

GARMIN®

VENU® 3 السلسلة



**دليل
مالك**

جدول المحتويات

6	مقدمة
6	نظرة شاملة
6	للمحات شاشة اللمس
6	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
7	الرموز
7	إعداد الساعة
8	التطبيقات والأنشطة
8	بدء النشاط
8	للمحات لتسجيل الأنشطة
8	التوقف عن إجراء النشاط
8	تقييم نشاط
8	الأنشطة في الأماكن المغلقة
8	تسجيل نشاط تدريب القوة
9	تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT)
9	تسجيل نشاط تأمل
10	تسجيل نشاط تنفس
10	معايير المسافة على جهاز المشي
10	الألعاب
11	الانطلاق في حولة سباحة داخلية
12	الأنشطة الخارجية
12	الانطلاق في حولة على الدراجة الهوائية
12	السباحة البحريّة
12	تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام
13	عرض حولات التزلج المتعلقة بك
13	حولف
13	لعب الجولف
14	قائمة الجولف
14	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
14	تغيير موقع مؤشر التحديد
23	مظهر
23	إعدادات وحة الساعة
23	تغيير وحة الساعة
23	اللمحات
25	عرض اللمحات
25	Body Battery™
26	حالة تغير معدل نبضات القلب
26	استخدام لمحّة عن مستوى التوتر
27	وقت استعادة النشاط
27	صحة النساء
28	تعقب نسبة المياه في الجسم
28	تحديث موقع أحوال الطقس
29	تغيير درجة الحرارة ووحدات القياس الخاصة بالضغط
29	إضافة مناطق زمنية بديلة

عرض الأرقام القياسية	39	استخدام مرشد اضطراب
الشخصية.....		الرحلات الجوية الطويلة....
مسح الأرقام القياسية	39	استخدام عناصر تحكم كاميرا
الشخصية.....		30Varia™
عرض إحماليات البيانات.....	40	عناصر التحكم.....
حذف المحفوظات.....	40	تخصيص قائمة عناصر
ميزات معدل نبضات القلب.....	41	التحكم.....
معدل نبضات القلب المستندة إلى		31
المعصم.....	41	التقرير الصباغي.....
وضع الساعة.....	41	31
للميحات بشأن بيانات معدل		تخصيص تقريرك
نبضات القلب غير		31
المنتظمة.....	41	الصباغي.....
عرض لمحنة معدل نبضات		إعداد اختصار.....
القلب.....	41	31
إعدادات جهاز مراقبة معدل		32Garmin Pay™
نبضات القلب المستندة إلى		إعداد محفظة
المعصم.....	42	32Garmin Pay™
إعداد تنبيه معدل نبضات		دفع ثمن مشترياتك
القلب غير العادي.....	42	32
يث معدل نبضات القلب إلى		باستخدام ساعتك.....
أجهزة® Garmin.....	42	إضافة بطاقة إلى محفظة
إيقاف تشغيل جهاز مراقبة		32Garmin Pay™
معدل نبضات القلب		تغيير رمز مرور
المستندة إلى المعصم.....	43	33
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	43	التابع لك.....
تعيين مناطق معدل نبضات		
القلب.....	43	
أهداف اللياقة البدنية.....	43	
احتساب مناطق معدل		
نبضات القلب.....	43	
معلومات عن تقديرات الحد الأقصى		
لاستهلاك الأكسجين.....	44	
الحصول على تقديرات الحد		
الأقصى لاستهلاك		
الأكسجين.....	44	
عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك... ..	44	
مقياس التأكسج.....	45	التدريب.....
الحصول على قراءات مقياس		
التأكسج.....	45	34
تغير وضع تعقب مقياس		حالة التدريب الموحد.....
التأكسج.....	45	34
للميحات بشأن بيانات		مزاومة الأنشطة وقياسات
مقياس التأكسج غير		الأداء.....
المنتظمة.....	45	34
الملاحة.....	46	تعقب النشاط.....
استخدام المحفوظات.....	39	34
عرض الوقت في كلٍ من مناطق معدل		الهدف التلقائي.....
نبضات القلب.....	39	34
الأرقام القياسية الشخصية.....	39	استخدام تنبيه الحركة.....

الردد برسالة نصية	46	حفظ موقعك.....
مخصصة.....	46	حذف موقع.....
إجراء مكالمة من الساعة..	46	الملاحة إلى موقع محفوظ.....
تلقي مكالمة هاتفية	46	الملاحة من نقطة البدء.....
واردة.....	46	إيقاف الملاحة.....
تشغيل المطالبات الصوتية	46	الوصلة.....
أثناء نشاط.....	46	معايير الوصلة يدوياً.....
إدارة الإشعارات.....	46	
تمكين إشعارات	46	
Bluetooth®	46	
إيقاف تشغيل اتصال	46	
Bluetooth® بالهاتف.....	46	
استخدام المساعدة	46	
الصوتية.....	46	
تشغيل تنبيهات اتصال	46	
الهاتف وإيقاف تشغيلها..	46	
البحث عن هاتفك.....	46	
تحديد موقع هاتف مفقود	46	
أثناء استخدام GPS خلال	46	
ممارسة نشاط معين.....	46	
استخدام وضع عدم	46	
الإزعاج.....	46	
ميزات اتصال Wi-Fi®	46	
الاتصال بشبكة Wi-Fi®	46	
الهاتف وإعدادات Bluetooth®	46	
تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب..	46	
Garmin Connect™	46	
ميزات Connect IQ	46	
تطبيق Garmin	46	
Messenger™	46	
Garmin Golf™	46	
مميزات التّعُّقب والسلامة.....	60	ملف تعريف.....
إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ.....	51	إعداد ملف تعريف المستخدم.....
الكشف عن الحادث.....	51	إعدادات الجنس.....
تشغيل ميزة اكتشاف	51	وضع الكرسي المتحرك.....
الحوادث وإيقاف	51	
تشغيلها.....	51	
طلب المساعدة.....	51	
LiveTrack	51	
تشغيل جهات اتصال	51	
الساعات.....	62	الموسيقى.....
تعيين منه	52	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي.....
حذف منه	52	الاتصال بمزود من جهة خارجية.....
استخدام ساعة الإيقاف.....	52	تنزيل المحتوى الصوتي من
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	52	مزود تابع لجهة خارجية....
		قطع الاتصال بمزود من جهة
		خارجية.....
		توصيل سماعات الرأس®
		الاستماع إلى الموسيقى.....
		عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى....
الاتصال.....	54	
ميزات اتصال الهاتف	54	
اقران هاتفك	54	
عرض الإشعارات	54	

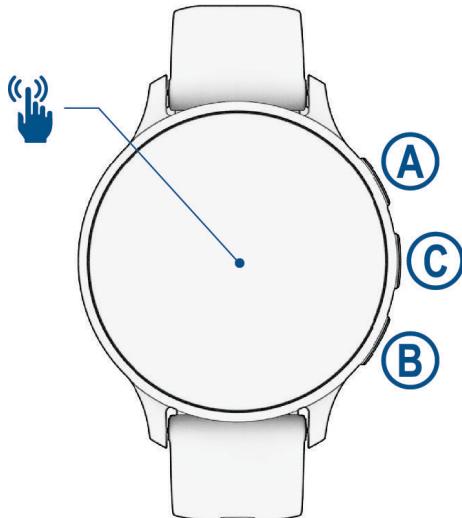
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	69	مزامنة الوقت مع GPS	62
إعادة تشغيل الساعة.....	69	ضبط الوقت يدوياً.....	62
إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية... ..	69	تخصيص الساعة.....	63
التقط إشارات الأقمار الصناعية.....	69	إعدادات النظام.....	63
تحسين استقبال أقمار		تخصيص إعدادات شاشة	
GPS.....	69	العرض.....	63
تعقب النشاط.....	69	إعدادات الصوت.....	63
لا يبِدُ عدد خطواتي		إعدادات إدارة البطارية.....	63
دقيقاً.....	70	تغيير وحدات القياس.....	63
لا يبِدُ عدد الطوابق التي تم		تعيين رمز المروor الخاص	
صعودها دقيقاً.....	70	بساعتك.....	64
الخروج من وضع العرض التوضيحي.....	70	المناطق الزمنية.....	64
الحصول على مزيد من المعلومات.....	70	معايير البارومتر.....	64
71.....ملحق		إعدادات Garmin Connect™	64
حقول البيانات.....	71	معلومات الجهاز.....	65
المعدلات القياسية للحد الأقصى		معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية	
لاستهلاك الأكسجين.....	73	AMOLED.....	65
حجم العجلة والمحيط.....	73	شحن الساعة.....	65
تعريفات الرموز.....	74	تغيير الأحزمة.....	65
		عرض معلومات الجهاز.....	66
		عرض المعلومات التنظيمية	
		ومعلومات الامتثال على	
		الملصق الإلكتروني.....	66
		العناية بالجهاز.....	66
		تنظيف الساعة.....	66
		تنظيف الأحزمة الجلدية.....	67
		تحديثات المنتج.....	67
		إعداد Garmin Express™.....	67
		المواصفات.....	67
		Informações de	
	0.....Radiocomunicação		
		معلومات فترة استخدام البطارية.....	67
		استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....	68
هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟.....	68		
يتذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....	68		
يتذر على سماعة الرأس الخاصة بي			
الاتصال بالساعة.....	68		
يحدث تقطيع في الموسيقى أو سماعات			
الرأس لا تظل متصلة.....	68		
لغة ساعتي غير صحيحة.....	68		
لا تعرض ساعتي الوقت الصحيح.....	68		
معدل نبضات القلب على ساعتي غير			
دقيق.....	68		

مقدمة

تحذير

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

نظرة شاملة



(A) زر الإجراء: اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيةين لتشغيل الساعة.
اضغط على الزر لفتح قائمة الأنشطة والتطبيقات.

اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيةين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك الطاقة.
اضغط باستمرار على الزر حتى تهتز الساعة 3 مرات لطلب المساعدة ([ميزات التتبع والسلامة، الصفحة 60](#)).

(B) زر الرجوع: اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.
أثناء القيام بنشاط، اضغط على الزر لتحديد دورة جديدة أو البدء بوضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.
اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة بإعدادات الساعة وخيارات للشاشة الحالية.

(C) زر التخصيص/المساعدة الصوتية: اضغط على الزر لعرض ميزة الاختصار المخصص ([إعدادات اختصار، الصفحة 31](#)).
اضغط باستمرار على الزر لتنشيط المساعدة الصوتية على هاتفك.

شاشة اللمس: اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل أو إلى اليسار أو إلى اليمين للتنقل بين اللمحات والميزات والقوائم ([للمزيد شاشة اللمس، الصفحة 6](#)).

للمزيد شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات والقوائم.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل سريعاً.
- اضغط على الشاشة لاختيار عنصر.
- اضغط على الشاشة لتفعيل الساعة.
- من وحه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات على الساعة.
- اضغط على لمحه لعرض معلومات إضافية إذا توفرت.
- اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط باستمرار على عنصر في وحه 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 وحه الساعة واللمحات واسحب إلى اليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- بعد تحديد نشاط، اسحب إلى الأعلى لعرض إعدادات هذا النشاط وخياراته.
- اختر أو اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات إضافية لقائمة إذا توفرت.
- انجز كل عملية اختيار لقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

ملاحظة: يمكنك تخصيص قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 31](#)).

1 اضغط باستمرار على **(A)** لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر

يتم تأمين شاشة اللمس ولا تستجيب للمسات حتى تقوم بإلغاء تأمينها.

3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

الرموز

يشير الرمز الوايامض 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 المتوفقة، راجع [المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 48.

حالة اتصال الهاتف	
حالة جهاز مراقبة نبضات القلب	
حالة LiveTrack	
حالة مستشعر السرعة	
حالة مستشعر الوتيرة	
حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™	
حالة رادار الدراجات الهوائية Varia	
حالة جهاز التدريب الذكي	
حالة جهاز قياس الطاقة	
حالة مستشعر tempe™	

إعداد الساعة

أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات ساعة Venu® 3 series.

- قم بإقران الساعة بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (إقران هاتفك، الصفحة 54).
- تحقق من توفر تحديثات للبرنامج (إعدادات النظام، الصفحة 63).
- للحصول على أفضل تجربة، يجب إيقاء البرنامج على ساعتك محدثًا. توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية.
- قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 56).
- قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى، الصفحة 52).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay™، الصفحة 32).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 60).
- إعداد ملف تعريف المستخدم (ملف تعريف، الصفحة 51).
- انتقل إلى garmin.com/voicefunctionality/tips للحصول على تلميحات بشأن استخدام المساعدة الصوتية.

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحمولة مسبقاً.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك، مثل حفظ موقعك أو الاتصال بشخص من ساعتك ([التطبيقات، الصفحة 18](#)).

الأنشطة: تأتي ساعتك محملاً مسبقاً 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 وبالتالي 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 تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ™ [الصفحة 58](#)).

بدء النشاط

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

1 اضغط على [Ⓐ](#).

2 حدد خياراً:

• اختر نشاطاً من المفضلات.

• اختر ٠٠٠، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.

3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكسورة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة.

تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).

4 اضغط على [Ⓐ](#) لتشغيل مؤقت النشاط.

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

تلبيبات لتسجيل الأنشطة

• اشحن الساعة قبل بدء نشاط ([شحن الساعة، الصفحة 65](#)).

• اضغط على [Ⓑ](#) لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين.

• اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية ([تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها، الصفحة 6](#)).

التوقف عن إجراء النشاط

1 اضغط على [Ⓐ](#).

2 حدد خياراً:

• لحفظ النشاط، اختر .

• لتجاهل النشاط، اختر .

• لاستئناف النشاط، اضغط على [Ⓐ](#).

