغط على .

2 اختر التسديدة >  إضافة تسديدة.

3 اختر ✓ لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على .

2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.

3 اختر حفرة.

4 اختر + أو - لتعيين النتيجة.

إعدادات تسجيل النقاط

أثناء حولة، اضغط على  واختر الإعدادات > التسجيل.

أسلوب النتائج: لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

نتائج الهانديكاب: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.

إظهار النتيجة: لعرض النتيجة الإجمالية للجولة في أعلى بطاقة تسجيل الأهداف (تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 18).

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

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

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

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- 1 أثناء جولة، اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > التسجيل > أسلوب النتائج.
- 3 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 19). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

تعبّ إحصاءات الجولف

عند تمكين تعبّ الإحصاءات على الساعة، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 20). يمكنك مقارنة الجولات وتعبّ التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf.

- 1 اضغط على .

2 اختر الغولف.

يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ويحتسب موقعك ويختار ملعباً في حال توفر ملعب واحد قريب.

- 3 إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار ملعب من القائمة.

يتم تحديث الملاعب تلقائياً.

- 4 اختر  > الإعدادات > التسجيل > تعبّ الإحصائيات.

تسجيل إحصائيات الجولف

لتنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعبّ الإحصائيات (تعبّ إحصاءات الجولف، الصفحة 19).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.

- 2 عيّن عدد الضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واختر حفظ.

- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة التي تم تسجيلها، واختر حفظ.

ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعبّ الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.

- 4 حدد خياراً:

- إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاخر .
- إذا انحرفت الكرة عن الممر، فاخر  أو .

- 5 اختر حفظ.

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .

- 2 اختر التسديدة لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

عرض ملخص الجولة

أثناء إحدى الجولات، يمكنك عرض مجموع النقاط والإحصاءات ومعلومات الخطوات.

1 اضغط على .

2 اختر ملخص الجولة.

3 اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض المزيد من المعلومات.

إنهاء جولة

1 اضغط على .

2 اختر إنهاء الجولة.

3 حدد خيارًا:

- لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر **حفظ**.
- لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر **تحرير النتيجة**.
- لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر **تجاهل**.
- لإيقاف الجولة مؤقتًا واستئنافها في وقت لاحق، اختر **إيقاف الجولة مؤقتًا**.

تخصيص قائمة مضارب الجولف

بعد إقران ساعة الجولف المتوافقة الخاصة بك مع هاتفك باستخدام تطبيق Garmin Golf، يمكنك استخدام التطبيق لتخصيص قائمة مضارب الجولف الافتراضية.

1 افتح تطبيق Garmin Golf على هاتفك.

2 اختر ملف التعريف < حقيتي.

3 حدد خيارًا لإضافة مضرب أو تحريره أو حذفه أو وضع علامة عليه كغير نشط.

4 قم بمزامنة ساعة الجولف من Garmin المتوافقة الخاصة بك مع تطبيق Garmin Golf.

تظهر قائمة مضارب الجولف المحدثة على ساعة الجولف الخاصة بك.

الأنشطة الخارجية

الذهاب إلى صيد السمك

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة < في الخارج < صيد السمك.

3 اضغط على .

4 اضغط على ، وحدد خيارًا:

- لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر .
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر .
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر **المواقع المحفوظة**.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات**، وحدد خيارًا (**إعدادات النشاط**, الصفحة 24).
- 5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر .

رياضات خاصة بفصل الشتاء

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

يمكنك استخدام مفتاح الدورة لتسجيل الجولات أثناء التزلج على المنحدرات أو التزلج على الجليد.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو تزلج بألواح الثلج.
- 2 اضغط على .
- 3 اسحب إلى اليمين.
- 4 اختر عرض الجولات.
- 5 اسحب إلى الأعلى لعرض تفاصيل حولة الركض الأخيرة وحولة الركض الحالية وإجمالي جولات الركض.
- 6 تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

الأنشطة الأخرى

تسجيل نشاط تنفس

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة < غير ذلك > نشاط التنفس.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر الانسجام لبلوغ حالة من اليقظة الهادئة.
 - اختر الاسترخاء والتركيز لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز ذهنك.
 - اختر الاسترخاء والتركيز (قصير) لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز ذهنك في فترة زمنية أقصر.
 - اختر الهدوء لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.
- 4 اضغط على  لبدء النشاط.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.
- 6 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر حفظ.
- 7 يظهر متوسط معدل تنفسك ونبضات قلبك.
- 8 اضغط على .
- 9 اختر كل الإحصائيات.
- 10 يظهر متوسط معدل نبضات قلبك والحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك ومعدل التنفس المتوسط وتغيّر مستوى التوتر.

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام جلسة موجهة أو إنشاء نشاط التأمل الخاص بك.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة < غير ذلك > التأمل.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر حر لتسجيل نشاط تأمل مفتوح وغير منظم.
 - اختر الجلسة لاتباع جلسة موجهة مع الصوت.
 - اختر مخصص لإنشاء جلسة مخصصة مع الصوت.
- 4 اضغط على  أو اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
- 5 قم بتوصيل سماعات الرأس للاستماع إلى صوت التأمل (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 78).
- 6 ملاحظة: يتم إلغاء تمكين الإشعارات أثناء نشاط التأمل.
- 7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدفاً.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على , واختر حفظ.

الألعاب

استخدام تطبيق Garmin GameOn™

عند إقران ساعتك بالحاسوب الخاص بك، يمكنك تسجيل نشاط ألعاب على ساعتك وعرض مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي على الحاسوب.

1 انتقل إلى www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn على الحاسوب وقم بتنزيل تطبيق Garmin GameOn.

2 اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية التثبيت.

3 قم بتشغيل تطبيق Garmin GameOn.

4 عندما يطلب منك تطبيق Garmin GameOn إقران ساعتك، اضغط على ، واختر **الأنشطة > غير ذلك > الألعاب** على ساعتك.

ملاحظة: عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق Garmin GameOn، يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات Bluetooth الأخرى على الساعة.

5 اختر **الإقران الآن**.

6 اختر ساعتك من القائمة، واتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: يمكنك النقر فوق  > **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56**).

7 حدد خيارًا:

• ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.

• ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**سجل نشاط ألعاب يدويًا، الصفحة 22**).

يعرض تطبيق Garmin GameOn مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي. عند إكمال نشاطك، يعرض تطبيق Garmin GameOn ملخص نشاط الألعاب ومعلومات حول المباراة.

تسجيل نشاط ألعاب يدويًا

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

1 اضغط على .

2 اختر **الأنشطة > غير ذلك > الألعاب**.

3 اختر **تجاهل**.

4 اختر نوع لعبة.

5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

6 اضغط على  في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو ترتيبها.

7 اضغط على  لبدء مباراة جديدة.

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

تخصيص الأنشطة والتطبيقات

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

تخصيص قائمة التطبيقات

1 اضغط على .

2 اختر **تحرير**.

3 اختر **إضافة**، واختر تطبيقًا واحدًا أو أكثر لإضافته إلى قائمة التطبيقات.

4 حدد خيارًا:

• لتغيير موقع أحد التطبيقات في القائمة، اختر تطبيقًا، وانتقل إلى الأعلى أو الأسفل لنقل التطبيق، واضغط على  لتحديد الموقع الجديد.

• لإزالة تطبيق من القائمة، اختر التطبيق، ثم اختر .

5 اختر **تم**.

تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة

تتيح قائمة الأنشطة المفضلة لديك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة.
- 3 إذا سبق أن اخترت أنشطتك المفضلة، فستظهر في أعلى القائمة.
- 3 اختر تحرير.
- 4 حدد خيارًا:
- لتغيير موقع أحد الأنشطة في القائمة، اختر تطبيقًا، وانتقل إلى الأعلى أو الأسفل لنقل النشاط، واضغط على  لتحديد الموقع الجديد.
- لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط، ثم اختر .
- لإضافة نشاط مفضل، اختر إضافة، ثم اختر نشاطًا واحدًا أو أكثر.

تثبيت نشاط مفضل في القائمة

يمكنك تثبيت ما يصل إلى ثلاثة أنشطة مفضلة في أعلى التطبيقات وقائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الأنشطة > تحرير.
 - 3 انتقل إلى النشاط المفضل (تخصيص قائمة الأنشطة المفضلة، الصفحة 23).
 - 4 اختر  إلى جانب النشاط المفضل.
- في المرة التالية التي تفتح فيها قائمة التطبيقات والأنشطة، سيظهر النشاط المثبت في أعلى القائمة.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.
 - 3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.
 - 4 اختر شاشات البيانات.
 - 5 انتقل إلى شاشة البيانات التي تريد تخصيصها.
 - 6 اضغط على حقل بيانات.
 - 7 اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر فئة حقل بيانات.
 - 8 اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر البيانات التي تريد إظهارها في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى [حقول البيانات](#)، الصفحة 93. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- 9 اسحب إلى اليسار.
 - 10 حدد خيارًا:
 - اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
 - اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
 - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
 - 11 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.
- يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

إنشاء نشاط مخصص

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الأنشطة > تحرير > إضافة.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر  لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر غير ذلك > غير ذلك لإنشاء نشاط مخصص جديد.
- 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
- 5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- 6 تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).
- حدد خيارًا:
 - حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر تم لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.

إعدادات النشاط

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل نشاط محمّل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة. تحتوي بعض أنواع الأنشطة على قوائم إعدادات منفصلة. من وجه الساعة، اسحب إلى اليسار، واختر الأنشطة، واختر نشاطًا ثم اختر إعدادات النشاط.

فارق لون: لتعيين اللون التمييزي لرمز النشاط.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحاة للنشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 25).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائيًا. يحدد الخيار مسافة تلقائية الدورات لمسافة محددة. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

Auto Pause: لتعيين الخيارات لميزة Auto Pause لإيقاف تسجيل البيانات عند التوقف عن التحرك أو عند انخفاض سرعتك عن حدّ معيّن. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.

الراحة التلقائية: لإنشاء فاصل زمني للراحة تلقائيًا عند التوقف عن الحركة أثناء ممارسة نشاط السباحة الداخلية (تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا وبيديًا للسباحة، الصفحة 12).

تمرير تلقائي: للتنقل تلقائيًا بين كل شاشات بيانات النشاط عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

مجموعة تلقائية: لبدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.

بدء تلقائي: لبدء مؤقت النشاط تلقائيًا عند البدء بالحركة (على سبيل المثال، سباق الدراجات النارية موتوروس).

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 68).

البث إلى GameOn: لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب.

بدء العد التنازلي: لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.

شاشات البيانات: لتخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23).

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

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

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

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

الدورات: لتكوين إعدادات خيارات مفتاح الدورة وتنبيه الدورة.

تنبيه الدورة: لتعيين حقول البيانات التي ستعرض للدورات.

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

تعقب العقبات: لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض (تسجيل نشاط سباق العقبات، الصفحة 10).

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

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين مهلة بقاء الساعة في وضع النشاط أثناء انتظارك لبدء النشاط، على سبيل المثال، عندما تنتظر بدء السباق.

يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط باستخدام الخيار عادي. يتم تعيين الساعة

للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 25 دقيقة من عدم النشاط باستخدام الخيار ممتد. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير فترة استخدام البطارية بين عمليات الشحن.

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

تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: لتسجيل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء نشاط لا يعتبر عادةً نشاط أداء، مثل ركض طويل.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

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

استعادة الافتراضيات: لإعادة ضبط إعدادات النشاط.

طاقة الركض: لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات.

الجولات: لتكوين إعدادات خيار مفتاح الدورة وتنبية الدورة.

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

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط (*تقييم نشاط، الصفحة 8*).

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

تأمين اللمس: لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالنشاط.

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

تنبيهات النشاط

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

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع <i>حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 79</i> و <i>احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 80</i> .
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
طاقة الركض	الحدث، النطاق	يمكنك تعيين قيم الدنيا والقصوى لمنطقة الطاقة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

تعيين تنبيه

1 اضغط على .

2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 انتقل إلى الأسفل، واختر إعدادات النشاط.

4 اختر **تنبيهات**.

5 حدد خيارًا:

• اختر **إضافة حديد** لإضافة تنبيه حديد إلى النشاط.

• اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

6 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.

7 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.

8 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

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

تشغيل التنبيهات الصوتية أثناء نشاط

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط على .

2 اختر **الإعدادات > أوضاع التركيز > نشاطات > التنبيهات الصوتية**.

3 حدد خيارًا:

• لتعيين التنبيهات الصوتية لتشغيلها من خلال هاتفك أو سماعات رأس Bluetooth المتصلة، في حال توفرها، اختر **إخراج الصوت > الأجهزة المتصلة**.

• لسماع تنبيه لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.

• لتخصيص التنبيهات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.

• لتخصيص التنبيهات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.

• لتخصيص التنبيهات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.