تقييم نشاط

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة ([تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 35](#)).

1 بعد إكمال نشاط، اختر ([التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 8](#)).

2 اختر شعورك أثناء النشاط.

3 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.

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

يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق [Garmin Connect™](#).

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19](#)).

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

تمثيل: تؤدي الاستعانة بمقاييس 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.

1 اضغط على [Ⓐ](#).

2 اختر القوة.

3 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

4 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 الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19)**.

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

5 اضغط على **(B)** لإنهاء المجموعة.

تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.

6 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.

7 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **(B)** لبدء مجموعتك التالية.

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

9 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر .

تمليحات 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 بالتكونات بحركة متناسبة وواسعة النطاق.

• يتم احتساب كل تكرار عند عودة الذراع التي وضعت عليها الساعة إلى وضعية البداية.

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرحلين.

• 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 فوري مرتفع الشدة (HIIT)

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

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر تمارين **HIIT**.

3 حدد خيارًا:

• اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.

• اختر **مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT)** > أكبر عدد ممكن من التكرارات (**AMRAP**) لتسجيل أكبر عدد ممكن من الجولات أثناء فترة زمنية معينة.

• اختر **مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT)** > تمرين خلال دقيقة واحدة (**EMOM**) لتسجيل عدد معين من الحركات في التمرين خلال دقيقة واحدة.

• اختر **مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT)** > تابات للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوان.

• اختر **مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT)** > مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.

• اختر **تمارين لتابع تمرين محفوظ**.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة عند الضرورة.

5 اضغط على **(A)** لبدء الجولة الأولى.

تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي ومعدل نبضات قلبك الحالي.

6 اضغط على **(B)** للانتقال يديًّا إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية إذا لزم الأمر.

7 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **(A)** لإيقاف مؤقت النشاط.

8 اختر .

تسجيل نشاط تأمل

يمكنك استخدام حلسة موجّهة أو إنشاء نشاط التأمل الخاص بك.

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **تأمل**.

3 حدد خيارًا:

• اختر حر لتسجيل نشاط تأمل مفتوح وغير منظم.

- اختر **الجلسة** لاتباع حلسة موجهة مع الصوت.
- اختر **مخصص** لإنشاء حلسة مخصصة مع الصوت.
- 4 اضغط على **(B)** أو اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 تعرض الساعة مؤقت عد تنازلي أو هدفًا.
- 7 حدد خيارًا:

- اختر **(A)** لل الاستماع إلى صوت التأمل من السماعة الخارجية وتعيين مستوى صوت مكبر الصوت.
- قم بتوصيل سماعات الرأس لل الاستماع إلى صوت التأمل ([توصيل سماعات الرأس](#), **Bluetooth®**, الصفحة 52).
- ملاحظة:** يتم إلغاء تمكين الإشعارات أثناء نشاط التأمل.
- 7 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

تسجيل نشاط تنفس

- 1 اضغط على **(A)**.
 - 2 اختر **نشاط التنفس**.
 - 3 حدد خيارًا:
- اختر **الانسجام** لبلوغ حالة من اليقظة الهدأة.
 - اختر **الاسترخاء والتركيز** لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن.
 - اختر **الاسترخاء والتركيز (قصير)** لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتركيز الذهن في فترة زمنية أقصر.
 - اختر **الهدوء** لخفض مستوى التوتر والاستعداد للنوم.
 - 4 اضغط على **(A)** لتشغيل النشاط.
 - 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة فيما ترشدك الساعة خلال تمارين التنفس.
 - 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.
 - 7 يتغير مستوى التوتر لديك وتظهر عدد الأنفاس في الدقيقة.

معايرة المسافة على جهاز المشي

- لتسجل 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 يدوياً على كل جهاز مشي أو بعد كل حولة ركض إذا استخدمت أحزمة مشي مختلفة.
- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي ([بدء النشاط](#), **الصفحة 8**).
 - 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Venu® 3 series الخاصة بك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
 - 3 بعد إكمال حولة الركض، اضغط على **(A)**.
 - 4 تحقق من المسافة التي تم اختيارها على شاشة عرض جهاز المشي.
 - 5 حدد خيارًا:
- لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختر **المعايرة & الحفظ**. وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

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 انقل 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 **(A)**، واختر **الألعاب** على ساعتك.
 - ملاحظة:** عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق **Garmin GameOn**, يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات **Bluetooth®** الأخرى على الساعة.
 - 5 اختر **إقران الآن**.
 - 6 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

- تلمين:** 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 48**).

- 7 حدد خيارًا:
- ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
 - ابدأ نشاط ألعاب يدوياً على ساعتك ([تسجيل نشاط ألعاب يدوياً](#), **الصفحة 11**).

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 يدوياً

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

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **الألعاب**.
- 3 اختر **تخطي**.
- 4 اختر نوع لعبه.
- 5 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 اضغط على **(B)** في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو موضعها.
- 7 اضغط على **(B)** لبدء مباراة جديدة.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

الانطلاق في حولة سباحة داخلية

ملاحظة: شاشة اللمس غير متوفرة أثناء أنشطة السباحة.

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **سباحة داخلية**.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصاً.
- 4 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ السباحة.

تسجّل الساعة تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.

- 6 اضغط على **(B)** عند الاستراحة.

تلميح: يمكنك تمكين ميزة الراحة التلقائية لتعيين الساعة للكشف تلقائياً عن وقت الراحة وإنشاء فاصل زمني للراحة ([تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً للسباحة، الصفحة 11](#)).

- تظهر الشاشة الخاصة بالاستراحة.
- 7 اضغط على **(B)** لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
 - 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)** لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 9 حدد خياراً:
 - لحفظ النشاط، اضغط باستمرار على **(A)**.
 - لتجاهل النشاط، اضغط باستمرار على **(B)**.

تعيين حجم حوض السباحة

يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحاً لعرض المسافة بدقة.

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **سباحة داخلية**.
- 3 اسحب إلى الأعلى.

- 4 اختر **الإعدادات > حجم حوض السباحة**.

اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصاً.

تلميح: يمكنك اختيار **مطالبة** لاختيار حجم حوض السباحة في كل مرة تبدأ فيها نشاط سباحة داخلية.

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

حركة: تحبس 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 متراً. إن Swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً للسباحة

توفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائياً الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة.

تنشئ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائياً فاصلاً زمنياً حديدياً للسباحة.

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

لاستخدام ميزة بيانات الراحة يدوياً بدلاً من ذلك، يمكنك إيقاف تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً في خيارات النشاط **(إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19)**. أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدوياً من خلال الضغط على **(B)**. لا يتم تسجيل بيانات السباحة أثناء فاصل زمني للراحة.

تلميح: استخدم ميزة بيانات الراحة يدوياً إذا كنت تأخذ فترات راحة قصيرة أو كنت ت يريد الحصول على توقيت فاصل زمني دقيق جداً للسباحة.

الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة Venu® 3 series محمّلة سابقاً بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج.

الانطلاق في حولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر ب ساعتك **(إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48)**. ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **الركض**.

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

4 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

5 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

6 لا تسجّل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

7 ابدأ نشاطك.

8 اضغط على **(B)** لتسجيل الدورات (اختياري) **(تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap™، الصفحة 21)**.

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

10 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

الانطلاق في حولة الدراجة الهوائية

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة، عليك إقران المستشعر ب ساعتك **(إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48)**. يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **دراجة هوائية**.

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

4 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

5 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

6 لا تسجّل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

7 ابدأ نشاطك.

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

9 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

السباحة البحرية

يمكنك تسجيل بيانات السباحة بما في ذلك المساحة والإيقاع ومعدل الحركة.

ملاحظة: شاشة اللمس غير متوفرة أثناء أنشطة السباحة.

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **المياه المفتوحة**.

3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

4 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

5 ابدأ السباحة.

6 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على **(A)**.

تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الجبال أو الحزام

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الجبال أو الحزام. إنّ مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول صخرة أو تكوين صخري صغير.

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **بولدرنق**.

3 اختر نظام تصنيف.

ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الجبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **(B)**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار **نظام التصنيف لتغيير النظام**.

- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
 - 5 اضغط على **(A)** لبدء مؤقت مسار الرحلة.
 - 6 ابدأ مسار الرحلة الأول.
 - 7 اضغط على **(B)** لإنتهاء مسار الرحلة.
 - 8 يظهر مؤقت الراحة.
 - 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **(B)** لبدء مسار الرحلة التالي.
 - 10 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
 - 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على **(A)** لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- اختر ✓.**

عرض حولات التزلج المتعلقة بك

تسجيّل ساعتك تفاصيل كل حولة تزلج على المنحدرات أو تزحلق بألواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزلق بألواح الثلج. تسجيّل هذه الميزة حولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف المؤقت مؤقتاً عندما تتوقف عن التزلق نزواً في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يبقى المؤقت متوقفاً عن التشغيل خلال الإحلة في المصعد الهوائي. يمكنك البدء بالتحرك على المنحدر لإعادة تشغيل المؤقت. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون المؤقت قيد التشغيل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو تزحلق بألواح الثلج.
- 2 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض تفاصيل حولة الركض الأخيرة وحولة الركض الحالية وإجمالي حولات الركض. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والتزول الإجمالي.

حول

لعبة الجولف

قبل أن تلعب الجولف للمرة الأولى، يجب تنزيل تطبيق **Garmin Golf™** من متجر التطبيقات على هاتفك ([تطبيق Garmin Golf™](#), الصفحة 59). لتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة ([شحن الساعة](#), الصفحة 65).

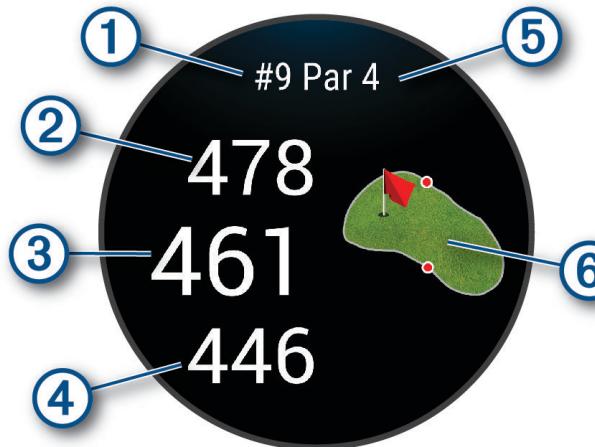
- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **الجولف**.

يحدد الجهاز موقع الأقمام الصناعية ويحتسب موقعك وبختار مساراً في حال توفر مسار واحد قریب. إذا ظهرت قائمة المسارات، فيمكنك اختيار مسار من القائمة.

3 يتم تحديث الملاعيب تلقائياً.

- 4 اضغط على **(A)**.
- 5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.
- 6 اختر منطقة الانطلاق.

ستظهر شاشة معلومات الحفرة.



رقم الحفرة الحالية	1
المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	2
المسافة إلى وسط الملعب	3
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	4

6	خريطة المنطقة الخضراء
5	بار الحفرة

ملاحظة: بسبب تغيير موقع 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 ([تغيير موقع مؤشر التحديد](#), الصفحة 14).
- اضغط على **A** لفتح قائمة الجولف ([قائمة الجولف](#), الصفحة 14).
- اضغط على **B** لفتح إعدادات الجولف ([إعدادات الجولف](#), الصفحة 17).

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

قائمة الجولف

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

المخاطر: لعرض الحفر الرملية والمخاطر المتعلقة بالمياه للحفرة الحالية.

التهديفات: لعرض خيارات المسافة والتهديف للحفرة الحالية (حفرات بار 4 و5 فقط).

تغيير الحفرة: لتغيير الحفرة يدوياً.

بطاقة تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة ([تسجيل مجموع النقاط](#), الصفحة 16).

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

التسديدة الأخيرة: لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

يمكنك عرض المسافات لكل التسدidotas التي تم اكتشافها خلال الجولة الحالية. يمكنك إضافة تسديدة يدوياً، إذا لزم الأمر ([إضافة تسديدة يدوياً](#), الصفحة 15).

انهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

تُعد ميزة PinPointer بوصلة توفر 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 رمل عميق.

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

1 اضغط على **A**.

2 اختر **⑤**.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

تغيير موقع مؤشر التحديد

أثناء لعب مباراة، يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

1 اختر الخريطة.

يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.

2 المس الدبوس واسحبه إلى الموقع الصحيح.

يشير  إلى موقع الدبوس الذي تم اختياره.

3 اضغط على **B** لقولب 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 المسافات إلى التهديف والانحصار

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديف والانحرافات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على **A**.

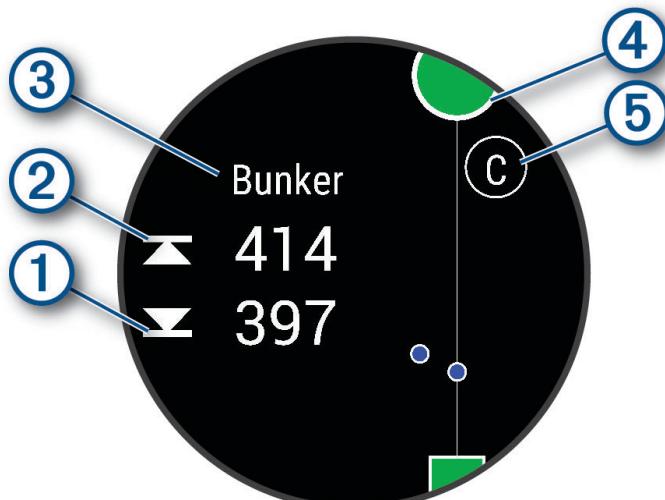
2 اختر التهديفات.

ملاحظة: يتم إزالة المسافات والموقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض المخاطر

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

1 اضغط على **A**.



- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
- يتم إدراج نوع الخطر 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 المخاطر ⑤ بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في موقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™

كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، تُسجل الساعة مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 16). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 1 أثناء لعب الجولف، ضع الساعة فوق معصم اليد اليسرى لاكتشاف التسديدات بشكل أفضل. عندما تكتشف الساعة تسديدة، تظهر مسافتكم من موقع التسديدة في الشعار ① في أعلى الشاشة.



تلخيص: يمكنك النقر على الشعار لإخفائه لمدة 10 ثوانٍ.

- 2 سدد ضربتك التالية.

تسجل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

إضافة تسديدة يدوياً

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

- 1 اضغط على ④.
- 2 اختر التسديدة الأخيرة > ▲ < إضافة تسديدة.
- 3 اختر ✓ لبدء تسديدة جديدة من موقعك الحالي.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 أثناء لعب الجولف، اضغط على **(A)**.
- 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- 3 اختر حفرة.
- 4 اختر — أو **+** لتعيين النتيجة.
- 5 اختر **✓**.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)** أثناء حولة.
- 2 اختر إعدادات الجولف > التسجيل > أسلوب التنتائج.
- 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 16](#)). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمكن 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.

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

تعقب إحصاءات الجولف

عند تمكين تعقب الإحصاءات على الساعة، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية ([عرض ملخص الجولة، الصفحة 16](#)). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق [Garmin Golf™](#).

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر **الفولف**.

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

- 3 يتم تحديث الملاعب تلقائياً.
- 4 اختر **▲ < الإعدادات > التسجيل > تعقب الإحصائيات**.

تسجيل إحصائيات الجولف

لتتمكن من تسجيل إحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات ([تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 16](#)).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 عَيّن عدد الضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واختر **✓**.
- 3 عَيّن عدد الضربات الخفيفة التي تم تسجيلها، واختر **✓**.

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

- 4 حدد خياراً:
 - إذا اصطدمت الكرة بالمم، فاختر **↑**.
 - إذا انحرفت الكرة عن الممر، فاختر **◀ أو ◁**.
- 5 اختر **✓**.

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على **(A)**.
- 2 اختر التسديدة الأخيرة لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

عرض ملخص الجولة

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

- 1 اضغط على **(A)**.

2 اختر ملخص الجولة.

3 اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض المزيد من المعلومات.

إنتهاء جولة

1 اضغط على .

2 اختر إنتهاء الجولة.

3 اسحب لأعلى.

4 حدد خياراً:

- لحظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.

- لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر تحرير النتيجة.

- لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل.

- لإيقاف الجولة مؤقتاً واستئنافها في وقت لاحق، اختر إيقاف مؤقت.

تخصيص قائمة مصارب الجولف

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

1 افتح تطبيق Garmin Golf على هاتفك.

2 اختر ملف التعريف > حقيتي.

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

4 قم بـمزامنة ساعة الجولف من® Garmin المتواقة الخاصة بك مع تطبيق Garmin Golf.

تظهر قائمة مصارب الجولف المحدثة على ساعة الجولف الخاصة بك.

إعدادات الجولف

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

التسجيل: لتمكينك من تعين المفضلة لتسجيل النقاط وتشغيل تعقب الإحصائيات.

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

PlaysLike: لتعيين الإعدادات المفضلة لميزة المسافة "plays like" التي تعرض المسافات التي تم ضبطها على المساحة الخضراء أثناء لعب الجولف (رموز المسافة ، **PlaysLike**، الصفحة 17).

ملاحظة: تتطلب هذه الميزة توفر اشتراك في Garmin Golf™.

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

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 المصارب: لتمكينك من إعداد مستشعرات تعقب مضرب Approach® CT10 المتواقة.

رموز المسافة PlaysLike

تسند ميزة المسافة PlaysLike إلى تغييرات الارتفاع في الملعب من خلال عرض المسافة التي تم ضبطها على المساحة الخضراء. أثناء الجولة،

يمكنك الضغط على مسافة إلى المساحة الخضراء لعرض المسافة PlaysLike.

▲: إن المسافة أطول مما هو متوقع بسبب تغيير في الارتفاع.

■: إن المسافة تساوي ما هو متوقع.

▼: إن المسافة أقصر مما هو متوقع بسبب تغيير في الارتفاع.

Health Snapshot™

تسجّل ميزة Health Snapshot مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمححة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة ميزة Health Snapshot إلى قائمة تطبيقاتك المفضلة (تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

1 اضغط على .

2 اختر  > > .

3 اختر نوع نشاط لنسخه.

4 اختر اسم نشاط.

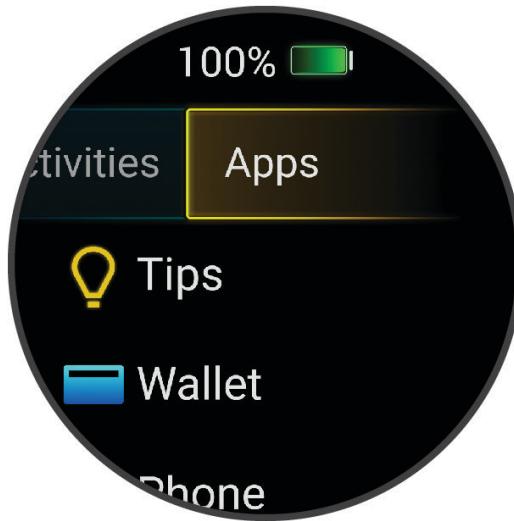
5 قم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط إذا لزم الأمر (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

6 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.

التطبيقات

يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام قائمة التطبيقات، ما يتيح لك الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. تتطلب بعض التطبيقات اتصال Bluetooth® بهاتف متواافق. يمكن أيضًا العثور على عدد كبير من التطبيقات في اللوحات (اللوحات، الصفحة 23).

اضغط على **(A)**، واختر تطبيقات.



الرمز	الاسم	معلومات إضافية
⌚	منبهات	تعيين منبه، الصفحة 62
🌐	مناطق زمنية بديلة	إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 29
⌚	Body Battery™	Body Battery™، الصفحة 25
📅	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
🔥	سurrat حرارية	حدد هذا الخيار لعرض معلومات عن السعرات الحرارية النشطة المحروقة والسعرات الحرارية المحروقة من دون جهد لليوم الحالي.
챌	التحديات	حدد هذا الخيار لعرض تصنيفك الحالي في لوحة المتتصرين إذا شاركت في تحدي Garmin Connect™.
IQ	Connect IQ™ Store	تنزيل ميزات Connect IQ™، الصفحة 58
👤	جهات الاتصال	حدد هذا الخيار لفتح قائمة جهات اتصال Garmin Connect على ساعتك.
⋮	لوحة الطلب	حدد هذا الخيار لفتح لوحة طلب الهاتف (إجراء مكالمة من الساعة، الصفحة 54).
🔦	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED كضوء فلاش. يمكن أن يؤدي استخدام ضوء الفلاش إلى خفض فترة استخدام البطارية.
↗️	الطوابق التي تم صعودها	حدد هذا الخيار لعرض عدد الطوابق التي يتم صعودها يومياً ومعلومات حول سلسلة الأهداف.
🔑	مدرب Garmin®	ميزة Adaptive Training Plans، الصفحة 37
💻	Health Snapshot™	عرض لمحات معدل نبضات القلب، الصفحة 17
❤️	معدل نبضات القلب	عرض لمحة معدل نبضات القلب، الصفحة 41
⌚	المحفوظات	استخدام المحفوظات، الصفحة 39
⌚	القلب	حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 26
⌚	الترطيب	تعقب نسبة المياه في الجسم، الصفحة 28
⌚	دقائق الحدة	دقائق الحدة، الصفحة 35
⌚	اضطراب الرحلات الجوية الطويلة	استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، الصفحة 29
🏃	النشاط الأخير	حدد هذا الخيار لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل لك.

الاسم	الرمز	معلومات إضافية
آخر حولف	🏌️	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط حولف مسجل لك ومحفوظات أنشطة الجولف.
نشاط الدفع الأخير	🏃	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط مسجل لك لدفع الكرسي المتحرك ومحفوظات أنشطة الدفع.
آخر ركوب الدراجة	🚴	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط مسجل لك لركوب الدراجة ومحفوظات أنشطة ركوب الدراجة.
الجولة الأخيرة	🏃	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط ركض مسجل لك ومحفوظات أنشطة الركض.
نشاط القوة الأخير	🚶	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط قوة مسجل لك ومحفوظات أنشطة القوة.
آخر سباحة	🏊	حدد هذا الخيار لعرض ملخص مختصر عن آخر نشاط سباحة مسجل لك ومحفوظات أنشطة السباحة.
الأضواء	💡	استخدام عناصر تحكم كاميرا™ Varia، الصفحة 30
Messenger	💬	تطبيق™ Garmin Messenger، الصفحة 59
الموسيقى	🎵	الموسيقى، الصفحة 52
القيولة	Zz	اختر لتشغيل مؤقت القيولة وتعيين منبه لإيقاظك.
إشعارات	💬	تمكين إشعارات® Bluetooth®، الصفحة 55
هاتف	📞	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بالهاتف، مثل جهات الاتصال ولوحة الطلب.
مقاييس التأكسج	⌚	مقاييس التأكسج، الصفحة 45
التعافي	➕	حدد هذا الخيار لعرض وقت استعادة النشاط. يبلغ الحد الأقصى للمدة 4 أيام، والحد الأدنى 6 ساعات.
التنفس	↔	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات معدل التنفس، والقيام بنشاط تنفس لمساعدتك على الاسترخاء.
حفظ الموقع	📍	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.
مدرب النوم	⌚zz	حدد هذا الخيار لعرض احتياجات النوم الخاصة بك الموصى بها استناداً إلى محفوظات النوم ومحفوظات النشاط وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
نتيجة النوم	💤	حدد هذا الخيار لعرض نتيجة نومك استناداً إلى جودة النوم ومدته في الليلة السابقة.
الخطوات	👣	الهدف التلقائي، الصفحة 34
ساعة إيقاف	⌚	استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 62
التوتر	🔋	استخدام لمحنة عن مستوى التوتر، الصفحة 27
مؤقت	⌚	تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 62
تمبيحات	💡	حدد هذا الخيار لعرض تلميحات لميزات تفاعلية خاصة بالساعة ومسح رابط مباشر إلى support.garmin.com إلى دليل المالك الخاص ب ساعتك.
المساعدة الصوتية	🔊	استخدام المساعدة الصوتية، الصفحة 55
المحفظة	💳	حدد هذا الخيار لفتح محفظة Garmin Pay™ Garmin Pay™، الصفحة 32.
أحوال الطقس	🌤️	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية وظروفها.
صحة المرأة	🤰	تعقب الدورة الشهرية، الصفحة 27

تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات

- 1 اضغط على .
- 2 اختر النشاطات أو تطبيقات.
- 3 اختر .
- 4 حدد خياراً:
 - لإضافة نشاط أو تطبيق، اختر .
 - لإزالة نشاط أو تطبيق، اختر النشاط أو التطبيق، واختر .
 - لإعادة ترتيب القائمة، اختر نشاطاً أو تطبيقاً، واضغط باستمرار على ، واسحبه إلى الموقع المطلوب على الشاشة.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيةات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة. اضغط على ، واختر نشاطاً، ثم اختر  > الإعدادات.

- لاغعبان:** لتعيين بطاقة تسجيل الأهداف لتسجيل النقاط للأعبيين.
- ملاحظة:** لا يتتوفر هذا الإعداد إلا أثناء إحدى الجولات. يجب تمكين هذا الإعداد كلما بدأت حولةً.
- فارق لون:** لتعيين اللون التمييزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط ([تنبيهات النشاط](#), الصفحة 21).
- Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap® ([استخدام Auto Lap](#), الصفحة 21).
- Auto Pause:** لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما توقف عن الحركة أو عندما تخفض سرعتك دون سرعة محددة ([استخدام Auto Pause](#), الصفحة 22).
- الراحة التلقائية:** لتمكين الساعة من اكتشاف وقت الراحة تلقائياً أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة.
- تمرير تلقائي:** لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل ([استخدام التنقل التلقائي](#), الصفحة 22).
- مجموعة تلقائية:** لتمكين الساعة من بدء مجموعات تمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.
- بث معدل نبضات القلب:** لتمكين بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عند بدء النشاط ([بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin](#), الصفحة 42).
- البث إلى GameOn:** لتمكين بث بيانات المقاييس الحيوية تلقائياً إلى تطبيق Garmin GameOn™ عند بدء نشاط ألعاب ([استخدام تطبيق GameOn](#), Garmin GameOn™, الصفحة 10).
- مطلوبات المضرب:** لعرض مطالبة لدخول مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسدية تم اكتشافها.
- شاشات البيانات:** لتمكين من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط ([تخصيص شاشات البيانات](#), الصفحة 20).
- وحدة قياس المسافة:** لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة.
- مسافة مضرب Driver:** لتعيين متوسط المسافة التي تجذّبها كرة الجولف عندما تضربها للمرة الأولى.
- تحريز الوزن:** لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.
- تمكين مقاطع الفيديو:** لتمكين الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوجا أو التدريب الفتري المرتفع الشدة أو البلياتس. توفر الرسوم المتحركة للتمارين المثبتة مسبقاً والتمارين التي تم تنزيلها من Garmin Connect™.
- تنبيهات الانتهاء:** لتعيين تنبيه لإعلامك بانتهاء جلسة التأمل.
- GPS:** لتعيين الوضع إلى هوائي GPS ([تغيير إعداد GPS](#), GPS, الصفحة 22).
- نظام التصنيف:** لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لنشاط تسلق الصخور.
- وضع القفز:** لتعيين هدف القفز بالجبل إلى وقت محدد أو عدد التكرارات أو وقت غير محدد.
- نوع التأمل:** لتعيين نشاط التأمل إلى جلسة موحّهة أو مخصصة أو بوقت غير محدد.
- حجم حوض السباحة:** لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض ([تعيين حجم حوض السباحة](#), الصفحة 11).
- متوسط القدرة:** للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيماً صفرية لبيانات الطاقة الخاصة بالدراجة أثناء عدم استخدام الدواسة.
- مطلوبات:** لتمكين تعيين حجم حوض السباحة أو إلغاء تمكينه في كل مرة تبدأ فيها نشاط سباحة داخلية.
- تسجيل النشاط:** لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.
- إعادة التسمية:** لتعيين اسم النشاط.
- إعداد التكرارات:** لتمكين عدد التكرارات أو إلغاء تمكينه أثناء نشاط تدريب القوة.
- طاقة الركض:** لتمكينك من تسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات ([إعدادات طاقة الركض](#), الصفحة 49).
- التسجيل:** لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ حولة حولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت حولةً.
- أسلوب النتائج:** لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.
- التقييم الذاتي:** لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقدير جهدك المحسوس للنشاط ([تقييم نشاط](#), الصفحة 8).
- تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.
- الحالة:** لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ حولة حولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت حولةً.
- وضع البطولة:** لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال بطولات الجولف الخاضعة للعقوبات.
- تنبيهات الاهتزاز:** لتمكين التنبيهات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.
- ### تخصيص شاشات البيانات
- يمكنك تخصيص شاشات البيانات بالاستناد إلى أهداف التدريب لديك أو الملحقات الاختيارية. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص إحدى شاشات البيانات لعرض إيقاع الدورة أو منطقة معدل نبضات القلب ([حقول البيانات](#), الصفحة 71).
- 1 اضغط على .
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 اختر .
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر شاشات البيانات.
 - 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافةً.