• لسماع التنبيهات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر **أحداث المؤقت**.

• لسماع تنبيهات التمرين كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات التمرين**.

• لسماع تنبيهات النشاط كتنبيه صوتي، اختر **تنبيهات النشاط (تنبيهات النشاط، الصفحة 25)**.

إعدادات الأقمار الصناعية

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

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

إيقاف التشغيل: لإلغاء تمكين أنظمة الأقمار الصناعية للنشاط.

إفترض: لتمكين الساعة من استخدام إعداد وضع التركيز على النشاط الافتراضي للأقمار الصناعية (تخصيص وضع تركيز افتراضي، الصفحة 65).

GPS فقط: لتمكين نظام GPS للأقمار الصناعية.

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

مظهر

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

إعدادات وجه الساعة

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

تخصيص وجه الساعة

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تنشيط وجه ساعة Connect IQ مُثَبَّت (تنزيل *مميزات Connect IQ*, الصفحة 64).

1 اضغط على .

2 اختر وجه الساعة.

3 انتقل إلى الأعلى لمعاينة خيارات وجه الساعة.

4 اختر إضافة جديد لاختيار وجه من خيارات وجوه الساعة الإضافية.

5 اختر وجه ساعة واختر .

6 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأوجه الساعة كافة.

- لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
- لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **البيانات**.
- لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر **فارق لون**.
- لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **لون البيانات**.
- لإزالة وجه الساعة، اختر **حذف**.

اللمحات

تأتي الساعة محملة سبًا بلمحات توفر معلومات سريعة (*عرض اللمحات*, الصفحة 29). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدويًا (*تخصيص قائمة اللمحات*, الصفحة 29). تظهر بعض اللمحات في مجموعة من المقاييس ذات الصلة، مثل أداء النشاط أو الصحة.

تلميح: يمكنك أيضًا تنزيل لمحات من متجر Connect IQ (*مميزات Connect IQ*, الصفحة 64).

الاسم	الوصف
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.
Body Battery™	لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (<i>Body Battery</i> , الصفحة 30).
التقويم	لعرض الاجتماعات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
أحداث العد التنازلي	لعرض أحداث العد التنازلي المقبلة.
أداء ركوب الدراجة	لعرض مقاييس أداء ركوب الدراجة، مثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتقديرات طاقة المدخل الوظيفي.
مدرّب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرّب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضّلها وتاريخ السباق.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
Health Snapshot	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجّل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقاءك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (<i>Health Snapshot</i> , الصفحة 5).
الحالة الصحية	يعرض مقاييس الصحة، مثل معدل التنفس وتغير معدل نبضات القلب.
معدل نبضات القلب	لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).
المحفوظات	لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة (<i>استخدام المحفوظات</i> , الصفحة 48).
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (<i>حالة تغير معدل نبضات القلب</i> , الصفحة 47).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
النشاط الأخير	لعرض ملخص موحّد عن آخر نشاط مسجّل.
نشاط ركوب الدراجة الأخير نشاط الركض الأخير نشاط السباحة الأخير نشاط الدفع الأخير	لعرض ملخص موحّد لآخر نشاط مسجّل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (<i>تطبيق Garmin Messenger</i> , الصفحة 64).
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
الموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.
القيولات	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك.
الإشعارات	لتنبهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (<i>تمكين إشعارات الهاتف</i> , الصفحة 59).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect.

الاسم	الوصف
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 69). إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
الدفعات	لتعقب عدد الدفعات اليومية للكرسي المتحرك وهدف الدفع وبيانات الأيام السابقة في وضع الكرسي المتحرك (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 78).
السباقات في التقويم	لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect.
استعادة النشاط	لعرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى للمدة أربعة أيام.
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
أداء الركض	لعرض مقاييس أداء الركض، مثل تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وعتبة اللاكتيت.
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات النشاط والنوم والإيقاع اليومي وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. يمكنك أيضًا عرض أي تغييرات في التنفس أثناء الليل (تعقب النوم، الصفحة 37).
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
الأسهم	لعرض قائمة بالأسهم قابلة للتخصيص (إضافة سهم، الصفحة 32).
التوتر	لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
الشروق والغروب	لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
صحة النساء	لعرض دورتك الشهرية الحالية أو حالة تعقب الحمل. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.

عرض اللمحات

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى.
- تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.
- اختر لمحة لعرض معلومات إضافية.
- اسحب إلى اليسار لعرض خيارات ووظائف إضافية لللمحة.

تخصيص قائمة اللمحات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى.
تقوم الساعة بالتنقل بين قائمة اللمحات.
- 2 اختر تحرير.
- 3 اختر لمحة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لإزالة لمحة من قائمة، اختر ✕.
 - لتغيير موقع لمحة في القائمة، اختر اللمحة واسحبها إلى الموقع المطلوب على الشاشة.
- 5 اختر إضافة لإضافة لمحة إلى القائمة إذا لزم الأمر.

Body Battery

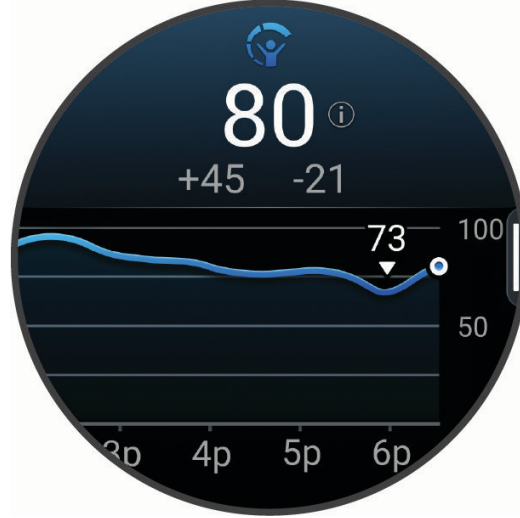
تحلل الساعة تعيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة الممتدني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

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 30).

عرض لمحة Body Battery

تعرض لمحة Body Battery مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك.

- 1 اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة مقياس الطاقة Body Battery.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 29).
- 3 اختر اللوحة لعرض رسم بياني لبيانات مقياس الطاقة Body Battery الأخيرة الخاصة بك.



- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض رسم بياني مدمج لمقياس الطاقة Body Battery ومستوى التوتر لديك.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض قائمة بالعوامل التي تؤثر في مستوى مقياس الطاقة Body Battery الخاص بك.
- ملاحظة: اختر كل عامل لعرض المزيد من التفاصيل.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

استخدام لمحة عن مستوى التوتر

تعرض اللوحة عن مستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر. يمكن أن يرشدك أيضًا أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

- 1 عندما تكون حاليًا أو غير نشط، قم بالتنقل لعرض اللوحة عن مستوى التوتر.
- 2 تلميح: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.
- 3 اضغط على اللوحة لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في الساعات الأربع الماضية.
- 4 تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 3 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض تفاصيل درجة التوتر والمتوسط اليومي لمستوى التوتر خلال الأيام السبعة الماضية.
- 4 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى اليسار واختر ✓.

صحة النساء

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 31). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect. يمكنك تثبيت تطبيق تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 64).

- تعقب الدورة الشهرية وتفصيلها
- الأعراض الجسدية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوبة
- معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة اللوحات وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لنتمكن من تسجيل معلومات دورتك الشهرية من ساعة vivoactive 6، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect وتثبيت تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 64).

- 1 اسحب لعرض لحظة تعقب صحة المرأة.
- 2 اضغط على شاشة اللمس.
- 3 اختاري **+**.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختر **من يوم الطمث < ✓**.
- 5 حدد 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 **من يوم الطمث**.

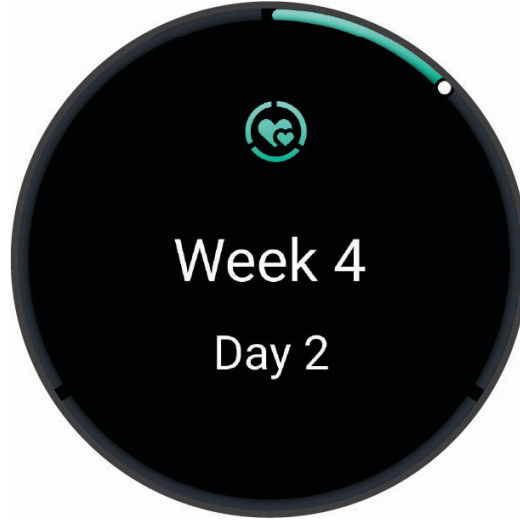
تعقب الحمل

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 32). 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 لتتمكن من تسجيل المعلومات الخاصة بك وتثبيت تطبيق تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ, الصفحة 64).

1 اسحب لعرض لمحة تعقب صحة المرأة.



2 اضغط على 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 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص لمحة أحوال الطقس

1 اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة أحوال الطقس.

2 اختر اللمحة لعرض أحوال الطقس الحالية في موقعك.

3 اسحب إلى اليسار.

4 حدد خيارًا:

- لتحديث معلومات أحوال الطقس لموقعك الحالي الذي يحدده GPS، اختر **خيارات الطقس** > **تحديث الموقع الحالي**.
- تلميح:** يجب الانتظار بينما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 89).
- لتغيير وحدات القياس الخاصة بدرجة الحرارة، اختر **خيارات الطقس** > **درجة الحرارة** واختر وحدة قياس.

إضافة سهم

لتتمكن من تخصيص قائمة الأسهم، عليك إضافة لمحة الأسهم إلى قائمة اللوحات (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 29).

1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة الأسهم.

2 اختر لمحة الأسهم.

3 اختر **تحرير** > **إضافة**.

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

تعرض الساعة نتائج البحث.

5 اختر السهم الذي تريد إضافته.

6 اختر السهم لعرض المزيد من المعلومات.

تلميح: لعرض السهم في قائمة اللوحات، يمكنك الضغط على ⌵، واختيار **تعيين كمفضلة**.

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها في قائمة عناصر التحكم وإزالتها منها (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).



الرمز	الاسم	الوصف
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة أو تعطيله لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق ساعات المنبه (تعيين منبه، الصفحة 49).
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 75).
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها (عناصر التحكم، الصفحة 33).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 68).
	حاسبة	حدد هذا الخيار لاستخدام الحاسبة، بما في ذلك حاسبة الإكرامية.
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (الساعات، الصفحة 49).
	بوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	عرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتنبيهات والإيماءات ووضع العرض الدائم (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.
	بحث عن هاتف	حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة vivoactive 6، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك. حدد هذا الخيار للملاحة إلى هاتفك المفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين (تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، الصفحة 60).
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش.
	Garmin Share	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (Garmin Share، الصفحة 61).
	المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإجماليات.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	Messenger	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Messenger (استخدام ميزة Messenger، الصفحة 6).
	الموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على ساعتك أو هاتفك.
	الإشعارات	حدد هذا الخيار لعرض المكالمات والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 59).

الرمز	الاسم	الوصف
	اتصال الهاتف	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار للاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 69).
	الانزياح الأحمر	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.
	الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة إيقاف.
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	مؤقت	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي.
	تأمين اللمس	حدد هذا الخيار لتمكين السحب من أعلى الشاشة إلى أسفلها لإلغاء تأمين شاشة اللمس.
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 5).
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.
	Wi-Fi	حدد هذا الخيار لتمكين اتصالات Wi-Fi® أو إلغاء تمكينها.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة الخيارات وإزالتها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 33).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 3 اسحب إلى الأسفل.
- 3 اختر تحرير.
- 4 اختر اختصارًا:
- لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم اسحبه إلى الموقع المطلوب على الشاشة، واختر ✓.
- لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر ✗.
- 5 عند الضرورة، اختر إضافة لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على ، واختر .
- لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الإشعارات والتنبيهات < إشعارات ذكية > أثناء النوم.

إعداد اختصار

يمكنك إعداد اختصار لتطبيقك أو تلميحك أو عنصر التحكم المفضل لديك، مثل محفظة Garmin Pay أو عناصر التحكم بالموسيقى.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات < نظام < الاختصار.
- 3 اختر زرّاً أو مجموعة أزرار لتخصيصها.

التدريب

تعبّ النشاط

تسجّل ميزة تعبّ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصائيات النوم لكل يوم مسجّل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط. يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللوحة الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تسجل الساعة مقاييس مختلفة، مثل الدفعات بدلاً من الخطوات (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 78). للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعبّ النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①.



عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تتعبّ الساعة الدفعات بدلاً من الخطوات وتحدد هدفاً لعدد الخطوات اليومية (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 78).

إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعيين أهداف مخصصة على حسابك على Garmin Connect.

تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. يمكنك تخصيص تنبيه التحرك الخاص بك ليتم تجاهله من خلال المشي أو أنواع أخرى من الحركات.

تشغيل تنبيه الحركة

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منبه الحركة > مشغل.

تخصيص تنبيهات الحركة

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

تتبع النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولولات (الملحاحات، الصفحة 27). تتم إضافة القيلولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 36).