- لتعديل نمط حقول البيانات وعدها على كل شاشة بيانات، اختر **تخطيط**.
- لتخصيص الحقول على شاشة البيانات، اختر الشاشة واختر **تحرير حقول البيانات**.
- لإظهار شاشة بيانات أو إخفائها، اختر **مفتاح التبديل إلى الجانب الشاشة**.
- لإظهار شاشة قياس منطقة معدل نبضات القلب، اختر **قياس منطقة نبض القلب**.

تبيهات النشاط

يمكنك تعين تبيهات لكل نشاط، ما قد يساعدك في التدريب لتحقيق أهداف معينة أو زيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك. بعض التبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. تتطلب بعض التبيهات ملحوظات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الوريرة. توجد ثلاثة أنواع من التبيهات: تبيهات الأحداث وتبيهات النطاق والتبيهات المتكررة.

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

تبيه النطاق: يعلمك تبيه النطاق في كل مرة تكون فيها قيمة الساعة أعلى من نطاق قيم محدد أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعين الساعة لتبيهك عندما يتجاوز إيقاعك 10 دقائق في الميل أو يكون أقل من 15 دقيقة في الميل.

التبيه المتكرر: يعلمك التبيه المتكرر كلما سجلت الساعة قيمة محددة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعين الساعة لتبيهك كل 30 دقيقة.

اسم التبيه	نوع التبيه	الوصف
الوريرة	النطاق	يمكنك تعين قيمة الوريرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موحدة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تبيه.
المسافة	متكرر	يمكنك تعين الفاصل الزمني للمسافة.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعين قيمة معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تقييمات المنطقة (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 43).
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعين قيمة الإيقاع الدنيا والقصوى.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعين قيمة السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعين فاصل زمني.

تعين تبيه

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر إعدادات النشاط.

4 اختر **تبيهات**.

5 حدد خياراً:

- لإضافة تبيه حديدي إلى النشاط، اختر **إضافة حديدي**.
- لتحرير تبيه حالي، اختر اسم التبيه.

6 اختر نوع التبيه إذا لزم الأمر.

7 اختر منطقة أو أدخل القيمة الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتبيه.

8 عند الضرورة، قم بتشغيل التبيه.

بالنسبة إلى تبيهات الأحداث والتبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التبيه (**تبيهات النشاط**, الصفحة 21). بالنسبة إلى تبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيمة الدنيا والقصوى) أو تنخفض دونه.

Auto Lap®

تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap®

يمكنك تعين ساعتك لاستخدام ميزة Auto Lap لتحديد دورة عند مسافة محددة تلقائياً. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في أحzae مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر > الإعدادات < Auto Lap

4 أدخل المسافة بين الدورات.

5 لتشغيل ميزة Auto Lap أو إيقاف تشغيلها، اختر مفتاح التبديل.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 63).

استخدام Auto Pause®

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت مؤقتًا عندما تتوقف عن الحركة أو عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث عليك التباطؤ أو التوقف.

ملاحظة: لا تسجل الساعة بيانات النشاط عندما يتوقف المؤقت مؤقتًا أو نهايةً.

1 اضغط على .

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر > الإعدادات < Auto Pause

4 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنشطة كافية.

• اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.

• اختر إيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.

• اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

استخدام التنقل التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التنقل التلقائي للتنقل في كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا فيما يكون المؤقت مشغلاً.

1 اضغط على .

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر > الإعدادات < تمرين تلقائي

4 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

للحصول على مزيد من المعلومات عن GPS، انقل إلى garmin.com/aboutGPS.

1 اضغط على .

2 اختر نشاطًا.

3 اختر > الإعدادات < GPS

4 حدد خيارًا:

• اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.

• اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.

• اختر كل الأنظمة لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة.

ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا إلى تقليل 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™.

تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين وجوه متعددة للساعة محمّلة مسبقاً أو استخدام وجه الساعة Connect IQ™ الذي تم تنزيله على ساعتك (تنزيل ميزات Connect IQ™، الصفحة 58). يمكنك أيضًا تحرير وجه ساعة حالي (تحرير وجه ساعة، الصفحة 23) أو إنشاء وجه ساعة جديد (إنشاء وجه ساعة مخصص، الصفحة 23).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **وجه الساعة**.

3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.

4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

إنشاء وجه ساعة مخصص

يمكنك إنشاء وجه ساعة جديد من خلال اختيار التخطيط والألوان والبيانات الإضافية.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **وجه الساعة**.

3 اسحب إلى اليسار واختر **+**.

4 اختر نوع وجه الساعة.

5 اختر نوع الخلفية.

6 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين خيارات الخلفية، واضغط على الشاشة لاختيار الخلفية المعروضة.

7 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين أقراص الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار القرص المعروض.

8 اختر كل حقل بيانات تزيد تخصيصه واختر البيانات التي تزيد عرضها فيه.

9 يشير الإطار الأبيض إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا القرص.

10 اسحب إلى اليسار لتخصيص علامات الوقت.

11 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين علامات الوقت، واضغط على الشاشة لاختيار علامة لوقت.

12 اضغط على **(A)**.

تعين الساعة وجه الساعة الجديد كوجه ساعة نشط.

تحرير وجه ساعة

يمكنك تخصيص النمط وحقول البيانات لوجه الساعة.

ملاحظة: لا يمكنك تحرير بعض وجوه الساعة.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **وجه الساعة**.

3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.

4 اختر **تحرير وجه ساعة**.

5 حدد خياراً لتحريره.

6 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الخيارات.

7 اضغط على **(A)** لتحديد الخيار.

8 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

اللمحات

تأتي الساعة محمّلة مسبقاً بلمحات توفر معلومات سريعة (عرض اللمحات، الصفحة 25). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth® بهاتف متواافق.

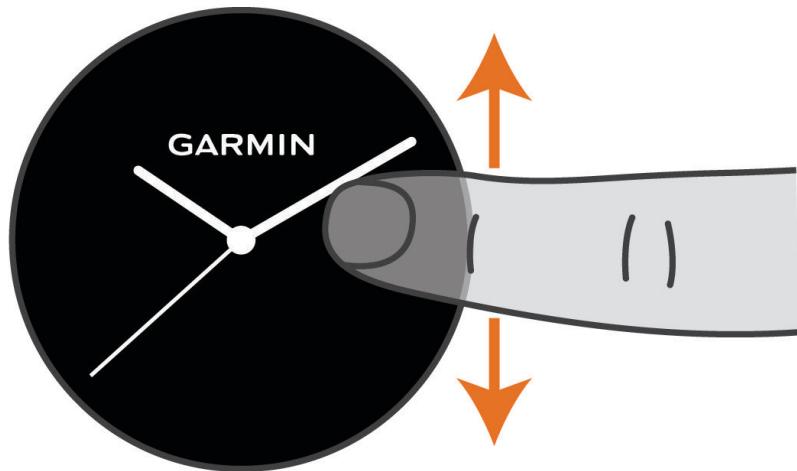
إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدوياً (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 25). إن بعض اللمحات هي عبارة عن مجموعة من المقاييس ذات الصلة، مثل أداء النشاط أو الصحة.

الوصف	الاسم
عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 29).	المناطق الزمنية البديلة
عرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالى لديك ورسماً بيانياً للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery™، الصفحة 25).	Body Battery™
عرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.	التقويم
عرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالى.	السعرات الحرارية
لتمكينك من التقاط صورة وتسجيل مقطع فيديو يدوياً عند إقرانه بكاميرا الضوء الأمامي أو الخلفي Varia™ المتوفقة (استخدام عناصر تحكم كاميرا™، الصفحة 30).	عناصر التحكم في الكاميرا
عرض تصنيفك الحالى في لوح المتصدرین إذا شاركت في تحدي Garmin Connect™.	التحديات
لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرازته نحو هدفك.	الطوابق التي تم صعودها
عرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالى والتدريب والأوقات التي تقضيها وتاريخ السباق.	مدرب Garmin®
لبدء حلة Health Snapshot على ساعتك تسجّل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء قيادتك ثابتاً لمدة دقيقةتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجّل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس.	Health Snapshot™
عرض ملخصات عن حلّات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot™، الصفحة 17).	
عرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسماً بيانياً لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).	معدل نبضات القلب
عرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة (استخدام المحفوظات، الصفحة 39).	المحفوظات
عرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 26).	حالة تغير معدل نبضات القلب
لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي (تنزيل ميزات Connect IQ™، الصفحة 58).	كمية المياه التي يجب شريها
لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.	دقائق الحدة
عرض الساعة البيولوجية أثناء السفر ولتوفير الإرشاد لمساعدتك في التأقلم مع المنطقة الزمنية لوجهتك (استخدام مرشد أسطر الرحلات الجوية الطويلة، الصفحة 29).	مرشد أسطر الرحلات الجوية الطويلة
عرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.	النشاط الأخير
عرض ملخص موجز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.	آخر نشاط حولف نشاط ركوب الدراجة الأخير نشاط الركض الأخير نشاط القوة الأخير نشاط السباحة الأخير نشاط الدفع الأخير
لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Varia مقترباً بساعة Venu® 3 series الخاصة بك.	الأضواء
عرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ والسماح لك بالرد على الرسائل من ساعتك (تطبيق Garmin Messenger™، الصفحة 59).	Messenger
لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.	الموسيقى
عرض إجمالي وقت القليلة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القليلة وتعيين منه لإيقاظك.	القليلات
لتتيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth®، الصفحة 55).	الإشعارات
لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج بينما الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 45. إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعدى على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.	مقياس التأكسج
لتعقب عدد الدفعات اليومي ل الكرسي المتحرك وهدف الدفع وبيانات الأيام السابقة في وضع الكرسي المتحرك (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 51).	الدفعات
عرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى لمدة أربعة أيام.	استعادة النشاط
معدل التنفس الحالى لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.	التنفس
لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استناداً إلى محفوظات النشاط والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب والقليلات.	مدرب النوم
عرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. يمكنك أيضاً عرض أي تغييرات في التنفس أثناء الليل (تعقب النوم، الصفحة 35).	نتيجة النوم

الوصف	الاسم
لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.	الخطوات
عرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر، يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعدّر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.	التوتر
عرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.	أحوال الطقس
عرض دورتك الشهرية الحالية أو حالة تعقب الحمل. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.	صحة النساء

عرض اللمحات

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل.



- تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.
- اختر لمحّة لعرض معلومات إضافية.
- اضغط باستمرار على **(B)** لعرض خيارات ووظائف إضافية لللحّة.

تحصيص حلقة اللمحات

- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل.
تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.
- اختر
- اختر لمحّة.
- حدد خيارًا:
- لإزالة لمحّة من الحلقة، اختر .
- لتغيير موقع لمحّة في الحلقة، اختر واضغط باستمرار عليه، واسحب اللمحّة إلى الموضع المطلوب على الشاشة.
- 5 اختر لإضافة لمحّة إلى الحلقة، إذا لزم الأمر.

Body Battery™

تحلل الساعة **تغير** 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 المتوفّر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المترافق بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني حداً، كما يشير المعدل المترافق بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتدني، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المتوسط، أما المعدل بين 76 و100 فيدل على مخزون طاقة مرتفع.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect™ لعرض مستوى Body Battery الأحدث والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية ([المزيد](#) لبيانات Body Battery™ المحسنة، الصفحة 26).