استخدام ميزة تتبع النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تتبع نومك إلى حسابك على Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 63). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة vívoactive 6 الخاصة بك (الملحاحات، الصفحة 27).

تغيرات التنفس

⚠ تنبيه

لا يعد جهاز vívoactive 6 جهازًا طبيًا وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز vívoactive 6 ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغير التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيرات التنفس العرضية أو المتكررة ناجمة عن عوامل نمط حياتك الفردية أو بيئة نومك. تواصل مع طبيبك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن مستوى تغيرات التنفس لديك.

ملاحظة: يجب تشغيل تتبع مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيرات التنفس (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 69).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة الملحاحات (تخصيص قائمة الملحاحات، الصفحة 29).

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

Move IQ®

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

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائيًا للمشى والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات الصحة واللياقة البدنية. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

التمارين

يمكن أن ترشدك ساعتك أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافاً لكل خطوة في التمرين مثل المسافة أو الوقت أو التكرارات أو المقاييس الأخرى. تتضمن ساعتك تمارين متعددة محملة مسبقاً لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعتور عليها باستخدام تطبيق Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك.

إذا كانت ساعتك في وضع الكرسي المتحرك، فستتضمن تمارين لأنشطة الدفع وركوب الدراجة اليدوية وغير ذلك (ملف تعريف، الصفحة 78).
على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حالياً على ساعتك (تخصيص الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 22).

يمكنك أيضاً عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعتور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (متابعة تمارين من Garmin Connect، الصفحة 39).

يمكنك حدولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحريها.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 اضغط على .

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

2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطاً.

3 اسحب إلى الأعلى.

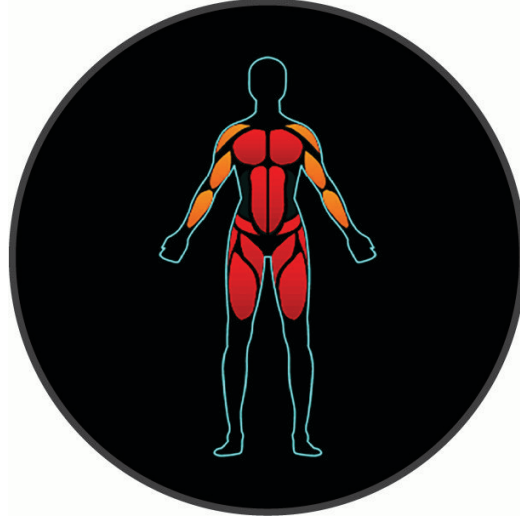
4 اختر **تدريب**.

5 اختر تمريناً.

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

6 اسحب إلى الأعلى لعرض خطوات التمرين (اختياري).

تلميح: اضغط على خريطة العضلات في حال توفرها لعرض مجموعات العضلات المستهدفة.



7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، تعرض الساعة كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.

متابعة تمارين من Garmin Connect

لتتمكن من تنزيل تمارين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 62).

1 حدد خيارًا:

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

2 اختر التدريب والتخطيط > تمارين.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكن أن تكون التمارين ذات الفواصل الزمنية مفتوحة أو منظمة. يمكن أن تستند التكرارات المنظمة إلى المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

تلميح: تشمل كل التمارين ذات الفواصل الزمنية خطوة التهدئة بنهاية مفتوحة.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.

3 انتقل إلى الأسفل.

4 اختر تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية.

5 حدد خيارًا:

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

6 اختر  لتضمين إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.

7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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

9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

1 اضغط على .

2 اختر الأنشطة واختر نشاطًا.

3 اسحب إلى الأعلى.

4 اختر تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية > تكرارات منظمة.

5 اسحب إلى الأعلى.

6 اختر المزيد > تعديل التمرين

7 حدد خيارًا أو أكثر:

• لتعيين مدة الفاصل الزمني ونوعه، اختر الفاصل الزمني.

• لتعيين مدة الاستراحة ونوعها، اختر الراحة.

• لتعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.

• لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر الإحماء > مشغل.

8 اسحب إلى اليسار للعودة إلى النشاط.

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

إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

- في أي وقت، اختر  لإيقاف الفاصل الزمني أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني أو فترة الراحة التالية.
- بعد إكمال جميع الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اختر  لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى المؤقت الذي يمكن استخدامه للتهدة.
- في أي وقت، اختر  لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

إعداد هدف التدريب

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر **تدريب**.
- 4 اختر **تمرين سريع**.
- ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **الفواصل الزمنية** لاختيار التكرارات المستندة إلى الوقت أو المسافات.
 - اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر **المسافة والإيقاع** أو **المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
 - اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
- تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدر.
- 6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

تدريب PacePro™

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

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

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

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

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

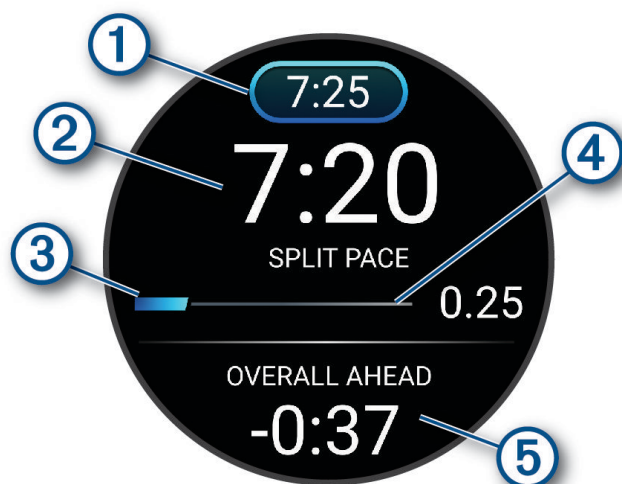
لنتمكن من إنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (إنشاء مسار في *Garmin Connect*, الصفحة 72).

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الأنشطة**، واختر نشاط ركض في الخارج.
- 3 انتقل إلى الأسفل لاختيار **تدريب** > **خط PacePro** > **إنشاء عنصر جديد**.
- 4 اختر مسارًا.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **الإيقاع الهدف** وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.
 - اختر **الوقت الهدف** وأدخل الوقت الهدف.
- 6 انتقل إلى الأسفل لعرض حزام الإيقاع المخصص الخاص بك ومعاينة الانقسامات. اضغط على .
- 7 حدد خيارًا:
 - اختر لبدء الخطة.
 - اختر **خريطة** لعرض المسار على الخريطة.
 - اختر **حذف** لتجاهل الخطة.

بدء خطة PacePro

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
- 3 اسحب إلى الأعلى.
- 4 اختر تدريب > خطة PacePro.
- 5 اختر خطة.
- 6 اضغط على .
- 7 تلميح: يمكنك معاينة الخريطة والإيقاع والانقسامات قبل قبول خطة PacePro.
- 8 اختر  لتمكين الملاحة في المسار إذا لزم الأمر.
- 9 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.



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

التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله أو تنزيله مسبقًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الأنشطة** واختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل.
- 4 اختر **تدريب > تحد نفسك**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجل مسبقًا من جهازك.
 - اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

السباقات في التقويم والسباقات الرئيسية

عند إضافة حدث سباق إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك عرض الحدث على ساعتك عن طريق إضافة لمحة السباق الرئيسي **(اللمحات، الصفحة 27)**. يجب أن يكون تاريخ الحدث في الأيام الـ 365 القادمة. تعرض الساعة العد التنازلي للحدث والوقت الهدف أو وقت الانتهاء المتوقع (لأحداث الركض فقط) ومعلومات أحوال الطقس.



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

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

استنادًا إلى بيانات المسار المتوفرة للحدث، يمكنك عرض بيانات الارتفاع وخريطة المسار وإضافة خطة PacePro (تدريب *PacePro*™، الصفحة 40).

التدريب للمشاركة في حدث سباق

يمكن أن تقترح ساعتك تدريبات يومية لمساعدتك على التدريب على ركض أو ركوب الدراجة، إذا كان لديك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 45).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، ...
 - 2 اختر التدريب والتخطيط > السباقات والأنشطة > البحث عن حدث.
 - 3 ابحث عن حدث في منطقتك.
 - 4 يمكنك أيضًا اختيار إنشاء حدث لإنشاء حدثك الخاص.
 - 4 اختر إضافة إلى التقويم.
 - 5 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.
 - 6 على ساعتك، انتقل إلى لمحة السباق الرئيسي لرؤية عد تنازلي لحدث السباق الرئيسي.
 - 7 من وحة الساعة، اضغط على  واختار نشاط ركض أو ركوب الدراجة.
- ملاحظة:** إذا كنت قد أكملت على الأقل جولة ركض واحدة في الخارج مع بيانات معدل نبضات القلب أو جولة واحدة لركوب الدراجة مع بيانات معدل نبضات القلب والطاقة، فستظهر التمارين اليومية المقترحة على ساعتك.

نبذة عن تقويم التدريب

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

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّفية ومدرب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرب Garmin إلى قائمة اللوحات على ساعة vivoactive 6 الخاصة بك.

تمكين التقييم الذاتي

عند حفظ نشاط، يمكنك تقييم جهدك المحسوس وشعورك أثناء ممارسة النشاط. يمكن عرض معلومات التقييم الذاتي في حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 اختر  > الإعدادات > التقييم الذاتي.
 - 4 حدد خيارًا:
- لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر التمارين فقط.
 - لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر دائمًا.

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعقّب وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببضعة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا.

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

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

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استنادًا إلى متوسطات تغير معدل نبضات القلب الشخصية الطويلة الأجل (**حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 47**).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استنادًا إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (**عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 46**).

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (**معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 45**).

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز vivoactive 6 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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



أرجواني	ممتاز
أزرق	جيد جدًا
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (**المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 91**)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 78)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 79). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل إذا كنت لا تريد أن يؤثر نوع الركض هذا في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات النشاط، الصفحة 24).

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

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 78)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 79).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 45). تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة أداء الركض.
- 2 اختر لمحة أداء الركض.
- 3 مرر لعرض وقت السباق المتوقع.



- 4 اضغط على  لعرض التوقعات للمسافات الأخرى.
- ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

حالة تغير معدل نبضات القلب

تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV). ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير استناداً إلى الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية. قد تشير حالة تغير معدل نبضات القلب المتوازنة إلى علامات إيجابية عن الصحة، مثل التوازن الجيد بين التدريب واستعادة النشاط وصحة قلب وأوعية دموية أفضل ومرونة لتحمل التوتر. قد تكون الحالة غير المتوازنة أو السيئة دليلاً على التعب أو على حاجة أكبر لاستعادة النشاط أو على ارتفاع مستوى التوتر. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم. يجب أن تتوفر بيانات النوم المنتظم لمدة ثلاثة أسابيع لتمكن الساعة من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



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

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

عتبة اللاكتيت

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

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 79). يمكنك تشغيل ميزة **الكشف التلقائي** لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط.

وقت استعادة النشاط

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي.

ملاحظة: تستخدم توصية وقت استعادة النشاط تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك وقد تبدو غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك.

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

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

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

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

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

محفوظات

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

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

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات بيانات النشاط المحفوظة والأرقام القياسية والإجماليات.

تتضمن الساعة لمحة للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط الخاصة بك *(المحات، الصفحة 27)*.

1 اضغط على .

2 اختر المحفوظات.

يظهر رسم بياني شريطي لأنشطتك الأخيرة.

3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.

4 حدد خيارًا:

- لتغيير الفترة الزمنية للرسم البياني الشريطي، اختر **خيارات الرسم البياني**.
- لرض الأرقام القياسية الشخصية حسب الرياضة، اختر **أرقام قياسية (الأرقام القياسية الشخصية، الصفحة 48)**.
- لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية، اختر **الإجماليات (عرض إجماليات البيانات، الصفحة 49)**.

5 اضغط على  للعودة إلى للرسم البياني الشريطي.

6 انتقل إلى الأسفل لعرض محفوظات النشاط الخاص بك.

7 اختر نشاطًا.

8 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول حولة سباحة. بالنسبة إلى أنشطة الكرسي المتحرك، تشمل الأرقام القياسية الشخصية الدفعات وركوب الدراجة اليدوية وسلاسل الأهداف.

عرض الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط على .

2 اختر المحفوظات.

3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.

4 اختر أرقام قياسية.

5 اختر رياضة.

6 اختر رقمًا قياسيًّا.

7 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر المحفوظات.
 - 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
 - 4 اختر أرقام قياسية.
 - 5 اختر رياضة.
 - 6 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 7 اختر السابق > ✓.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر المحفوظات.
 - 3 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
 - 4 اختر أرقام قياسية.
 - 5 اختر رياضة.
 - 6 حدد خيارًا:
- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسيًّا، واختر مسح السجل > ✓.
 - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > ✓.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

عرض إحصائيات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اضغط على  واختر الإحصائيات.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 حدد أحد الخيارات لعرض الإحصائيات الأسبوعية أو الشهرية.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الساعات > منبهات.
 - 3 حدد خيارًا:
- لتعيين منبه وحفظه لأول مرة، أدخل وقت المنبه.
 - لتعيين منبهات إضافية وحفظها لأول مرة، اختر إضافة منبه وأدخل وقت المنبه.
- 4 انتقل إلى الأسفل للحصول على مزيد من الخيارات.
 - 5 اختر حفظ.