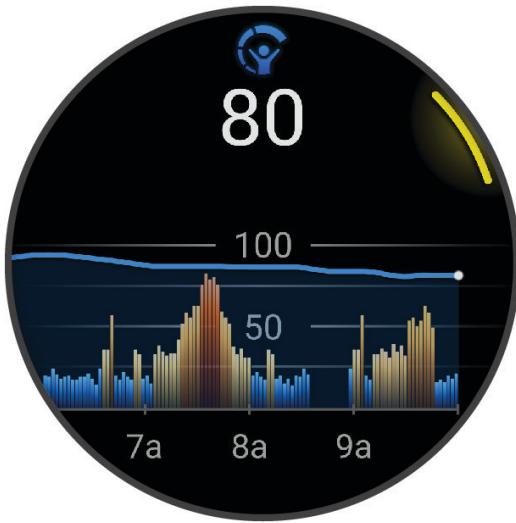
عرض لمحّة Body Battery™

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

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحّة مقياس الطاقة Body Battery.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحّة إلى حلقة اللمحات (تحصيص حلقة اللمحات، الصفحة 25).

- 2 اختر اللمحّة لعرض رسم بياني لبيانات مقياس الطاقة Body Battery الأخيرة الخاصة بك.



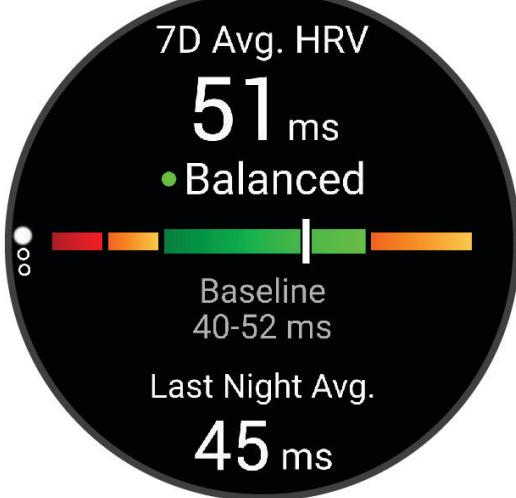
- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض رسم بياني مدمج لمقياس الطاقة Body Battery ومستوى التوتر لديك.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض قائمة بالعوامل التي تؤثر في مستوى مقياس الطاقة Body Battery الخاص بك.
- اختر كل عامل لعرض المزيد من التفاصيل.

تمييزات لبيانات Body Battery™ المحسنة

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

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 والอายุ والجنس والعمur 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 واعية دموية أفضل ومروره 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 لعرض حالة تغير معدل نبضات القلب.



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

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

استخدام لمحه عن مستوى التوتر

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

1 عندما تكون حالسًا أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض اللمحه عن مستوى التوتر.

تلخيص: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعدى على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلًا من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.

2 اضغط على اللمحه لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك منذ منتصف الليل.

تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

3 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختير ✓.

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 متوفقاً لعرض الوقت المتبقى قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي.

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

يظهر وقت استعادة النشاط فوراً عقب أي نشاط. ويببدأ 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 التوتر والاسترخاء والنشاط الجسدي.

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 51)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 43).

1 ابدأ بنشاط الركض.

2 بعد إكمال نشاط الركض، اختبر ✓.

3 اسحب إلى أعلى لعرض ملخص النشاط ووقت استعادة النشاط.

يبلغ الحد الأقصى لوقت استعادة النشاط 4 أيام.

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتدًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الإطلاع 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 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). ربط بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط بصحة القلب. عادة ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحّة أفضل.

تلخيص: للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقائقين بينما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط.

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

صحة النساء

تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية حزماً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجنسية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة

وغير ذلك (تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 27). يمكنك الإطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ™ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 58).

• تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها

• الأعراض الجنسية والانفعالية

• توقعات فترة الطمث والخصوصية

• معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة اللمحات وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتتمكن من تسجيل معلومات دورتك الشهرية من ساعة Venu® 3 series، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق

وتشبيت تعقب صحة المرأة من تطبيق Connect IQ™ (تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 58).

1 اسحب إلى الأعلى لعرض لمحه تعقب صحة المرأة.

2 اضغط على شاشة اللمس.

3 اختياري +.

4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختاري **من يوم الطمث** > ✓.

5 حدد خيارًا:

- لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختاري **تدفق الطمث**.
- لتتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وألم الظهر والتعب، اختاري **الأعراض**.
- لتتسجيل الحالة المزاجية، اختاري **المزاج**.
- لتتسجيل الإفرازات، اختاري **الإفرازات**.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري **يوم الإباضة**.
- لتتسجيل النشاط الجنسي، اختاري **النشاط الجنسي**.
- لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري **رغبة الجنسية**.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اختاري **من يوم الطمث**.

تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والأفعالية وقراءات الجلوکوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك](#), الصفحة 28). 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 وتنبيه تطبيق تعقب صحة المرأة من تطبيق [Connect IQ™](#) ([تنزيل ميزات Connect IQ™](#), الصفحة 58).

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 الجلوکوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختاري **حركة** لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعقب نسبة المياه في الجسم

يمكنك تعقب كمية السوائل المستهلكة يومياً وتشغيل الأهداف والتنبيهات وإدخال أحجام الحاوية التي تستخدمنها في أغلب الأحيان. يرتفع هدفك في الأيام التي تسجّل فيها نشاطاً إذا قمت بتمكين الأهداف التلقائية. عند ممارسة التمارين الرياضية، تحتاج إلى استهلاك المزيد من السوائل لتعويض كمية العرق التي تمت خسارتها.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق [Connect IQ™](#) لإضافة اللمحات وإزالتها.

استخدام لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم

تعرض لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شريها يومياً.

1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة نسبة المياه في الجسم.

2 اختر اللحمة لإضافة كمية السوائل المستهلكة.



- 3 اختر **+** لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).
- 4 اختر حاوية لزيادة كمية السوائل المستهلكة بحسب حجم الحاوية.
- 5 اضغط باستمرار على **(B)** لتخصيص اللحمة.
- 6 حدد خياراً:
 - لتفير وحدات القياس، اختر **وحدات**.
 - لتمكين الأهداف اليومية الديناميكية التي تزداد بعد تسجيل نشاط، اختر **زيادة الهدف التلقائي**.
 - لتشغيل تذكيرات شرب المياه، اختر **تنبيهات**.
 - لتخصيص أحجام الحاويات، اختر **الحاويات**، واختر حاوية، واختر وحدات القياس، ثم أدخل حجم الحاوية.

تحديث موقع أحوال الطقس

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحـة أحـوال الطـقـس.
- 2 اخـتر الـلحـمة لـعـرـض أحـوال الطـقـس الـحالـيـة في مـوقـعـك.
- 3 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 4 اخـتر خـيـارات الطـقـس < تحـديث المـوقـع الـحالـيـ.
- 5 انتـظر رـيـثـما تـحدـد السـاعـة مـوقـع الـأـقـمـار الصـنـاعـيـة (التـقطـاط إـشـارـات الـأـقـمـار الصـنـاعـيـة، الصـفـحة 69).

تغيير درجة الحرارة ووحدات القياس الخاصة بالضغط

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحـة أحـوال الطـقـس.
- 2 اخـتر الـلحـمة لـعـرـض أحـوال الطـقـس الـحالـيـة في مـوقـعـك.
- 3 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 4 اخـتر خـيـارات الطـقـس.
- 5 حدد خـياراً:
 - لـتـفـير وـحدـات الـقـيـاس الـخـاصـة بـدـرـجـة الـحرـارـة، اخـتر درـجـة الـحرـارـة.
 - لـتـفـير وـحدـات الـقـيـاس الـخـاصـة بـالـضـغـط، اخـتر الضـغـط.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية في لمحـة المنـاطـق الـزـمنـية الـبـديـلـة. **ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة لمحـة المنـاطـق الـزـمنـية الـبـديـلـة إلى حـلـقة الـلـمـحـات (تـخصـص حلـقة الـلـمـحـات، الصـفـحة 25).

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحـة للمنـاطـق الـزـمنـية الـبـديـلـة.
- 2 اخـتر الـلحـمة لإـضـافـة منـاطـق زـمنـية.
- 3 اخـتر إـضـافـة منـاطـق زـمنـية.
- 4 اخـتر منـطـقة.
- 5 اضغط على **(A)**.
- 6 اخـتر منـطـقة زـمنـية.

استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

لتتمكن من استخدام لمحـة اضـطـرـاب الرـحـلـات الـجـوـيـة الـطـوـلـيـة، يـجب تـخطـيط رـحـلـة فـي تـطـيـق **Garmin Connect™** (نـخـطـيط رـحـلـة فـي تـطـيـق **Connect™**، الصـفـحة 30).

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحـة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.
- 2 اضغط على **(A)** لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي وإجمالي مستوى اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.
- 3 حدد خيارًا:
 - لعرض رسالة لتوفير المعلومات عن المستوى الحالي لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على **(A)**.
 - اسحب إلى الأعلى لعرض مخطط زمني للإجراءات الموصى بها للمساعدة في تقليل أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect™

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

استخدام عناصر تحكم كاميرا™ Varia

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 ويعنون موافقتهم على ذلك. تقع على عاتقك مسؤولية معرفة كل القوانين واللوائح وأي قيود أخرى في نطاق السلطة الذي تخطط لاستخدام الجهاز فيه والامتثال لها.

لتتمكن من استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia، يجب أن تقوم باقرأن الملحق بساعتك (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48).

- 1 أضف لمحـة **الأصوات** إلى ساعتك (المحـات، الصفحة 23). عندما تكتشف الساعة كاميرا Varia، يتغير عنوان اللمحـة إلى التحكم في الكاميرا.
- 2 من لمحـة **الأصوات**، حدد خيارًا:
 - اختر **[■]** لتفـيـر وضع التسجيـل.
 - اخـتر **[○]** لالتـقط صـورة.
 - اخـتر **[▶]** لـحـفـظ مـقطـع.

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادتها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصـص قائمة عناصر التـحكم، الصفحة 31). من أي شاشة، اضغط باستمرار على **(A)**.



الرمز	الاسم	الوصف
*	المـسـاعـدة	حدد هذا الخيار لإرسـال طـلب مـسـاعـدة (طلب المسـاعـدة، الصـفحـة 61).
[+]	تـوفـير شـحن الـبطـارـية	حدد هذا الخيار لـتمـكـين مـيـزة توـفـير شـحن الـبطـارـية أو إـغـاء تـمـكـينـها (إعدادـات إـدـارـة الـبطـارـية، الصـفحـة 63).
☀	الـسـطـوـع	حدد هذا الخيار لـضـبـط سـطـوـع الشـاشـة (نـخـصـص إـعـدـادـات شـاشـة العـرض، الصـفحـة 63).
❤	الـقـلـب	حدد هذا الخيار لـتـشـغـيل بـث مـعـدـل نـبـضـات القـلـب إـلـى جـهاـز مـقـتـرـن (بـث مـعـدـل نـبـضـات القـلـب إـلـى أـجهـزة Garmin®، الصـفحـة 42).

الوصف	الاسم	رمز
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.	عدم الإزعاج	-
حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترب، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth®. تظهر قوة إشارة Bluetooth® على شاشة ساعة Venu® 3 series، وتزداد كلما اقتربت من هاتفك.	بحث عن هاتف	?
حدد هذا الخيار للراحة إلى هاتفك المفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين (تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين، الصفحة 56).	استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين	
حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.	تأمين الشاشة	🔒
حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth® والاتصال بهاتفك المقترب أو إلغاء تمكينها.	اتصال الهاتف	📞
حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.	إيقاف التشغيل	⌚
حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.	الإنزياح الأحمر	🔴
حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه وتعيين مؤقت للقليولة وتعقب قيلولتك يدوياً.	وضع النوم	🌙
حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترب.	مزامنة	⟳
حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.	مزامنة الوقت	🌐
حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بمستوى صوت الساعة.	مستوى الصوت	🔊

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة الخيارات وإزالتها وتعديل ترتيبها في قائمة عناصر التحكم ([عناصر التحكم](#), الصفحة 30).

- 1 اضغط باستمرار على . تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر تحرير.
- 3 اختر الاختصار الذي ت يريد تخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
 - لتعديل موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر واضغط باستمرار عليه، واسحب الاختصار إلى الموقع المطلوب على الشاشة.
 - لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر .
- 5 اختر لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.

التقرير الصباغي

تعرض ساعتك تقريراً صباغياً استناداً إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك ([تخصيص تقرير الصباغي](#), الصفحة 31).

تخصيص تقرير الصباغي

- ملاحظة:** يمكنك تخصيص هذه الإعدادات على ساعتك أو في حسابك على Garmin Connect™.
- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 اختر الإعدادات > الإشعارات والتذبيهات > التقرير الصباغي.
 - 3 حدد خياراً:
 - اختر إظهار التقرير لتمكين التقرير الصباغي أو إلغاء تمكينه.
 - اختر تحرير التقرير لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير الصباغي ونوعها.
 - اختر اسمك لتخصيص الاسم المعروض.

إعداد اختصار

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > الاختصار.
- 3 اختر زرًا لتخصيصه أو إيماءة سحب لتخصيصها.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر اختصاراً.
 - اختر إلغاء تمكين لإيقاف تشغيل وظيفة الزر أو السحب.

Garmin Pay™

تسمح لك ميزة Garmin Pay باستخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في الموقع 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 ٠٠٠.

2 اختر **Garmin Pay > بدء التشغيل.**

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

1 اضغط على .

2 اختر **تطبيقات > المحفظة.**

3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

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

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.



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.

تهز 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 مجدداً 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 ٠٠٠.

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 مؤقتاً.

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

1 من تطبيق Garmin Connect™. اختر ٠٠٠.

2 اختر **Garmin Pay.**

3 اختر بطاقة.

4 حدد خيارًا:

• لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتاً، اختر **تعليق البطاقة**.

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Venu® 3 series 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 Venu® 3 series وإنشاء

رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

1 في تطبيق Garmin Connect™، اختر ٠٠٠.