تحرير المنبه

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر **الساعات > منبهات**.
 - 3 اختر منبهًا.
 - 4 حدد خيارًا:
 - لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر **الحالة**.
 - لتغيير وقت المنبه، اختر **الوقت**.
 - لضبط المنبه لإيقاظك برفق في فترة مدتها 30 دقيقة قبل المنبه المجدول استنادًا إلى توقيت النوم الأمثل، اختر **الإيقاظ الذكي**.
- ملاحظة:** سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تحدده بالإضافة إلى أي منبهات سابقة. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و 8:00 صباحًا.
- لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر **تكرار**، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
 - لاختيار وصف للمنبه، اختر **ملصق**.
 - لحذف المنبه، اختر **حذف**.

منبه الإيقاظ الذكي

يُنشئ منبه الإيقاظ الذكي فترة مدتها 30 دقيقة لساعة vivoactive 6 الخاصة بك لمحاولة إيقاظك بالتوقيت الأمثل استنادًا إلى نومك. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و 8:00 صباحًا. يمكنك اختيار جعل أي منبه كمنبه إيقاظ ذكي (**تعيين منبه**, الصفحة 49).

ملاحظة: سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تم اختياره.

استخدام مؤقت العد التنازلي

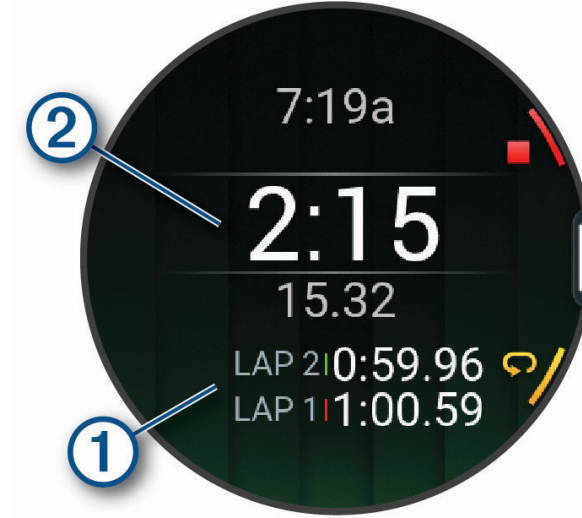
- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات**.
- 3 إذا لم تقم بحفظ مؤقت مطلقًا، فأدخل الوقت.
- 4 إذا قمت بحفظ مؤقت سابقًا، فحدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي حديد من دون حفظه، اختر **مؤقت سريع** وأدخل الوقت.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي حديد وحفظه، اختر **تحرير > إضافة مؤقت**، وأدخل الوقت.
 - لإعداد مؤقت عد تنازلي محفوظ، اختر **المؤقت المحفوظ**.
- 5 اضغط على  لتشغيل المؤقت.
- 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
 - لإيقاف المؤقت بالوقت المتبقي، اختر .
 - لإعادة تشغيل المؤقت، اختر .
 - لإيقاف المؤقت وإعادة ضبطه، اسحب إلى اليسار واختر **إلغاء المؤقت**.
 - لحفظ المؤقت، اسحب إلى اليسار واختر **حفظ المؤقت**.
 - لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه، اسحب إلى اليسار واختر **إعادة التشغيل تلقائيًا**.
 - لتخصيص إشعار المؤقت، اسحب إلى اليسار واختر **اهتزاز**.

حذف مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الساعات > المؤقتات > تحرير**.
- 3 اختر مؤقتًا.
- 4 اختر **حذف**.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على  لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على  لإعادة تشغيل مؤقت الدورة ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على  لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خيارًا:
 - لإعادة ضبط المؤقتين، اختر .
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اسحب إلى اليسار واضغط على **حفظ نشاط**.
 - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على **مفتاح الدورة**.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

- 1 اضغط على .
- 2 **تلميح:** يمكنك أيضًا عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللحات (نخصيص قائمة اللحات, الصفحة 29).
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية.
- 3 اسحب إلى اليسار أو اليمين لتمييز منطقة.
- 4 اضغط على  لاختيار المنطقة.
- 5 اختر منطقة زمنية.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 اضغط على .
- تلميح: يمكنك أيضاً عرض المناطق الزمنية البديلة في قائمة اللمحات (تخصيص قائمة اللمحات, الصفحة 29).
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 اضغط على .
- 5 حدد خيارًا:
 - لتعيين المنطقة الزمنية وعرضها في قائمة اللمحات، اختر تعيين كمفضلة.
 - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر إعادة التسمية.
 - لإدخال اختصار مخصص للمنطقة الزمنية، اختر اختصار.
 - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر تغيير المنطقة.
 - لحذف المنطقة الزمنية، اختر حذف.

إضافة حدث العد التنازلي

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الساعات > أحداث العد التنازلي > إضافة.
- 3 أدخل اسمًا.
- 4 اختر السنة والشهر واليوم.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر كل اليوم.
 - اختر وقت محدد، وأدخل الوقت.
- 6 اختر رمزًا.

تحرير حدث العد التنازلي

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الساعات > أحداث العد التنازلي.
- 3 اختر حدث العد التنازلي.
- 4 اسحب إلى اليسار واختر تعيين كمفضلة لإظهار حدث العد التنازلي في قائمة اللمحات (اختياري).
- 5 اسحب إلى اليسار، واختر تحرير العد التنازلي.
- 6 حدد خيارًا لتحريره:
 - لإعادة تسمية الحدث، اختر الاسم.
 - لتغيير التاريخ، اختر التاريخ.
 - لتغيير الوقت، اختر الوقت.
 - لتغيير نوع الحدث، اختر نوع.
 - لإضافة اسم مختصر للحدث، اختر الاختصار.
 - لإضافة تذكيرات الأحداث، اختر التذكيرات.
 - لتكرار الحدث كل عام، اختر التكرار سنويًا.
 - لإزالة الحدث، اختر حذف العد التنازلي.

إعدادات الإشعارات والتنبيهات

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات.

إشعارات ذكية: لتخصيص الإشعارات الذكية التي تظهر على ساعتك (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 59).

الصحة والعافية: لتخصيص تنبيهات الصحة واللياقة البدنية التي تظهر على ساعتك (تنبيهات الصحة واللياقة البدنية، الصفحة 53).

إعدادات التقرير: لتمكين التقارير وتخصيص بيانات التقرير وسمته. يمكنك اختيار التقرير الصباحي لإنشاء رسائل يومية وتحريرها في التقرير الصباحي (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 54). يمكنك اختيار التقرير المسائي لتعيين الجدول للتقرير المسائي. يمكنك اختيار **سمة** لتخصيص سمة الخلفية لتقاريرك.

تنبيهات النظام: لتعيين الوقت (تعيين تنبيهات الوقت، الصفحة 54) أو البارومتر أو تنبيهات اتصال الهاتف (تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف، الصفحة 54).

مركز الإشعار: لتمكين مركز الإشعارات لعرض الإشعارات الجديدة (عرض الإشعارات، الصفحة 59).

تنبيهات الصحة واللياقة البدنية

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

الملخص اليومي: ملخص يومي لـ Body Battery يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط في مستوى Body Battery (Body Battery، الصفحة 30).

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

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

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لإعلامك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 53).

منبه الحركة: لتذكيرك بضرورة الاستمرار في التحرك.

تنبيهات تحقيق الهدف: لإعلامك عند تحقيق هدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

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

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
 - 4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. يمكنك تخصيص تنبيه التحرك الخاص بك ليتم تجاهله من خلال المشي أو أنواع أخرى من الحركات.

تخصيص تنبيهات الحركة

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

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. قم بالتنقل لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (تخصيص تقريرك الصباحي، الصفحة 54).

تخصيص تقريرك الصباحي

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > إعدادات التقرير > التقرير الصباحي.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر إظهار التقرير لتمكين التقرير الصباحي أو إلغاء تمكينه.
 - اختر تحرير التقرير لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير الصباحي ونوعها.
 - لكتابة رسائل مخصصة وإضافتها إلى تقريرك الصباحي، اختر تخصيص الرسائل اليومية > تحرير الرسائل.

التقرير المسائي

تعرض ساعتك تقريرًا مسائيًا قبل وقت نومك. قم بالتمرير لعرض التقرير الذي يتضمن تفاصيل حول Body Battery وتمرين الغد وأحوال الطقس وتوصيات مدرب النوم وغير ذلك.

تخصيص تقريرك المسائي

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > إعدادات التقرير > التقرير المسائي.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر إظهار التقرير لتمكين التقرير المسائي أو إلغاء تمكينه.
 - اختر تحرير التقرير لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير المسائي ونوعها.
 - اختر حدولة التقرير لتعيين مقدار الوقت بين التقرير وبدء النوم.

تعيين تنبيهات الوقت

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > الوقت.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الغروب > الحالة > مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر حتى الشروق > الحالة > مشغل، واختر الوقت، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر كل ساعة > مشغل.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف

يمكنك تعيين ساعتك لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > تنبيهات النظام > هاتف.

إعدادات اهتزاز

من وجه الساعة، اضغط على  واختر الإعدادات > اهتزاز.

نظام: لتشغيل الاهتزاز للساعة أو إيقاف تشغيله.

التنبيه بالاهتزاز: لتعيين اهتزازات الساعة للتنبيهات.

الضغط على زر: لتعيين اهتزازات الساعة للتنبيهات وضغطات الأزرار.

إعدادات شاشة العرض والسطوع

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < شاشة العرض والسطوع.

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الشاشة.

العرض الدائم: لتعيين بقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع وتعتيم الخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 84).

حجم النص: لضبط حجم النص على الشاشة.

الانزياح الأحمر: لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية وتقليل إجهاد العينين.

تنبيه التنشيط: لتشغيل الشاشة عندما تتلقى إشعارًا أو تنبيهًا.

إيماءة التنشيط: لتشغيل الشاشة عندما ترفع ذراعك وتديرها للنظر إلى معصمك.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

تأمين اللمس: لتأمين الشاشة لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يجب السحب إلى الأسفل من أعلى الشاشة لإلغاء تأمين شاشة اللمس لتشغيل هذا الخيار.

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (إقران هاتفك، الصفحة 58). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 61).

المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة vivoactive 6 مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+® أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقًا.

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

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتتقبّل تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات النطاق، أثناء ركوب الدراجة.
معدل نبضات القلب	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب من سلسلة HRM 200 أو HRM 600 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro™ لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك.
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
سماعات الرأس	يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحمّلة على ساعة vivoactive 6 (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 78).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia™ لتحسين الوعي الظرفي.
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال حولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 58).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدويًا إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 93). يمكنك أيضًا توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالكرسي المتحرك وعرض البيانات أثناء ممارسة نشاطك. عندما يتم توصيل المستشعر، تنشئ ساعتك نشاطًا وتحفظه في حسابك على Garmin Connect في كل مرة تقوم فيها بدفع الكرسي.
tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe™ على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضًا للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

إقران المستشعرات اللاسلكية

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

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

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

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

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

3 اضغط على .

4 اختر الإعدادات > الاتصال > مستشعرات الساعة > إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

- اختر بحث في الكل.

- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23).

ديناميكيات الركض

تعتبر ديناميكيات الركض ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض الخاص بك. تتميز ساعة vivoactive 6 الخاصة بك بمقياس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركض الخمسة. لعرض كل مقاييس أنماط الركض، يجب إقران ساعة vivoactive 6 بملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro أو أي ملحق آخر لديناميكيات الركض يقيس حركة الجزء العلوي من جسمك. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

متري	نوع المستشعر	الوصف
الوتيرة	الساعة أو ملحق متوافق	تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معًا).
طول الخطوة الواسعة	الساعة أو ملحق متوافق	إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتري.
التذبذب العمودي	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.
النسبة العمودية	الساعة أو ملحق متوافق	النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادةً إلى نمط ركض أفضل.
وقت ملازمة الأرض	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل وقت ملازمة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية. ملاحظة: إن مقاييس ملازمة الأرض غير متوفرة أثناء المشي.
التوازن وقت ملازمة الأرض	ملحق متوافق فقط	يعرض التوازن وقت ملازمة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملازمة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 53,2 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

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

- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل ملحق سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro.
- قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
- إذا كنت تستخدم ملحق HRM 600، فقم بإقرانه بساعتك باستخدام اتصال Bluetooth الآمن، بدلاً من الاتصال المفتوح. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى garmin.com/hrm_connection_types.
- إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+ بدلاً من تقنية Bluetooth.
- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

ملاحظة: لا تظهر بعض المقاييس أثناء المشي.

طاقة الركض

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

يمكن قياس طاقة الركض باستخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض أو مستشعرات الساعة. يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركض لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (**حقول البيانات**، الصفحة 93). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (**تنبيهات النشاط**، الصفحة 25).

تستخدم مناطق طاقة الركض القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

إعدادات طاقة الركض

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر **الأنشطة**، ثم اختر نشاط ركض واضغط على ، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **طاقة الركض**.

الحالة: لتمكين تسجيل بيانات طاقة الركض من Garmin أو إلغاء تمكينها.

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

ملاحظة

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

للتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 56).

1 حدد خيارًا:

- أضف عنصر التحكم **الأضواء** إلى ساعتك (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).
- أضف لمحة **الأضواء** إلى ساعتك (تخصيص قائمة اللوحات، الصفحة 29).

2 من عنصر التحكم أو اللوحة **الأضواء**، حدد خيارًا:

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

ميزات اتصال الهاتف

تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة vivoactive 6 عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect (إقران هاتفك، الصفحة 58).

- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect (الصفحة 62)
- ميزات التطبيق من تطبيق Connect IQ وغير ذلك (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 62)
- اللوحات (الصفحة 27)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 33)
- ميزات التعقب والسلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 74)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 59)

إقران هاتفك

لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، عليك إقرانها مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

1 حدد خيارًا:

- أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
- إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فمن وجه الساعة، اضغط على ⚙️، واختر **الإعدادات > الاتصال > إقران الهاتف**.
- إذا أردت إقران هاتف جديد، فمن وجه الساعة، اضغط على ⚙️، واختر **الإعدادات > الاتصال > هاتف > إقران الهاتف**.

2 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

تمكين إشعارات الهاتف

يمكنك تخصيص صوت الإشعارات من هاتفك المقترن وكيفية ظهورها على ساعتك أثناء الاستخدام العادي.
ملاحظة: يمكنك تكوين الإشعارات أثناء النوم أو الأنشطة في إعدادات أوضاع التركيز (أوضاع التركيز، الصفحة 65).

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > الاتصال > هاتف > الإشعارات.

3 حدد خيارًا:

- لتمكين إشعارات الهاتف، اختر الحالة > مشغل.
 - لتمكين الإشعارات للمكالمات الهاتفية، اختر الاتصالات، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتمكين الإشعارات للرسائل النصية، اختر الرسائل النصية، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتمكين الإشعارات لتطبيقات الهاتف، اختر تطبيقات، وحدد خيارَي الحالة والتنبيه.
 - لتكوين الإشعارات لكل تطبيق هاتف، اختر تطبيقات > التطبيقات المتصلة، واختر تطبيقًا، وحدد خيارًا.
- ملاحظة:** يمكنك إدارة إشعارات التطبيق في إعدادات هاتفك. عند تلقي هاتفك وساعتك إعلانًا من تطبيق، يظهر التطبيق في قائمة التطبيقات المتصلة على ساعتك.
- بالنسبة إلى هواتف Android™، يمكنك أيضًا استخدام تطبيق Garmin Connect لإدارة إشعارات التطبيق التي تظهر على ساعتك. في تطبيق Garmin Connect، يمكنك اختيار **•••** > الإعدادات > الإشعارات > إشعارات التطبيق.
- لإخفاء تفاصيل الإشعار حتى تنفذ إجراءً، اختر الخصوصية، وحدد خيارًا.
 - لتغيير المدة التي تعرض فيها الساعة الإشعارات، اختر مهلة.
 - لإضافة توقيع إلى ردود الرسائل النصية من ساعتك، اختر التوقيع.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف المتوافقة التي تعمل بنظام التشغيل Android.

عرض الإشعارات

يمكنك عرض الإشعارات التي تتلقاها على هاتفك على ساعتك من مواقع متعددة للقائمة.

1 حدد خيارًا:

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
 - من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى لعرض لمحة الإشعارات.
- تلميح:** من خلال اللوحة السريعة، يمكنك السحب إلى اليسار لتجاهل إشعار.
- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإشعارات لعرض تطبيق الإشعارات.
 - اضغط باستمرار على ، واختر الإشعارات لعرض عنصر التحكم في الإشعارات.

2 اختر إشعارًا.

3 اضغط على  للحصول على مزيد من الخيارات.

4 انتقل إلى أعلى الإشعارات، واختر تجاهل الكل لتجاهل كل الإشعارات.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة vivoactive 6 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: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلًا بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

الرد على رسالة نصية

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

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

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأسفل لعرض مركز الإشعارات.
 - 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
 - 3 اضغط على .
 - 4 اختر إجابة.
 - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسَل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة vivoactive 6.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تشغيل تنبيهات العثور على هاتفي وإيقاف تشغيلها

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الاتصال > هاتف > تنبيهات العثور على هاتفي.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحتفظ ساعة vivoactive 6 تلقائيًا بالموقع على نظام GPS عندما يكون هاتفك المقترب غير متصل أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين. يمكنك استخدام هذه الميزة للمساعدة في تحديد موقع هاتف مفقود أثناء القيام بنشاط معين.

لمزيد من المعلومات، راجع garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 ابدأ نشاطًا باستخدام GPS.
- 2 عندما يُطلب منك الانتقال إلى آخر موقع معروف لجهازك، اختر .
- 3 قم بالملاحة إلى الموقع على الخريطة.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض بوصلة تشير إلى الموقع (اختياري).
- 5 عندما تكون ساعتك ضمن نطاق Bluetooth الخاص بهاتفك، تظهر قوة إشارة Bluetooth على الشاشة. تزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.

مميزات اتصال Wi-Fi

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

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

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

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

الاتصال بشبكة Wi-Fi

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الاتصال > Wi-Fi > شبكاتي > البحث عن شبكات.
تعرض الساعة قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة.
- 3 اختر شبكة.
- 4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.
تتصل الساعة بالشبكة وتتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. تُعيد الساعة الاتصال بهذه الشبكة تلقائيًا عندما تكون ضمن نطاق الاتصال.

Garmin Share

ملاحظة

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

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

مشاركة البيانات مع Garmin Share

للتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين وبيعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك. يمكن لساعة vivoactive 6 إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share، الصفحة 61). يمكنك أيضًا نقل البيانات الخاصة بك بين الأجهزة المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك مشاركة مسار مفضل من حاسوب دراجة Edge® إلى ساعة Garmin المتوافقة الخاصة بك.

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

تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share

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

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

إعدادات Garmin Share

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

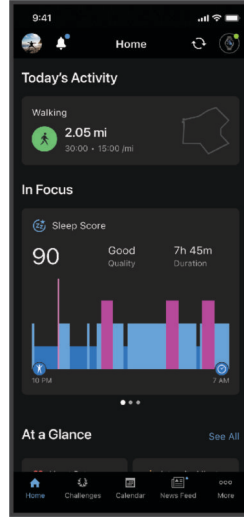
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect

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

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء. **تحليل بياناتك:** يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والوتيرة وديناميكيات الركض وعرض من الأعلى للخريطة ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص. **ملاحظة:** تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحقاً إضافياً شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



خطط لتدريبك: يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يومًا بعد يوم. **تعبّ تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يوميًا والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها. **مشاركة لأنشطتك:** يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك. **إدارة إعداداتك:** يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

الاشتراك في Garmin Connect+

يمكنك تحسين البيانات والاتصالات والتدريب المتوفرة على حسابك على Garmin Connect باستخدام اشتراك Garmin Connect+. للاشتراك، يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك، أو الانتقال إلى connect.garmin.com. **Active Intelligence (AI):** تلق معلومات مفصلة تستند إلى الذكاء الاصطناعي عن بياناتك وأنشطتك بما في ذلك التغذية. **+LiveTrack:** أرسل رسائل نصية من LiveTrack واحصل على صفحة ملف تعريف مخصصة واعرض جلسات LiveTrack السابقة. **متابعة Garmin Trails:** يمكنك الوصول إلى الطرق والمسارات الخارجية الموصى بها من قبل قوائم بيانات Garmin ومستخدمي Garmin آخرين، من خلال الصور والتصنيفات وتقارير الرحلة وغير ذلك. **تعقب الأنشطة في الأماكن المغلقة:** اعرض بيانات الأنشطة في الأماكن المغلقة والتمارين في الوقت الحقيقي، ما يتيح لك ضبط أدائك أثناء النشاط.

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

لوحة معلومات الأداء: اعرض بيانات التدريب بطريقتك من خلال المخططات والرسوم البيانية المخصصة بما في ذلك مقاييس التغذية.

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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 58)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

- 1 تحقق من أن تطبيق Garmin Connect قيد التشغيل على هاتفك.
 - 2 ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدمًا) من هاتفك.
- تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتنتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 58).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 63).
يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد.

حالة التدريب الموحد

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

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

ملاحظة: لا يمكن تعيين أجهزة Garmin التي لا تتضمن ميزة حالة التدريب جهاز التدريب الأساسي، ولكن لا يزال من الممكن استخدامها لتسجيل بيانات التدريب الخاصة بك.

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة vivoactive 6 باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولياقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة vivoactive 6.

قم بمزامنة ساعة vivoactive 6 وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 63).
تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة vivoactive 6.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضًا إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 76). يمكنك أيضًا تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى garmin.com/express.

3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.

4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتنتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعلبك أيضًا تنزيل تطبيق Garmin Express.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.

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

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

- 1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر مزامنة.

مميزات Connect IQ

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

وجه ساعة: قم بتخصيص مظهر الساعة.

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

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

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

تنزيل مميزات Connect IQ

لتنتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة vivoactive 6 بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 58).

- 1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبّت تطبيق Connect IQ وافتحه.
- 2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.
- 3 اختر ميزة Connect IQ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى apps.garmin.com، وسجّل الدخول.
- 3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تطبيق Garmin Messenger

⚠ تحذير

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

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

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

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز vivoactive 6 متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضًا في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركًا في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء على هاتفك.

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

أوضاع التركيز

تعمل أوضاع التركيز على ضبط إعدادات الساعة وسلوكها لظروف مختلفة، مثل النوم والأنشطة. عند تغيير الإعدادات مع تمكين وضع التركيز، يتم تحديث الإعدادات فقط لوضع التركيز هذا.

تخصيص وضع تركيز افتراضي

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الإعدادات > أوضاع التركيز.
 - 3 اختر وضع تركيز.
 - 4 حدد خيارًا:
- ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأوضاع التركيز كافة.
- اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
 - اختر **وجه الساعة** لتغيير وجه الساعة.
 - اختر **الأقمار الصناعية** لتعيين أنظمة GNSS عبر الأقمار الصناعية لاستخدامها في كل الأنشطة.
 - **تلميح:** يمكنك تخصيص إعداد **الأقمار الصناعية** للأنشطة الفردية (**إعدادات النشاط**, الصفحة 24).
 - اختر **التنبيهات الصوتية** لتمكين التنبيهات الصوتية خلال الأنشطة.
 - في قسم **الإشعارات والتنبيهات**، حدد خيارًا لتكوين إشعارات الهاتف وتنبيهات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهات النظام (**إعدادات الإشعارات والتنبيهات**, الصفحة 53).
 - في قسم **شاشة العرض والسطوع**، حدد خيارًا لتكوين إعدادات الشاشة (**إعدادات شاشة العرض والسطوع**, الصفحة 55).
 - لإضافة المزيد من التخصيصات، اختر **إضافة**.
 - لإزالة وضع التركيز، اختر **حذف التركيز**.
 - لاستعادة الإعدادات الافتراضية، اختر **الافتراضيات**.

إنشاء وضع تركيز مخصص

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات < أوضاع التركيز > إضافة.
- 3 حدد خيارًا:
- اختر **قياسي** لإنشاء وضع تركيز مخصص لاستخدامه في أي وقت.
- اختر **نشاطات** لتكوين وضع التركيز لنشاط معين.
- 4 أدخل اسمًا لوضع التركيز، واختر .
- 5 اختر رمزًا ولونًا.
- 6 اختر وضع التركيز المخصص الجديد.
- 7 حدد خيارًا:
- ملاحظة:** لا تتوفر كل الخيارات لوضعي التركيز قياسي ونشاطات.
- اختر **الحالة** لتشغيل وضع التركيز المخصص أو إيقاف تشغيله.
- اختر **الجدول** لتكوين الجدول.
- اختر **التشغيل التلقائي** لاختيار النشاط الذي سيؤدي إلى تشغيل وضع التركيز على النشاط المخصص.
- اختر **الاسم** لتحريز اسم وضع التركيز المخصص.
- اختر **الرمز** لتحريز رمز أيقونة وضع التركيز المخصص ولونه.
- اختر **إضافة < الإشعارات والتنبيهات** لتكوين إشعارات الهاتف والساعة وتنبيهاتهما (**إعدادات الإشعارات والتنبيهات**, الصفحة 53).
- اختر **إضافة < شاشة العرض والسطوع** لتمكين إعدادات الشاشة (**إعدادات شاشة العرض والسطوع**, الصفحة 55).
- 8 اختر تم.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

- من وجه الساعة، اضغط على  واختر **الإعدادات < الصحة والعافية**.
- معدل نبضات القلب على المعصم:** لتخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (**إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم**, الصفحة 67).
- مقياس التأكسج:** لتعيين وضع مقياس التأكسج (**إعداد وضع مقياس التأكسج**, الصفحة 69).
- Move IQ:** لتمكين أحداث Move IQ. عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائيًا على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.
- بدء النشاط تلقائيًا:** لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائيًا عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعبء الزمنية للركض والمشي.