2 اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة Venu 3 series، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

التدريب

حالة التدريب الموحد

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

جهاز التدريب الأساسي: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب. لا يمكن تعيين أحذية 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 غالباً ما ترتديها.

تلميح: للحصول على أدق النتائج، تنص Garmin بالتزامن بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect™.

مزاومة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزاومة قياسات الأداء والأنشطة من أحذية Garmin® الأخرى مع ساعة Venu® 3 series باستخدام حسابك على Garmin Connect™. يتبع هذا الإجراء لساعتك عكس تدريكيك ولياقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge® وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة Venu 3 series.

قم بمزاومة ساعة Venu 3 series 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 34). تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أحذية Garmin الأخرى على ساعة Venu 3 series.

تعقب النشاط

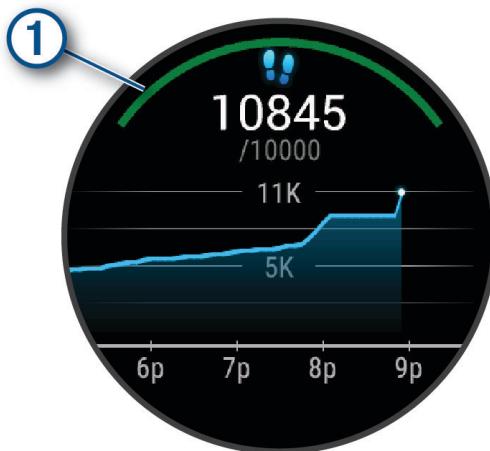
تسجل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السعرات الحرارية التي تم حرقها أيضاً ميزة الأداء بالإضافة إلى السعرات الحرارية للنشاط.

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللحمة 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 51). للأطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالإضافة إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①. تنشئ ساعتك أيضاً هدفاً يومياً لعدد الطوابق التي يتم صعودها.



عند تمكين وضع الكرسي المتحرك، تتبع الساعة الدفعات بدلاً من الخطوات وتحدد هدفاً لعدد الخطوات اليومية (وضع الكرسي المتحرك، الصفحة 51).

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

استخدام تببيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغيرات أيةضًا غير مرغوب بها. يذكر تببيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. ستظهر رسالة بعد مرور ساعة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 63).

انطلق في حولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تببيه الحركة.

تشغيل تببيه الحركة

1 اضغط باستمرار على ②.

٢ اختيار الأعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > منهـة الحركة > مشغل.

تعقب النوم

أثناء النوم، تتبع الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعين 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. يرددك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استناداً إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقليولات (اللمحات، الصفحة 23). تتم إضافة القليولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضاً في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنهيات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 56).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
 - قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect™ (الصفحة 57). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
 - يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة Venu® 3 series الخاصة بك (اللمسات، الصفحة 23).

تغيرات التنفس

تحذير !

لا يعد جهاز Venu® 3 series جهازاً طبياً وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقاييس التأكسج، انقل إلى garmin.com/ataccuracy.

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Venu 3 series ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيير التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تتواءل تغيرات التنفس العرضية أو المتكررة ناحمة عن عمام، نمط حاتك الفردية أو بيته نومك. تواصلك مع طببك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقاً بشأن مستوى تغيرات التنفس لديك.

يجب تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم لاكتشاف تغيرات التنفس (تغير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 45).

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغيرات التنفس الحالية.

قد تحتاج إلى إضافة اللمحات إلى قائمة اللمحات (نخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 25).

علی حسابک علی

لتحسين حالتك الصحية، تناصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، أو الشاملات ذات الحدة الملاعبة، مثل الكشف عن الأثاث، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

تراقب الساعة حدة نشاطك وتتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة الأنشطة التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعلية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالمية). تضييف الساعة عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة الأنشطة ذات الحدة العالمية. يتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالمية عند إضافتها.

الحصوا، عل، رقائة، الحدة

تحتسب ساعة Venu® 3 series دقاتك الحادة 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 الحادة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.
 - ابدأ بنشاطاً محدد بوقت للحصول على اختبار أكثر دقة لدقاتي الحدة.

Move IQ®

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

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائيًّا للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عينتها في تطبيق Garmin Connect™ أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة 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™.

- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

 - ١ اضغط على **(A)**.
 - ٢ اختر نشاطاً.
 - ٣ اختر **الإعدادات > التقييم الذاتي**.
 - ٤ حدد خياراً:
 - لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر **التمارين فقط**.
 - لإنجاز التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر **دائماً**.

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر الإعدادات > تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الساعة من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

دقائق الحدة: لتمكينك من تعريف منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضًا اختبار تلقائي لاستخدام الخوارزمية الافتراضية.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

عند إيقاف تشغيل تعقب النشاط، لا يتم تسجيل خطواتك والطوابق التي تم صعودها ودقائق الحدة وتعقب النوم وأحداث IQ.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر الإعدادات > تعقب النشاط > الحالة > إيقاف التشغيل.

التمارين

يمكن أن ترشدك ساعتك أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافاً لكل خطوة في التمارين 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 والعنصر 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 51). على ساعتك: يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حالياً على ساعتك (نخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

يمكنك أيضاً عرض سجل التمارين.

على التطبيق: يمكنك إنشاء تمارين والعنصر على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمونة ونقلها إلى ساعتك (متابعة تمارين من **Garmin Connect™**، الصفحة 37).

يمكنك حذولة تمارين.

يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحريرها.

بدء تمارين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمارين معين.

1 اضغط على **(A)**.

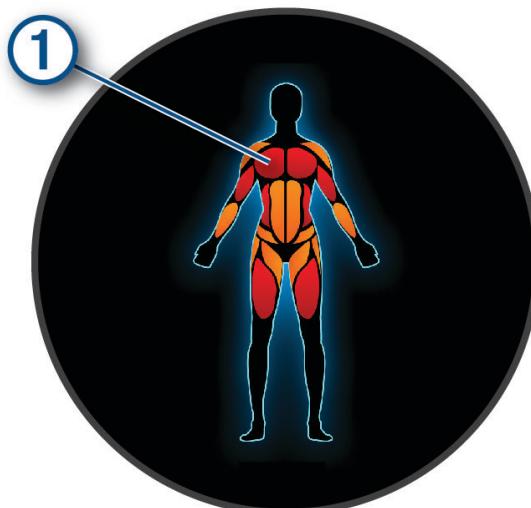
2 اختر نشاطاً.

3 اختر **▲ > تمارين**.

4 اختر تماريناً.

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

تلخيص: اضغط على خريطة العضلات **①** في حال توفرها لعرض مجموعات العضلات المستهدفة.



5 اسحب إلى الأعلى لعرض خطوات التمارين (اختياري).

6 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، تعرض الساعة كل خطوة في التمارين وملحوظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمارين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو البيلاتس، فتظهر رسم متحركة تعليمية.

متابعة تمرين من Garmin Connect™

لتتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect™، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect™، الصفحة 57).

١ حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واخترconnect.garmin.com

٢ اختر التدريب والخطيط > تمرين.

٣ اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا حديثًا واحفظه.

٤ اختر [+] أو إرسال إلى الجهاز.

٥ اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect™

لتتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect™، الصفحة 57)، كما يجب إقران ساعة Venu® 3 series بهاتف ذكي متافق.

١ من تطبيق Garmin Connect واختر

٢ اختر التدريب والخطيط > خطط مدرب Garmin.

٣ اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

٤ اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

٥ راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كم. يمكن ضبط الخطة لتلاءم مع مستوى لياقتكم البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، يتم إضافة لمحه مدرب Garmin إلى حلقة اللمحات في ساعة Venu® 3 series الخاصة بك.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى ساعتك، تظهر لمحه مدرب Garmin في حلقة اللمحات.

١ من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحه مدرب Garmin.

٢ اختر اللمحه.

إذا قمت بحذف تمرين معين لهذا النشاط لليوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبدء.

٣ اختر تمرينًا.

٤ اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).

٥ اختر تنفيذ التمرين.

٦ اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمرين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

١ اضغط على (A).

٢ اختر نشاطًا.

٣ اسحب إلى الأعلى.

٤ اختر تقويم التدريب.

تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.

٥ اختر تمرينًا.

٦ قم بالتنقل بين الخيارات لعرض خطوات التمرين.

٧ اضغط على (A) لبدء التمرين.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية وتنبيهاتها

اضغط باستمرار على (B)، واختر الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية.

معدل نبضات القلب: راجع إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 42.

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة (استخدام تنبيه الحركة، الصفحة 34).

تنبيهات التوتر: لإعلامك عندما تستنزف فترات التوتر Body Battery™ (استخدام لمحه عن مستوى التوتر، الصفحة 27).

تنبيهات الاستراحة: لإعلامك بعد حصولك على فترة راحة وتأثيرها في Body Battery™ (Body Battery، الصفحة 25).

الملخص اليومي: لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط على Body Battery (عرض لمحه Body Battery، الصفحة 25).

الأهداف: لتمكينك من تشغيل تنبیهات تحقيق الهدف وإيقاف تشغيلها، أو تشغيلها أثناء الاستخدام العام وليس عند ممارسة نشاط. تظهر تنبیهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة. تنشئ ساعتك أيضًا هدفًا يوميًّا لعدد الطوابق التي يتم صعودها.

اضطراب الرحلات الجوية الطويلة: لتمكينك من تشغيل إشعارات اضطراب الرحلات الجوية الطويلة المحددة وإيقاف تشغيلها، على سبيل المثال، تلميحات بشأن التوقيت المناسب لأخذ قيلولة أو السعي للتعرض للضوء ([استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة](#)، [الصفحة 29](#)).

تنبيه تغيير الوزن: لتمكينك عند استخدام وضع الكرسي المتحرك من تعيين مؤقت لتذكرة بتغيير وزنك على الكرسي ([وضع الكرسي المتحرك](#)، [الصفحة 51](#)).

المحفوظات

تختَّن ساعتك ما يصل إلى 200 ساعة من بيانات النشاط. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض أنشطة غير محدودة وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حسابك على **Garmin Connect™** (استخدام تطبيق **Garmin Connect™**, الصفحة 57) (استخدام **Garmin Connect™** على الحاسوب، الصفحة 58). عند امتلاء ذاكرة الساعة، تم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **تطبيقات > المحفوظات**.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (خصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

عرض الساعة إجمالي وقت نشاطك بالساعات.

3 اختر **٠٠٠**. وحدد خيارًا.

• اسحب إلى الأعلى لعرض نشاط سابق.

• اختر النشاط واسحب إلى الأعلى لعرض معلومات إضافية عن كل نشاط.

4 اضغط باستمرار على **(B)**. وحدد خيارًا:

• اختر **الرسم البياني** لتعيين نطاق البيانات المعروضة في الرسم البياني للمحفوظات.

• اختر **أرقام قياسية** لعرض أرقامك القياسية الشخصية في رياضة معينة.

• اختر **الإجماليات** لعرض الإجماليات الأسبوعية والشهرية في رياضة معينة.

• اختر **خيارات** لعدف الأنشطة أو إعادة ضبط الإجماليات.

عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

لتتمكن من عرض بيانات منطقة معدل نبضات القلب، عليك إكمال نشاط يؤدي إلى ارتفاع معدل نبضات القلب وحفظ هذا النشاط. من خلال عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات، ستتمكن من ضبط حدة التدريب.

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **تطبيقات > المحفوظات**.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (خصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

3 اختر **٠٠٠**.

4 اسحب إلى الأعلى، واختر نشاطًا.

5 اسحب إلى الأعلى لعرض معلومات منطقة معدل نبضات القلب.

الأرقام القياسية الشخصية

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

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **تطبيقات > المحفوظات**.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (خصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

3 اضغط باستمرار على **(B)**.

4 اختر **أرقام قياسية**.

5 اختر **رياضة**.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر **تطبيقات > المحفوظات**.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية (خصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19).

3 اضغط باستمرار على **(B)**.

4 اختر **أرقام قياسية**.

5 اختر **رياضة**.

6 حدد خيارًا:

- اختر رقمًا قياسيًا، ثم اختر مسح السجل.
 - اختر مسح كل الأرقام القياسية.
- 7 اختر ✓.

عرض إحماليات البيانات

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر تطبيقات > المحفوظات.
- 3 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 4 اختر الإحماليات.
- 5 اختر رياضة.
- 6 اختر أسبوعياً أو شهرياً.

حذف المحفوظات

- 1 اضغط على **(A)**.
 - 2 اختر تطبيقات > المحفوظات.
 - 3 اضغط باستمرار على **(B)**.
 - 4 حدد خيارات.
 - 5 حدد خيارًا:
- اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
 - اختر إعادة ضبط الإحماليات لإعادة ضبط إحماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة:** لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.
- 6 اختر ✓.

ميزات معدل نبضات القلب

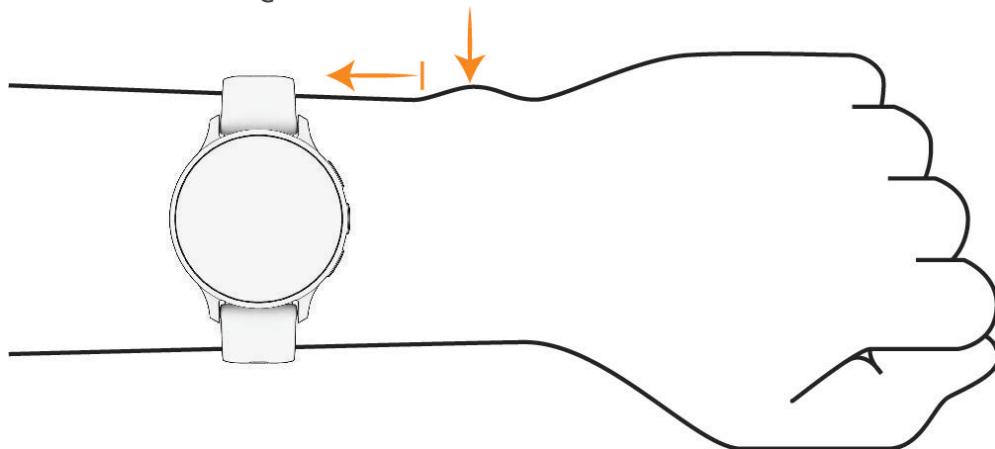
تحتوي ساعة Venu® 3 series على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهي متوافقة أيضًا مع أحزمة مراقبة نبضات القلب الموضوّعة حول منطقة الصدر (تُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحات معدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وضع الساعة

تحذير

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهييجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهييج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهييج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وحافة ولا تشدها كثيراً 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 ثابتة للحصول على قراءات مقاييس التأكسج.