معدل نبضات القلب على المعصم

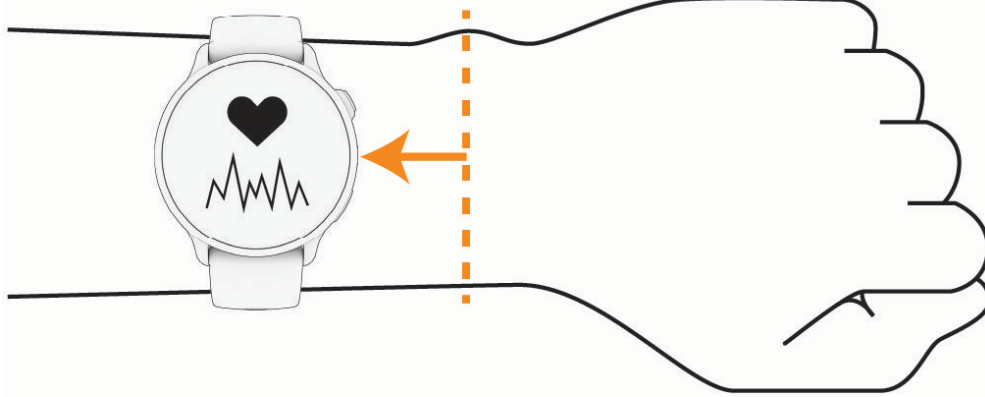
- تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (**عرض اللحات**, الصفحة 29).
- تتوافق الساعة أيضًا مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

وضع الساعة

⚠ تنبيه

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

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



- **ملاحظة:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موحود في الجهة الخلفية من الساعة.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 67 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 69 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 والعناية بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

- اغسل ذراعك وحفها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات < الصحة والعافية > معدل نبضات القلب على المعصم.

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

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

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

بث معدل نبضات القلب: لبث بيانات معدل نبضات القلب على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 68).

بث بيانات معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة. يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية. **تلميح:** يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات النشاط، الصفحة 24). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة Edge أثناء ركوب الدراجة.

1 حدد خيارًا:

- اضغط على ، واختر الإعدادات < الصحة والعافية > معدل نبضات القلب على المعصم < بث معدل نبضات القلب >.
- اضغط باستمرار على  لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

2 اضغط على .

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

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

4 اضغط على  لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

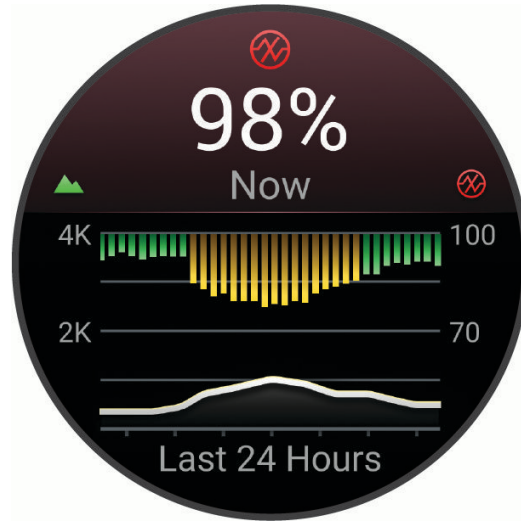
مقياس التأكسج

تتضمن ساعتك مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبّع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك.

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 69). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 69). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبّع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيّر قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبّع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدّة أيام.

لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



①

مقياس الارتفاع.

②

رسم بياني لمتوسط قراءات تشبّع الأكسجين الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

③

أحدث قراءة لتشبّع الأكسجين الخاص بك.

④

المقياس النسبي لتشبّع الأكسجين.

⑤

رسم بياني لقراءات الارتفاع الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

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

1 أثناء الجلوس أو عدم النشاط، اسحب إلى الأعلى من وحة الساعة.

2 انتقل إلى لمحة مقياس التأكسج.

3 اختر لمحة مقياس التأكسج.

تبدأ الساعة بقراءة مقياس التأكسج.

4 ابقَ ثابتًا لمدة تصل إلى 30 ثانية.

ملاحظة: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، أبقِ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

5 انتقل إلى الأسفل لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج لديك للأيام السبعة الماضية.

إعداد وضع مقياس التأكسج

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > الصحة والعافية > مقياس التأكسج.

3 حدد خيارًا:

- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- ملاحظة:** يؤدي تشغيل الوضع **كل اليوم** إلى خفض فترة استخدام البطارية.
- لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.
- ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتسبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **عند الطلب**.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزامًا مصنوعًا من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وحفها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

الهدف التلقائي

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

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

دقائق الحدة

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

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

الحصول على دقائق الحدة

- تحتسب ساعة vivoactive 6 دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.
- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.
 - ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تعقب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولولات (*المحات، الصفحة 27*). تتم إضافة القيلولولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (*استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 36*).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect (*استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 63*). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولولات، على ساعة vivoactive 6 الخاصة بك (*المحات، الصفحة 27*).

الملاحة

يمكنك استخدام ميزات الملاحة الخاصة بنظام GPS على ساعتك لحفظ المواقع والملاحة إليها والوصول إلى منزلك.

حفظ المواقع

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر **حفظ الموقع**.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة هذا العنصر إلى قائمة عناصر التحكم (*تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35*).
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (*عناصر التحكم، الصفحة 33*).

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة > المواقع المحفوظة**.
- 4 اختر موقعًا محفوظًا.
- 5 حدد خيارًا لعرض تفاصيل الموقع أو تحريرها.

حذف موقع

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا يستخدم GPS، على سبيل المثال، **الركض**.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة > المواقع المحفوظة**.
- 4 اختر موقعًا محفوظًا.
- 5 اختر **حذف**.

مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect

ملاحظة

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

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

- 1 من خرائط Apple، اختر موقعًا.
- 2 اختر  < .
- 3 من تطبيق Garmin Connect، اختر جهاز Garmin إذا لزم الأمر. يظهر إشعار في تطبيق Garmin Connect يشير إلى أن الموقع متاح الآن على جهازك (بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته، الصفحة 71).

بدء نشاط باستخدام GPS من موقع تمت مشاركته

يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لمشاركة موقع من خرائط Apple إلى ساعتك، والملاحة إلى هذا الموقع (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 71).

- 1 عندما تتلقى إشعارًا بشأن الموقع على ساعتك، اختر ✓. تعرض ساعتك معلومات الموقع.

تلميح: تم حفظ الموقع في التطبيق المحفوظات.

- 2 اختر **انتقال إلى**، واختر نشاطًا.
- 3 اتّبِع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

الملاحة إلى موقع تمت مشاركته أثناء نشاط

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

تلميح: تم حفظ الموقع في التطبيق المحفوظات.

يمكنك تلقي المواقع التي تمت مشاركتها على ساعتك أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين والملاحة إليها (مشاركة موقع من خريطة باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 71).

- 1 إذا ظهر إشعار بشأن الموقع الذي تمت مشاركته أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، فاختر ✓ للملاحة إلى الموقع الذي تمت مشاركته.
- 2 اتّبِع التعليمات التي تظهر على الشاشة للانتقال إلى وجهتك.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو موقع محفوظ.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر نشاط GPS.
 - 3 انتقل إلى الأسفل واختر **الملاحة**.
 - 4 حدد خيارًا.
 - اختر **الأنشطة السابقة** واختر نشاطًا ثم اختر **انطلق**.
 - اختر **المواقع المحفوظة**، ثم اختر موقعًا واختر **انتقال إلى**.
- تلميح:** يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 33).
- 5 اضغط على  لبدء الملاحة.

الملاحة من نقطة البدء

لن تتمكن من الملاحة من نقطة البدء، عليك تحديد مواقع الأقمار الصناعية وتشغيل المؤقت وبدء نشاطك. في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت تركض في مدينة لا تعرفها وكنت غير واثق من كيفية العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحة من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا يستخدم GPS، على سبيل المثال، **الركض**.
- 3 أثناء نشاطك، اسحب إلى اليمين.
- 4 اختر **الملاحة > العودة إلى نقطة البدء**.
- 5 اختر TracBack أو **خط مستقيم**.
تظهر شاشة الملاحة.
- 6 تابع إلى الأمام.
يشير السهم إلى نقطة البداية.
تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحة فيه.

إيقاف الملاحة

- لإيقاف الملاحة ومتابعة نشاطك، اسحب إلى اليمين من أي شاشة بيانات، وحدد الخيار الأول، واضغط على ، واختر **إيقاف الملاحة** أو **إيقاف مسار الرحلة**.
يستمر مؤقت النشاط بالتسجيل.
- لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على ، واختر **حفظ**.

المسارات

⚠ تحذير

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

يمكنك إرسال مسار من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك الملاحة على المسار على جهازك بعد حفظه عليه. يمكنك اتباع مسار محفوظ لأنه ببساطة مسار رحلة جيّد. على سبيل المثال، يمكنك حفظ مسار الذهاب من المنزل إلى العمل على الدراجة واتباعه. يمكنك أيضًا اتباع مسار محفوظ، محاولاً بلوغ أهداف الأداء التي تم تعيينها في السابق أو تجاوزها.

إنشاء مسار في Garmin Connect

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

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

إرسال مسار إلى جهازك

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

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

اتباع مسار على جهازك

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاط GPS.
- 3 انتقل إلى الأسفل واختر الملاحة > المسارات.
- 4 اختر مسارًا.
- 5 اضغط على .
- 6 اختر إجراء المسار أو إجراء المسار في الوضع المعاكس.
- 7 اضغط على  لبدء الملاحة.

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحة في المسار.

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر نشاط GPS.
 - 3 انتقل إلى الأسفل واختر الملاحة > المسارات.
 - 4 اختر مسارًا.
 - 5 اضغط على .
 - 6 حدد خيارًا:
- لبدء الملاحة، اختر إجراء المسار.
 - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر PacePro (تدريب PacePro™، الصفحة 40).
 - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
 - لبدء المسار في الوضع المعاكس، اختر إجراء المسار في الوضع المعاكس.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
 - لتغيير اسم المسار، اختر الاسم.
 - لحذف المسار، اختر حذف.

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (إعدادات البوصلة، الصفحة 82).

إعداد وجهة البوصلة

- 1 حدد خيارًا:
- من وجه الساعة، انتقل لعرض لمحة البوصلة وفتحها.
 - اضغط باستمرار على ، واختر عنصر التحكم في البوصلة.
- 2 اسحب إلى اليسار لعرض الخيارات.
 - 3 اختر تأمين الوجهة.
 - 4 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على .
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

خريطة

يمثل  موقعك على الخريطة. تظهر أسماء المواقع ورموزها على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 74)
- إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 74)

إضافة شاشة بيانات الخريطة

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر **الأنشطة**، واختر نشاطًا يُستخدم GPS فيه.
- 3 قم بالتمرير لأسفل، وحدد إعدادات النشاط.
- 4 اختر **شاشات البيانات > إضافة جديد > خريطة**.

تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

- 1 أثناء الملاحة، اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض الخريطة.
- ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة شاشة بيانات الخريطة للنشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23).
- 2 اسحب إلى اليمين.
 - 3 اختر **عناصر التحكم في الخريطة**.
 - 4 حدد خيارًا:
- للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على .
 - لإنهاء، اسحب إلى الأعلى أو الأسفل.

إعدادات الخريطة

- يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة على شاشات بيانات الخريطة.
- اضغط على  واختر **الإعدادات > الخريطة والملاحة**.
- اتجاه:** لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.
- مواقع المستخدم:** لإظهار مواقع المستخدم على الخريطة أو إخفائها.
- تكبير/تصغير تلقائي:** لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائيًا. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدويًا.

ميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

لا تتوفر ميزة الكشف عن الحادث عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة vivoactive 6 متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

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

- ✳ **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
- ✳ **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة vivoactive 6 حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة ورابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (في حال توفره) بشكل تلقائي إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك.
- 👁 **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 لميزتي التعقب والسلامة.

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

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 75).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر جهات الاتصال.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهاز vivoactive 6 (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 63).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 75). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة vivoactive 6 حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 75). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على .

2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.

تظهر شاشة العد التنازلي.

تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة vivoactive 6.