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

- راجع [الليميات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 41](#) للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
- راجع [الليميات بشأن مقاييس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 45](#) للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقاييس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعانية بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

الليميات 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 الليميات.

- اغسل ذراعك وحفظها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح رمز  ثابتاً قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.

ملاحظة: في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.

- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

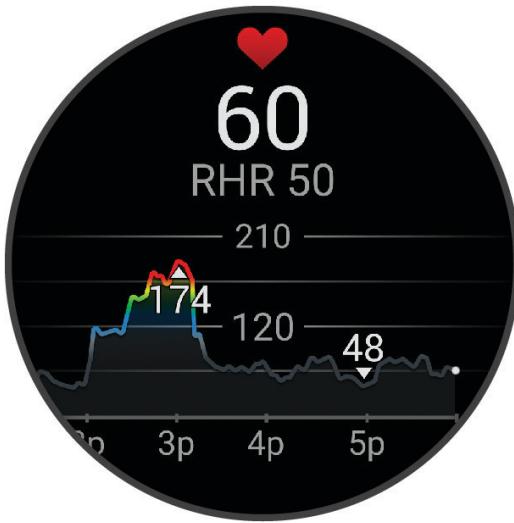
عرض لمحات معدل نبضات القلب

تعرض لمحات معدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي لديك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm). لمزيد من المعلومات حول دقة معدل نبضات القلب، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحات معدل نبضات القلب.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحات إلى حلقة اللمحات ([خصيص حلقة اللمحات، الصفحة 25](#)).

- 2 اختر اللحمة لعرض معدل نبضات قلب الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الأربع الأخيرة.



- 3 اضغط على الرسم البياني، واسحب إلى اليسار أو إلى اليمين لتحريكه.
- 4 اسحب إلى الأعلى لعرض قيم معدل نبضات قلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم**.

الحالة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه. إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم تلقائياً 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 أيضاً. يمكنك إجراء قراءة يدوية من لمحه مقياس التأكسج.

بث معدل نبضات القلب: لتمكينك من بدء بث بيانات معدل نبضات قلب على جهاز مقتربن (**بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin**، الصفحة 42).

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

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

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

تحذير

تنبهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقاً لما يحدده المستخدم بعد 10 دقائق على الأقل من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعاراً 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 إشعاراً بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طيبة أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
 - 2 اختر **الإعدادات > الإشعارات والتنبيهات > الصحة والعافية > معدل نبضات القلب**.
 - 3 اختر **تنبيه عال أو تنبيه منخفض لتنشيف التنبيه**.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®

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

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات النشاط بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عند بدء نشاط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 19).

- 1 اضغط على **(B)**.
 - 2 اختر **الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم > بث معدل نبضات القلب**.
 - 3 اضغط على **(A)**.
- تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.
- 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتفاوق.
- ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتفاوق. راجع دليل المالك.
- 5 اضغط على **(A)** لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إن القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ما لم تقم بإقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر بالساعة. توفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أيضاً إلى إلغاء تمكين ميزات مثل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتعقب النوم ودقائق الحدة وميزة التوتر طوال اليوم ومستشعر مقاييس التأكسج المستند إلى المعصم.

ملاحظة: يُؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay™ أيّضاً، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay™، الصفحة 32).

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > معدل نبضات القلب على المعصم > الحالة > إيقاف التشغيل.
قد توضّع بعض أضواء المستشعر بعد إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

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 الدراجة. للحصول على بيانات دقيقة حداً للسرارات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect™.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > معدل نبضات القلب.

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

4 اختر .

5 اختر نبض عند الاستراحة.

6 حدد خياراً:

• اختر استخدم المتوسط لاستخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة من الساعة.

• اختر تعيين المخصصة لتعيين معدل مخصص لنبضات القلب أثناء الراحة.

7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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

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

أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياساً حيّاً لحَدَّة التمارين.

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

إذا كنت تعرّف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (حساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 43) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

أما إذا كنت لا تعرّف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد حداول الاحتساب المتوفّرة على الإنترنّت. بعض الصالات الرياضية ومراكم اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 نبض عمرك.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

المنطقة المعدل لنبضات القلب	% من الحد الأقصى لنبضات	الجهد المحسوس	الفوائد
1	%60-50	استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متلائم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيض الإجهاد
2	%70-60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسى للأوعية الدموية، وتيرة حيدة للتعافي
3	%80-70	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4	%90-80	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الالهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	%100-90	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	تحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين الالهوائية محسنة والقدرة معززة

معلومات عن تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمilliLiter) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوغرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تعزيز مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز Venu® 3 series معلمات مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوفقاً لعرض تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

على الجهاز، يظهر تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف وموضع على المقياس باللون. في حسابك على Garmin Connect™، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، مثل تصنيفه حسب عمرك وحنسك. لا تتوفر بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما تكون الساعة في وضع الكرسي المتحرك.



ممتازة	أرجواني
جيد جداً	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
سيء	أحمر

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق ([المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 73](#)). ثم انقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقييمات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يمكنه مطابقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه ب ساعتك ([إقرار المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48](#)).

للحصول على أدق تقييم، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 51](#))، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 43](#)). قد يبيّن التقييم غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع حولات للتعرف على أدائك في الركض.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر **الإعدادات > ملف تعريف > أقصى أكسجين**.

إذا سبق لك أن سجلت مشياً سريعاً أو ركضاً سريعاً في الخارج، فقد يظهر تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تعرض الساعة تاريخ آخر تحدث لتقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تحدث الساعة تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تتملئ فيها نشاط مشي أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يومياً للحصول على تقييم محدث.

3 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، انقر فوق الشاشة.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

5 قم بالركض أو المشي بحدة متوسطة أو عالية، لتنصل إلى 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. تظهر رسالة تعرض تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند اكمال الاختبار.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

يمكنك عرض 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 لتقدير 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 تغيرات 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 51](#)).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Venu® 3 series على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف حسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم، في حسابك على [Garmin Connect™](#)، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة ([تغير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 45](#)). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انظر إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من لمحه مقياس التأكسج. قد تختلف دقة قراءة مقياس التأكسج استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الساعة على معصمك وثباتك.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة لمحه مقياس التأكسج إلى حلقة اللمحات ([خصيص حلقة اللمحات، الصفحة 25](#)).

- 1 عندما تكون حالسًا أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحه مقياس التأكسج.
- 2 اختر اللمحه لبدء القراءة.
- 3 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- 4 لا تتحرك.

تعرض الساعة تشبع الأكسجين على شكل نسبة مئوية ورسم بياني لقراءات مقياس التأكسج وقيم معدل نبضات القلب في الساعات الأربع والعشرين الأخيرة.

تغير وضع تعقب مقياس التأكسج

1 اضغط باستمرار على .

- 2 اختر الإعدادات > مستشعرات الساعة > مقياس التأكسج > وضع التعقب.
- 3 حدد خياراً:

• لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.

ملاحظة: يؤدي تشغيل تعقب مقياس التأكسج إلى خفض فترة استخدام البطارية.

• لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.

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

• لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **عند الطلب**.

تلبيسات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

• أبق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.

• ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.

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

استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.

اغسل ذراعك وحفظها قبل وضع الساعة عليها.

تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.

تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموحد على الجهة الخلفية من الساعة.

اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

الملاحة

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

حفظ موقعك

لتتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك موقع الأقمار الصناعية. إنّ الموقع عبارة عن نقطة تسجّلها وتخزنّها في الساعة. إذا كنت ترغب في تذكر معالم معينة أو العودة إلى موقع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

1 انتقل إلى الموقع الذي تريده ووضع علامة عليه.

2 اضغط على .

3 اختر الملاحة > حفظ الموقع.

تلخيص: لوضع علامة على أحد المواقع بشكلٍ سريع، يمكنك اختيار  من قائمة التطبيقات (شخصي قائمة الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 19). بعد التقاط الساعة إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.

4 اختر .

5 اختر رمزاً.

حذف موقع

1 اضغط على .

2 اختر الملاحة > الموقع المحفوظة.

3 اختر موقعاً.

4 اختر حذف > .

الملاحة إلى موقع محفوظ

لتتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك موقع الأقمار الصناعية.

1 اضغط على .

2 اختر الملاحة > الموقع المحفوظة.

3 اختر موقعاً واختر انتقال إلى.

4 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

5 اسحب إلى الأعلى لعرض شاشة بيانات البوصلة.

يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.

6 تابع إلى الأمام.

تلخيص: لملاحة أكثر دقة، وّجه الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.

الملاحة من نقطة البدء

لتتمكن من الملاحة من نقطة البدء، عليك تحديد موقع 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 وكانت غير واثق من كثافة العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحة من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.

تظهر البوصلة.

3 تابع إلى الأمام.

يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.

تلخيص: لملاحة أكثر دقة، وّجه ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحة فيه.

إيقاف الملاحة

• لإيقاف الملاحة وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على , واختر إيقاف الملاحة.

• لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على , واختر .

البوصلة

تحتوي الساعة على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تغيير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما.

ملاحظة

يجب أن تعاير البوصلة الرقمية في الخارج. ولزيادة 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 تغيرات حرارية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدوياً.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **الإعدادات > مستشعرات الساعة > بوصلة > بدء المعايرة**.

3 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تلخيص: حرك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام[®] ANT+ أو تقنية[®] Bluetooth (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (نخصيص شاشات البيانات، الصفحة 20). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقتربين سابقًا. للحصول على معلومات عن توافق مستشعر Garmin معين أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشعر.

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach [®] CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
الدراجة الإلكترونية	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 Venu [®] 3 series (توصيل سماعات الرأس، Bluetooth[®] ، الصفحة 52).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia [™] لتحسين الوعي الظري. باستخدام كاميرا الضوء الأمامي Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وت registrazione مقاطع الفيديو خلال حركة ركوب الدراجة (استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia [™] ، الصفحة 30).
الحاسوب الشخصي	يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn [™] ، الصفحة 10).
الطاقة	يمكنك استخدام رادار الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Rally [™] أو Vector [™] لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتوافق مع أهدافك وقدراتك، أو استخدام تبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تبیه، الصفحة 21).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظري وإرسال تبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وت registrazione مقاطع الفيديو خلال حركة ركوب الدراجة (استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia [™] ، Varia [™] ، الصفحة 30).
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين.
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (معاييرة مستشعر السرعة، الصفحة 50).
بيانات درجة الحرارة	يمكنك أيضًا توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالكرسي المتحرك وعرض البيانات أثناء ممارسة نشاطك. عندما يتم توصيل المستشعر، تنسئ ساعتك نشاطاً 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 معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسلقاً لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

اقران 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 نشطاً وضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى www.garmin.com/hrm_connection_types.

1 ضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو قم بتنبيه 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: ابعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.

3 اضغط باستمرار على **(B)**.

4 اختر الإعدادات > الأكسسوارات > إضافة جديد.

5 حدد خياراً:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تغير حالة من حار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. ويمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (نخصيص شاشات البيانات، الصفحة 20).

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

يحتسب الملحقان من سلسلتي HRM-Pro[™] وHRM-Fit[™] إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل مراقبة نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء

الركل على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركل ومسافته على ساعة **Venu® 3 series** المتواقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض إيقاع الركل ومسافته على تطبيقات التدريب المتواقة التابعة لجهات خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth®. تحسين دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايير التلقائية: إن الإعداد الافتراضي ل ساعتك هو **المعايير التلقائية**. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايير في كل مرة تركل فيها في الخارج ويكون الملحق متصل بساعة **Venu 3 series** المتواقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايير التلقائية لملفات تعريف نشاط الركل الداخلي أو نشاط الركل الطويل أو نشاط الركل لمسافة طويلة (**نصائح تسجيل إيقاع الركل ومسافته**, الصفحة 49).

المعايير اليدوية: يمكنك اختيار **المعايير & الحفظ** بعد الركل على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 10).

نصائح لتسجيل إيقاع الركل ومسافته

قم بتحديث برنامج ساعة **Venu® 3 series** (**تحديث المنتج**, الصفحة 67).

أكمل حولات الركل متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وجهاز HRM-Pro™ أو الملحق من سلسلة HRM-Fit™ أو المعايير HRM-Pro™ المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات حولات الركل الخارجية مع نطاق إيقاعات حولات الركل على جهاز المشي.

إذا كانت حولات الركل تتضمن الركل على الرمال أو الثلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل **المعايير التلقائية**. إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متواافق باستخدام تقنية ANT+, فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى **إيقاف التشغيل**، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.

أكمل الركل على جهاز المشي باستخدام المعايير اليدوية (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 10).

إذا كانت بيانات المعايير التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب > إعادة ضبط بيانات المعايير**.

ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعايير التلقائية**، ثم إعادة المعايير يدوياً (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 10).