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

على ساعة vivoactive 6، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزود بساعتك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ على هاتفك (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 64).

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر متجر Connect IQ™.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.
 - 4 من قائمة عناصر التحكم على الساعة، اختر الموسيقى.
 - 5 اختر مزود الموسيقى.
- ملاحظة:** إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على ، واختر الإعدادات < الموسيقى < موفرو الموسيقى، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 61).

- 1 اضغط على .
 - 2 اختر الإعدادات < الموسيقى < موفرو الموسيقى.
 - 3 اختر مزوداً متصلاً، أو اختر إضافة تطبيقات الموسيقى لإضافة مزود موسيقى من متجر Connect IQ.
 - 4 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر تريد تنزيله إلى الساعة.
 - 5 اضغط على  حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.
- ملاحظة:** قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الساعة بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

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

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3 و m4a، إلى ساعة vivoactive 6 من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.
 - 2 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر الموسيقى.
- تلميح:** لحواسيب Windows، يمكنك اختيار  والاستعراض بحثاً عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب Apple، يستخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes الخاصة بك.
- 3 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة iTunes، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
 - 4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.
 - 5 اختر فئة في قائمة vivoactive 6، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

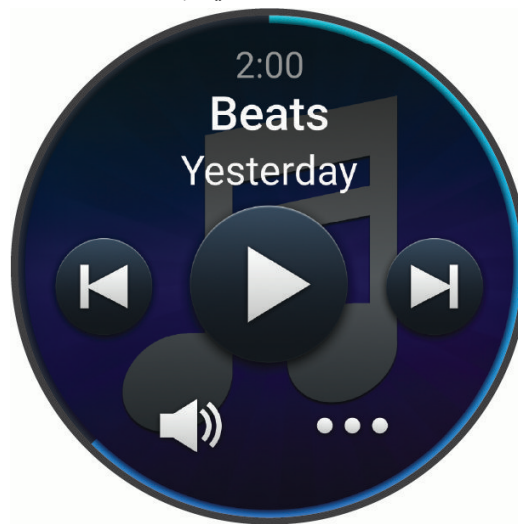
الاستماع إلى الموسيقى

عند الاستماع إلى الموسيقى لأول مرة، سيتم حفظ اختيارك بشكل افتراضي. إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى التي تستمع فيها إلى الموسيقى، فاضغط على  من وجه الساعة واختر الإعدادات < الموسيقى > موفرو الموسيقى لتغيير اختيارك.

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 حدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** وحدد خيارًا (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 76).
 - اختر **هاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر **إضافة تطبيقات الموسيقى** واختر اسم المزود ثم اختر قائمة تشغيل (تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، الصفحة 76).
- 3 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 78).
- 4 اختر .

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: أثناء النشاط، يمكنك السحب إلى اليسار لعرض عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى. قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقًا لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.



...	اختر هذا الرمز لعرض المزيد من عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.
	اختر هذا الرمز لضبط مستوى الصوت.
	اختر هذا الرمز لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
	اختر هذا الرمز للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
	اختر هذا الرمز لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر هذا الرمز مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التكرار.
	اختر هذا الرمز لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة vivoactive 6، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

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

تغيير وضع الصوت

يمكنك تغيير وضع تشغيل الموسيقى من استيريو إلى أحادي.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > الموسيقى > الصوت.
- 3 حدد خيارًا.

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث معلوماتك الشخصية، مثل الطول والوزن ومناطق التدريب وغير ذلك. تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف.
- 3 حدد خيارًا.

إعدادات الجنس

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

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

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

وضع الكرسي المتحرك

يقوم وضع الكرسي المتحرك بتحديث اللحات والتطبيقات والأنشطة المتوفرة الخاصة بك. على سبيل المثال، يتضمن وضع الكرسي المتحرك أنشطة دفع وأنشطة ركوب الدراجة اليدوية في الأماكن المغلقة وفي الخارج، مثل سرعة الدفع والركض وسرعة الدفع والمشي بدلاً من أنشطة الركض والمشي. عند تشغيل وضع الكرسي المتحرك، ستتعب ساعة vivoactive 6 حركاتك كدفعات بدلاً من خطوات. يتم تحديث الرموز أيضًا لتمثيل مستخدم كرسي متحرك. لا تحدث الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك فيما تكون في وضع الكرسي المتحرك. تم إلغاء تمكين ميزة الكشف عن الحادث أيضًا.

في المرة الأولى التي تمكّن فيها وضع الكرسي المتحرك على ساعتك، يمكنك اختيار وتيرة التمرين الخاص بك من أجل تعيين مستوى النشاط وفقًا للخوارزمية الصحيحة. عندما يكون وضع الكرسي المتحرك قيد التشغيل، يمكنك إقران مستشعر الوتيرة لتلقي معلومات المسافة والسرعة في الأنشطة، مثل ركوب الدراجة اليدوية. بالنسبة إلى الأنشطة في الأماكن المغلقة، سيطلب منك إقران مستشعر السرعة للحصول على بيانات السرعة، ولكن استخدام مستشعر السرعة ليس ضروريًا لتسجيل النشاط. للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معيّن أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

يمكنك تشغيل وضع الكرسي المتحرك أو إيقاف تشغيله في إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 78).

لمزيد من المعلومات حول فيسيولوجيا الكراسي المتحركة، انتقل إلى garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 78).

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.

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

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 80) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > معدل نبضات القلب.

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

4 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة > تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

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

5 اختر المناطق > وفق.

6 حدد خيارًا:

• اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعد النبضات في الدقيقة.

• اختر النسبة المئوية القصوى لمعدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

• اختر نسبة احتياطي معدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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

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

السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

• تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 78).

• اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.

• اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

المنطقة	% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب	الجهد المحسوس	الفوائد
1	50-60%	استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متناغم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	60-70%	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسي للأوعية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4	80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة 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

تعيين مناطق الطاقة

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

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر وفق.

5 حدد خياراً:

- اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
- اختر **النسبة المئوية لطاقة المدخل الوظيفي** أو **النسبة المئوية القصوى لطاقة المدخل** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.

6 اختر **FTP** أو **طاقة المدخل**، وأدخل القيمة.

7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

8 عند الضرورة، اختر **الحد الأدنى**، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي.

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الكشف التلقائي.

3 حدد خياراً.

إعدادات إدارة الطاقة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > إدارة الطاقة.

توفير شحن البطارية: لتخصيص إعدادات النظام لإطالة فترة استخدام البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 81).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

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

تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية: لإعلامك عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة. يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.
- 3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
- 4 اختر تحرير، وحدد خيارًا:
 - اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
 - اختر الموسيقى لإلغاء تمكين الاستماع إلى الموسيقى من ساعتك.
 - اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
 - اختر Wi-Fi لقطع الاتصال بشبكة Wi-Fi.
 - اختر معدل نبضات القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
 - اختر مقياس التأكسج لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس التأكسج.
 - اختر العرض الدائم لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
 - اختر السطوع لخفض سطوع الشاشة.
- 5 تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد. اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

إعدادات النظام

- من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام.
- اختصارات:** لتخصيص اختصارات الأزرار (تخصيص اختصارات الأزرار، الصفحة 81).
- رمز المرور:** لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (تعيين رمز المرور الخاص بساعتك، الصفحة 82).
- عدم الإزعاج:** لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيت الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات.
- بوصلة:** لمعايرة البوصلة الداخلية وتخصيص الإعدادات (البوصلة، الصفحة 73).
- الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (إعدادات الوقت، الصفحة 83).
- اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.
- صوت:** لتعيين لهجة صوت الساعة ونوع الصوت.
- متقدمة:** لفتح إعدادات النظام المتقدمة لتعيين وحدات القياس ووضع تسجيل البيانات ووضع USB (إعدادات النظام المتقدمة، الصفحة 83).
- إعادة ضبط:** لتكوين النسخ الاحتياطية لبيانات الساعة وإعادة ضبط بيانات المستخدم والإعدادات (إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 84).
- تحديث البرنامج:** لتثبيت تحديثات البرامج التي تم تنزيلها وتمكين التحديثات التلقائية والسماح لك بالتحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا (تحديثات المنتج، الصفحة 87).
- حول:** لعرض معلومات الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

تخصيص اختصارات الأزرار

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الإعدادات > نظام > اختصارات.
- 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

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

يمكنك تعيين رمز مرور لساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (Garmin Pay، الصفحة 5).

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > رمز المرور > تعيين رمز المرور.

3 أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

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

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > رمز المرور > تغيير رمز المرور.

3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.

4 أدخل رمز مرور جديد مؤلف من 4 أرقام.

في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحظة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (إعدادات البوصلة، الصفحة 82).

إعدادات البوصلة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > بوصلة.

معايرة: لمعايرة مستشعر البوصلة يدويًا (معايرة البوصلة يدويًا، الصفحة 82).

عرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.

مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 83).

التباين المغناطيسي: لتعيين تباين مقياس المغناطيسية للإشارة إلى مرجع الشمال.

وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي) أو بيانات GPS فقط أو مقياس المغناطيسية.

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > بوصلة > معايرة.

3 حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > بوصة > مرجع الشمال.

3 حدد خيارًا:

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

إعدادات الوقت

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > الوقت.

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

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

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

الوقت: لتعيين الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين الوقت إلى يدوي.

مزامنة الوقت: لمزامنة الوقت عند تغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي (*مزامنة الوقت*, الصفحة 83).

مزامنة الوقت

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

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > الوقت > مزامنة الوقت.

3 انتظر ريثما تتصل الساعة بهاتفك المقترن أو تحدد موقع الأقمار الصناعية (*النقاط إشارات الأقمار الصناعية*, الصفحة 89).

تلميح: يمكنك الانتقال إلى الأعلى لتبديل المصدر.

إعدادات النظام المتقدمة

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > متقدمة.

التنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع (*تغيير وحدات القياس*, الصفحة 83).

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

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

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > متقدمة > التنسيق > وحدات.

3 اختر نوع قياس.

4 اختر وحدة قياس.

إعدادات تسجيل البيانات

من وجه الساعة، اضغط على ، واختر الإعدادات > نظام > متقدمة > تسجيل البيانات.

التردد: لتعيين عدد المرات التي تسجل الساعة فيها بيانات النشاط. يتيح خيار تسجيل الوتيرة ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل. ويسجل النقاط الرئيسية التي تتغير من خلالها الاتجاه أو الإيقاع أو معدل نبضات القلب. إن سجل نشاطك أصغر، ما يتيح لك تخزين المزيد من الأنشطة على ذاكرة الجهاز.

تسجيل تغيير معدل نبضات القلب: لتمكين الساعة من تسجيل تغيير معدل نبضات قلبك أثناء نشاط (حالة تغيير معدل نبضات القلب، الصفحة 47).

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

لتنتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > إعادة ضبط.

3 حدد خياراً:

- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوزات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر حذف كل النشاطات.
 - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإحصائيات.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوزات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.
- لحذف كل الملفات المؤقتة من الساعة، اختر حذف الملفات المؤقتة.

عرض معلومات الجهاز

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

1 اضغط على .

2 اختر الإعدادات > نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

1 اضغط على .

2 من قائمة الإعدادات، اختر نظام.

3 اختر حول.

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 88).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكاً طبيعياً في الأجهزة المزودة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة عرض vivoactive 6 بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

تحذير ⚠

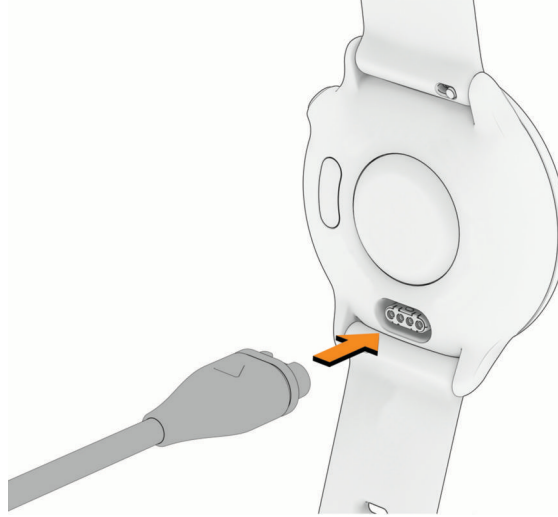
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفظها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 86).

تأتي ساعتك مزوّدة بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى buy.garmin.com أو تواصل مع وكيل Garmin الذي تتعامل معه.

1 قم بتوصيل كبل (الطرف ▲) بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 افصل الساعة عند شحن البطارية بالكامل بنسبة 100%.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	5 حو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
نطاق درجة حرارة شحن USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
الترددات اللاسلكية وقوة الإرسال وفقًا للاتحاد الأوروبي	GHz @ 19.67 dBm maximum 4.2
قيم معدل الامتصاص النوعي وفقًا للاتحاد الأوروبي	W/kg torso, 0.38 W/kg limb 05.1

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

معلومات عن البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة.

الوضع	فترة استخدام البطارية
وضع الساعة الذكية	حتى 11 يومًا
وضع توفير شحن بطارية الساعة	حتى 21 يومًا
وضع GPS فقط	حتى 21 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية	حتى 17 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية مع الموسيقى	حتى 8 ساعات

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

تنظيف الساعة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

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

تغيير الأساور

تتوافق الساعة مع أساور سريعة التحرير وقياسية يبلغ عرضها 20 ملم.
1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيبي المعدني الرفيع لإزالة السوار.



- 2 أدخل جانبًا من القضيبي المعدني الرفيع للسوار الجديد في الساعة.
- 3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيبي المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.
- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير السوار الآخر.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك تلقائيًا من التحديثات المتوفرة عند الاقتران بهاتف يستخدم تقنية Bluetooth أو عند اتصاله بـ Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 81). قم بتنشيط تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
- تسجيل المنتج

الحصول على مزيد من المعلومات

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

لغة الجهاز غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار لغة الساعة إذا قمت باختيار اللغة غير الصحيحة عن طريق الخطأ.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر .
- 3 اختر .
- 4 انتقل إلى العنصر السادس في القائمة.
- 5 اختر لغة.

تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

لإطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 33).
- قم بخفض مهلة الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55).
- توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة العرض الدائم واختيار مهلة أقصر (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55).
- قم بخفض سطوع الشاشة (إعدادات شاشة العرض والسطوع، الصفحة 55).
- استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 26).
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر التحكم، الصفحة 33).
- عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار استئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 8).
- قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (تمكين إشعارات الهاتف، الصفحة 59).
- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 69).

إعادة تشغيل ساعتك

إذا توقفت ساعتك عن الاستجابة، فيمكنك تجربة هذه الخطوات لإعادة تشغيلها.

- اضغط باستمرار على  إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل، واضغط باستمرار على  لتشغيل الساعة.
- قم بتوصيل الساعة بمنفذ شحن من نوع USB-C® لمدة 30 ثانية على الأقل، ثم افصل الكبل وأعد توصيله مرة أخرى.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إن ساعة vivoactive 6 متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth.

انتقل إلى garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالجأ إلى هذه التلميحات.

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

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

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

1 اضغط على .

2 اختر **الإعدادات > الاتصال > مستشعرات الساعة > إضافة جديد**.

3 حدد خيارًا:

- اختر بحث في الكل.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 23).

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 78).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

- عند استخدام ساعة vivoactive 6 متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة vivoactive 6 على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟

قد تضغط عن طريق الخطأ على زر الدورة أثناء النشاط. في معظم الحالات،  على الشاشة، وسيكون لديك بضع ثوانٍ للتجاهل تغيير الرياضة أو أحدث دورة. تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تتيح الدورات اليدوية وتغييرات الرياضة اليدوية وتغييرات الرياضة التلقائية. لا تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تشتمل على دورات تلقائية أو ركض أو استراحات أو عمليات إيقاف مؤقت، مثل الأنشطة في الصالة الرياضية والسباحة في الحوض والتمارين.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

- يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.
- تلميح:** للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.
- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.
- 2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
- قم بتوصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
- قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- قم بتوصيل جهازك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.
- عندما يكون الجهاز متصلًا بحسابك على Garmin، يقوم بتنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق

لمزيد من المعلومات حول مستشعر معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/hearttrate.

قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء وضع الساعة.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

1 اضغط على  ثماني مرات.

2 اختر ✓.

تعبّ النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعبّ 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 أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.

• ضع الساعة في جيبك عند حرّ عربة الأطفال أو آلة حز العشب.

• ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدّيك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

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

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

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

• مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق *Garmin Connect*، الصفحة 63).

2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

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

ملحق

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس.
ملاحظة: لا تتوفر بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.

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

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

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

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياسًا باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك تخصيص المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

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

انتقل إلى للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذات الصلة التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض	نطاق إبطاء سرعة الخطوات
 أرجواني	<95	<185 من الخطوات في الدقيقة	>218 ملي ثانية	>8,2 سم/ثانية
 أزرق	70-95	174-185 من الخطوات في الدقيقة	218-248 ملي ثانية	8,2 - 12,1 سم/ثانية
 أخضر	30-69	163-173 من الخطوات في الدقيقة	249-277 ملي ثانية	12,2 - 19,7 سم/ثانية
 برتقالي	5-29	151-162 من الخطوات في الدقيقة	278-308 ملي ثانية	19,8 - 25,9 سم/ثانية
 أحمر	>5	>151 من الخطوات في الدقيقة	<308 ملي ثانية	<25,9 سم/ثانية

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

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

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

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

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

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (ملحقات سلسلة HRM 600 أو HRM-Fit أو HRM-Pro) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

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

حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة عند استخدامه لركوب الدراجة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار لركوب الدراجة مذكور على جانبيه. يمكنك قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات لاسلكية لعرض البيانات.

% **أقصى نبض القلب/دورة:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

% **إحتياطي النبض في الدورة:** متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.

% **احتياطي معدل نبض آخر دورة:** متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

Body Battery: الألعاب. كمية الطاقة المتبقية لديك لبقية اليوم.

GPS: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني: متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الحالي.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني الأخير: متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

Swolf في الدورة: مجموع Swolf في الدورة الحالية.

Swolf في الدورة الأخيرة: مجموع Swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf في الطول الأخير: مجموع Swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

أقصى % لأقصى معدل/فاصل: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

أقصى % للإحتياطي/الفاصل: النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

إبطاء سرعة الخطوات: قياس إبطاء سرعة الخطوات بالسنتيمتر في الثانية أثناء الركض.

إبطاء سرعة الخطوات أثناء الدورة: متوسط إبطاء سرعة الخطوات في الدورة الحالية.

إجمالي السرعات الحرارية: كمية السرعات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

إجمالي عدد الدقائق: إجمالي عدد دقائق الحدة.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الانقسام: الركض. إيقاع المقطع الحالي.

إيقاع الحركة: متوسط الإيقاع للحركة الحالية.

إيقاع الحركة الأخيرة: متوسط الإيقاع للحركة الأخيرة المكتملة.

إيقاع الخطوة: الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إيقاع لـ 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

إيقاع مسا 500 متر دورة حالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

الأساسية: الألعاب. شاشة بيانات التدريب الأساسية.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأطوال في الفاصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع الهدف للانقسام: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

الإيقاع الهدف للانقسام التالي: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.

الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في احتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

الإيقاع في الفاصل الزمني: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

التذبذب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.

التذبذب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.

التكرارات المتبقية: التكرارات المتبقية، أثناء التمرين.

التكرارات في الجولة الأخيرة: عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الجولات: عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبل.

الحد الأقصى لمعدل: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الحالية.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: إجمالي عدد الحركات المكتملة خلال النشاط الحالي.

الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

الدفع: عدد دفعات الكرسي المتحرك في النشاط الحالي.

الدفع في الدورة: عدد دفعات الكرسي المتحرك في الدورة الحالية.

الساعات المتبقية من عمر البطارية: عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم احتيازها.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

السرعات الحرارية النشطة: السرعات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

الطاقة في الدورة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.

الغروب: وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.

الفاصل الزمني للحركات/الطول: متوسط عدد الحركات في الطول أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الفواصل الزمنية: عدد الفواصل الزمنية المكتملة في النشاط الحالي.

المؤقت: الوقت الحالي لمؤقت النشاط.

المسافة: المسافة التي تم احتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم احتيازها في الفاصل الزمني الحالي.

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.

النسبة العمودية: نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

النسبة القصوى لمعدل نبض القلب في الدورة الأخيرة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

النسبة المئوية لاحتياطي: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للحركة الحالية.

النسبة المئوية لاحتياطي معدل: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الحركة الأخيرة المكتملة.

الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

الوتيرة: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

بطارية الدراجة الإلكترونية: طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.

تخطي هدف أو تأخر عنه: الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو السرعة أو تأخرت به عنه.

تكرار: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.

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

جهد: شدة التدريب للنشاط الحالي. إنّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.

خطوات الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يجب أن يكون جهازك متصلاً بمستشعر tempe كي تظهر هذه البيانات.

دقائق الحدة العالية: عدد دقائق الحدة العالية.

دقائق الحدة المعتدلة: عدد الدقائق المعتدلة الحدة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الحركة: متوسط السرعة للحركة الحالية.

سرعة الحركة الأخيرة: متوسط السرعة للحركة الأخيرة المكتملة.

سرعة الخطوات: السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

طاقة اللاعب في اللعبة: الألعاب. الطاقة المقدرة المتبقية خلال النشاط الحالي.

طول الخطوات الواسعة في الدورة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

طول الخطوة الواسعة: طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيساً بالمتر.

قياس البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

لمحات عن التطبيقات المصغرة: الركض. مقياس ملوّن يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.

م % احتياطي معدل النبض/الفاصل: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م % القصوى في الفاصل: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م أقصى النبض في الفاصل: الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

مؤقت الراحة: مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

مؤقت المجموعة: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

متوس 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط SWOLF: متوسط مجموع SWOLF للنشاط الحالي. إن مجموع SWOLF هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول.

(مصطلحات السباحة، الصفحة 11).

متوسط أقصى نسبة لمعدل نبضات: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط التذبذب العمودي: متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.

متوسط الحركات/الطول: متوسط عدد الحركات في الطول أثناء النشاط الحالي.

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

متوسط السرعة الإجمالية: متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.

متوسط المسافة/الحركات: متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط النسبة العمودية: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط الوتيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط سرعة الحركة: متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.

متوسط طول الخطوة الواسعة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الحالية.

متوسط معدل الحركات: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط نسبة عند ممارسة: متوسط النسبة المئوية لحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الأخيرة المكتملة.

متوسط وقت الحركة: متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

متوسط وقت الوضعية: متوسط وقت الوضعية للنشاط الحالي.

متوسط وقت ملامسة الأرض: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.

مخطط الإيقاع: مخطط يعرض إيقاعك طوال فترة النشاط.

مخطط السرعة: مخطط يعرض سرعتك طوال فترة النشاط.

مخطط الطاقة: مخطط يعرض طاقتك طوال فترة النشاط.

مخطط معدل نبضات القلب: مخطط يعرض معدل نبضات القلب طوال فترة النشاط.

مدة الخطوة: الوقت المتبقي أو المسافة المتبقية في خطوة التمرين.

مسافة الانقسام: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.

مسافة الانقسام التالي: الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.

مسافة الانقسام المتبقية: الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.

مسافة الحركة: المسافة التي تم احتيازها في الحركة الحالية.

مسافة الحركة الأخيرة: المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة المكتملة.

مسافة الدورة: المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.

مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الأخيرة المكتملة.

مستوى البطارية: طاقة البطارية المتبقية.

معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).

معدل الحركات: عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات في الدورة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الطول الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.

معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل نبضات عند حركة: متوسط معدل نبضات القلب للحركة الحالية.

مقياس PacePro: الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.

مقياس التذبذب العمودي: مقياس ملون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.

مقياس الطاقة: مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.

مقياس النسبة العمودية: مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

مقياس تأثير التدريب: تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.

مقياس معدل نبضات القلب: مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.

مقياس وقت ملامسة الأرض: مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاسًا بالمللي ثانية.

معدل النبض/الفصل: متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م نسبة احتياطي نبض القلب: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.

منطقة الطاقة: نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.

منطقة معدل نبضات القلب: النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).

نسبة إبطاء سرعة الخطوات: نسبة إبطاء سرعة الخطوات مقسومة على السرعة أثناء الركض.

نسبة إبطاء سرعة الخطوات للدورة: متوسط نسبة إبطاء سرعة الخطوات مقسومة على السرعة في الدورة الحالية.

نسبة احتياطي معدل نبضات القلب: النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

نسبة مناطق معدل نبضات القلب: مقياس ألوان يعرض نسبة الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.

نطاق الدراجة الإلكترونية: المسافة المقدرة التي يمكنك قطعها استنادًا إلى إعدادات الدراجة الإلكترونية الحالية وطاقة البطارية المتبقية.

نوع الحركات في الطول الأخير: نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.

نوع الحركات في هذا الفاصل الزمني: نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.

وتيرة الدورة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وتيرة الدورة الأخيرة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استنادًا إلى GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

وقت الانتهاء المقدر: الوقت المقدر لانتهاء النشاط الحالي.

وقت التوقف: إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.

وقت الحركة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.

وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الحركة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.

وقت الخطوة: الوقت المنقضي لخطوات التمرين.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت السباحة: وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت النشاط: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الوضعية: وقت ساعة الإيقاف للوضعية الحالية.

وقت الوضعية الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للوضعية الأخيرة المكتملة.

وقت ملامسة الأرض: مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.

وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

وقت من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