طاقة الركل

يمكن احتساب طاقة الركل على **Garmin** باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركل وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أحزمة الاستشعار الأخرى. يقدر قياس القدرة مقدار الطاقة التي يبذلها العداء على سطح الطريق، ويتم عرضه بالواط. قد يكون استخدام طاقة الركل كقياس للجهد أفضل لبعض العدائين مقارنة باستخدام السرعة أو معدل نبضات القلب. يمكن أن تكون طاقة الركل أكثر استجابة من معدل نبضات القلب للإشارة إلى مستوى الجهد، ويمكن أن تأخذ في الاعتبار الارتفاعات والأنحدارات والرياح، الأمر الذي لا يقوم به قياس السرعة.

يمكن قياس طاقة الركل باستخدام مستشعرات الساعة. يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركل لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (**حقول البيانات**, الصفحة 71). يمكنك إعداد تنبية طاقة الركل عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (**تبسيط النشاط**, الصفحة 21).

إن مناطق طاقة الركل مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. قيم المناطق عبارة عن قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك عرض المناطق في حسابك على **Garmin Connect™**.

إعدادات طاقة الركل

اضغط على **(A)**، واختر نشاط ركل، ثم اختر **▲ < الإعدادات > طاقة الركل**.

الحالة: لتمكن تسجيل بيانات طاقة الركل من **Garmin** أو إلغاء تمكينها.

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

ديناميكيات الركل

تعتبر ديناميكيات الركل ملاحظات حول نمط الركل الخاص بك. تتميز ساعة **Venu® 3 series** الخاصة بك بمقاييس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركل الخمسة. ويمكنك عرض بيانات ديناميكيات الركل في تطبيق **Garmin Connect™**.

الوصف	متري
تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إحمالي الخطوات (اليسرى واليمين معاً).	وتيرة الركل
يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركل. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالستيمتر.	التذبذب العمودي
يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركل. ويتم قياسه بالملي ثانية.	وقت ملامسة الأرض
ملاحظة: إن وقت ملامسة الأرض غير متوفّر أثناء المشي.	
إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين للامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.	طول الخطوة الواسعة
النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدنى عادةً إلى نمط ركل أفضل.	النسبة العمودية

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركل

وقد أحررت **Garmin** بحوضاً على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ووتيرة أعلى من العدائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز

العَدّاؤون الأكثُر طولاً بِوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطوتوك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول. للاتساع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والموقع الإلكتروني ذائع الصيت التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الورقة
أرجواني	95 <	< 183 حركة في الدقيقة
أزرق	95-70	183-174 حركة في الدقيقة
أخضر	69-30	173-164 حركة في الدقيقة
برتقالي	29-5	163-153 حركة في الدقيقة
أحمر	5 >	> 153 حركة في الدقيقة

استخدام سرعة الدراحة الاختيارية أو مستشعر الورقة

يمكنك استخدام سرعة الدراحة المتفوقة أو مستشعر الورقة لإرسال البيانات إلى ساعتك.

قم بإقران المستشعر ب ساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 48).

عيّن حجم العجلة ([معايير مستشعر السرعة](#), الصفحة 50).

انطلق في حولة على الدراحة الهوائية ([بدء النشاط](#), الصفحة 8).

معايير مستشعر السرعة

لتتمكن من معايير مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متواافق ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 48).

يتوفر لك خيار المعايير يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **الإعدادات > الأكسسوارات > سرعة/ورقة > حجم العجلة**.

3 حدد خياراً:

• اختر **تلقائي** لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايير مستشعر السرعة.

• اختر **يدوي**، ثم ادخل حجم العجلة لمعايير مستشعر السرعة يدوياً ([حجم العجلة والمحيط](#), الصفحة 73).

التدريب باستخدام أجهزة قياس الطاقة

انتقل إلى [buy.garmin.com](#) للاتساع على قائمة أجهزة قياس الطاقة المتفوقة مع جهاز Venu® 3 series بك (مثل Rally™ وVector™).

لمزيد من المعلومات، راجع دليل المالك الخاص بجهاز قياس الطاقة.

اضبط مناطق الطاقة بحيث تتوافق مع أهدافك وقدراتك.

استخدم تبيهات النطاق ليتم إخبارك عندما تصل إلى منطقة طاقة معينة ([تعيين تبيه](#), الصفحة 21).

قم بتخصيص حقول بيانات الطاقة ([تخصيص شاشات البيانات](#), الصفحة 20).

الوعي الظري

تحذير

يمكن لجهاز Varia™ تحسين الوعي الظري. وهو لا يحل مكان حاجة راكب الدراحة إلى الانتباه وتوخي الحذر وحسن التقدير. احرص دوماً على الانتباه لما يحيط بك واركب الدراحة بطريقة آمنة. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى حدوث إصابة خطيرة أو حالة وفاة.

يمكن استخدام جهاز Venu® 3 series بك مع أضواء الدراحة الذكية Varia ورادار الرؤية الخلفية ([استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia](#), الصفحة 30). راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

tempe™

جهازك متواافق مع مستشعر درجة الحرارة tempe. يمكنك تثبيت المستشعر على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدراً متسقاً لبيانات درجة الحرارة الدقيقة. يجب إقران مستشعر tempe بجهازك لعرض بيانات درجة الحرارة. راجع التعليمات الخاصة بمستشعر tempe للحصول على مزيد من المعلومات.

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحدث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعرض ومناطق معدل نبضات القلب (تعين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 43). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الإعدادات > ملف تعريف**.
- 3 حدد **خيارًا**.

إعدادات الجنس

عندما تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، يجب اختيار جنسك. إن معظم خوارزميات اللياقة البدنية والتدريب ثنائية. للحصول على أدق النتائج، توصي Garmin® ب اختيار الجنس الذي تم تعينه 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: إذا اخترت غير محدد، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال ثانوي الجنس الذي حدده عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

وضع الكرسي المتحرك

يقوم وضع الكرسي المتحرك بتحديث اللمحات 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 والركل وسرعة الدفع والمشي بدلاً من أنشطة الركض والمشي. عند تشغيل وضع الكرسي المتحرك، ستتعقب ساعة Venu® 3 series حركاتك كدقات بدلاً من خطوات. يتم تحديث الرموز أيضًا لتمثيل مستخدم كرسى 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 و蒂رة التمرير الخاص بك من أجل تعين مستوى النشاط وفقاً 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 معين 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 51). لمزيد من المعلومات حول فسيولوجيا الكراسي المتحركة، انتقل إلى garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-/physiology.

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة Venu® 3 series.

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

على ساعة Venu 3 series، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتمكّن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منه. الاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس® Bluetooth®. يمكنك أيضًا الاستماع إلى المحتوى الصوتي من مباشرةً خلال مكبر الصوت على ساعتك.

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 m4a و mp3، إلى ساعة Venu® 3 series من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/musicfiles.

- قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.
- على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر **الموسيقى**.
تلخيص: لحواسيب Apple®، يمكنك اختيار iTunes® مكتبة Garmin Express على المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب Windows®، يستخدم تطبيق iTunes® مكتبة Garmin Express الخاصة بك.
- في قائمة **الموسيقى الخاصة بي** أو قائمة **مكتبة iTunes**، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
- اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر **إرسال إلى الجهاز**.
- اختر فئة في قائمة Venu 3 series، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر **إزالة من الجهاز** لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

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. تكون بعض خيارات مزود الموسيقى التابع لجهة خارجية مثبتة في السابق على ساعتك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ™ على هاتفك ([تنزيل ميزات Connect IQ™](#)، الصفحة 58).

- اضغط على **(A)**.
- اختر **تطبيقات > متجر Connect IQ™**.
- ابعد التعليمات التي تظهر على الشاشة لتثبيت مزود موسيقى تابع لجهة خارجية.
- من قائمة التطبيقات على الساعة، اختر **الموسيقى**.
- اختر مزود الموسيقى.

ملاحظة: إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على **(B)**، واختر **إعدادات > موفر الموسيقى**، وابعد 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 56).

- من قائمة التطبيقات على الساعة، اختر **الموسيقى**.
- اضغط باستمرار على **(B)**.
- اختر **موفر الموسيقى**.
- اختر مزودًا متصلًا، أو اختر **إضافة تطبيقات الموسيقى** لإضافة مزود موسيقى من متجر Connect IQ™.
- اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر تريده تنزيله إلى الساعة.
- اختر **(B)** حتى تتلقى مطالبة بالមزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.

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

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- في تطبيق Garmin Connect™، اختر **...**.
- اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- اختر **الموسيقى**.
- اختر مزودًا مثبتًا تابعًا لجهة خارجية، وابعد التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود التابع لجهة خارجية بساعتك.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth®

- ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.

3 اضغط باستمرار على **(B)**.

4 اختـر الإعدادات > الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة حـديد.

5 اختـر سماعات الرأس لإكمـال عملية الإقـران.

الاستماع إلى الموسيقى

1 من قائـمة التطبيقات عـلى السـاعة، اختـر الموسيقـى.

2 اضغط باستمرار على **(B)**.

3 حـدد خـياراً:

• إذا كانت هذه هي المـرة الأولى التي تستـمع فيها إلى الموسيقـى، اختـر الإـعدادات > الموسيقـى > موـفـرو الموسيـقـى.

• إذا لم تـكن هذه هي المـرة الأولى التي تستـمع فيها إلى الموسيقـى، اختـر موـفـرو الموسيـقـى.

4 حـدد خـياراً:

• للـاستـمع إلى الموسيـقـى التي تم تنـزـيلـها من الحـاسـوب إـلى السـاعة، اختـر الموسيـقـى الخـاصـة بـي وـحدـد خـيارـاً (**تنـزـيل المـحتـوى الصـوـتي الشـخصـي**, الصفحة 52).

• للـاستـمع إلى الموسيـقـى من مـزوـد تـابـع لـجهـة خـارـجـية، اختـر اسم المـزوـد واختـر قـائـمة تشـغـيلـ.

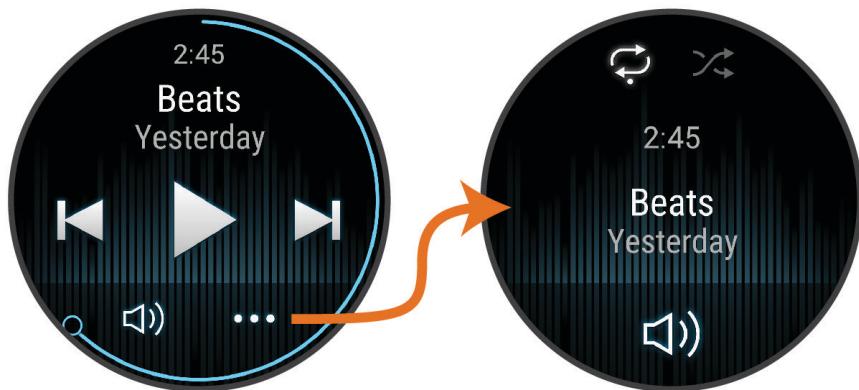
• اختـر هـاتـف للـتـحكـم بـتشـغـيلـ الموسيـقـى عـلـى هـاتـفـكـ.

5 قـم بـتوـصـيلـ سماعـاتـ الرـأسـ المـزوـدة بـتقـنـيـة **Bluetooth®** إـذـا لـزمـ الـأـمـر (**توـصـيلـ سماعـاتـ الرـأسـ**, الصفحة 52).

6 اختـر ►.

عناصر التـحكـم في تشـغـيلـ الموسيـقـى

مـلاحظـة: قد تـبـدو عـناـصـر التـحكـم بـتشـغـيلـ الموسيـقـى مـخـتلفـة، وـفقـاً لـمـصـدرـ الموسيـقـىـ الـذـيـ تمـ اـخـتـيـارـهـ.



...	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـعـرضـ المـزـيدـ مـنـ عـناـصـرـ التـحكـمـ بـتـشـغـيلـ الموـسـيقـىـ.
🔊	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـضـبـطـ مـسـتـوىـ الصـوتـ.
▶	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـتـشـغـيلـ المـلـفـ الصـوـتـيـ الـحـالـيـ وإـيقـافـهـ مؤـقاًـ.
▶	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـلـتـخـطـيـ إـلـىـ الـمـلـفـ الصـوـتـيـ التـالـيـ فـيـ قـائـمةـ التـشـغـيلـ.
▶	اضـغـطـ باـسـتـمـارـ لـتـقدـمـ سـرـعـةـ فـيـ الـمـلـفـ الصـوـتـيـ الـحـالـيـ.
◀	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـإـعادـةـ تـشـغـيلـ المـلـفـ الصـوـتـيـ الـحـالـيـ.
◀	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ مـرتـيـنـ لـلـتـخـطـيـ إـلـىـ الـمـلـفـ الصـوـتـيـ السـابـقـ فـيـ قـائـمةـ التـشـغـيلـ.
⟳	اضـغـطـ باـسـتـمـارـ لـإـرـجـاعـ فـيـ الـمـلـفـ الصـوـتـيـ الـحـالـيـ.
⟳⟳	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـتـغيـيرـ وـضـعـ التـكـرارـ.
⟲⟳	اخـترـ هـذاـ الرـمزـ لـتـغيـيرـ وـضـعـ التـبـديلـ.

الاتصال

توفر ميزات الاتصال ل ساعتك عند الإقران بهاتفك المتفاوض (إقران هاتفك، الصفحة 54). تصبح المزيد من الميزات متوفرة عندما تقوم بتوسيع ساعتك بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 56).

مميزات اتصال الهاتف

تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة Venu® 3 series عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (اقرآن هاتفك، الصفحة 54).

- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect™ وتطبيق IQ™ وغيرها (تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب، الصفحة 57)
 - اللوحات (اللوحات، الصفحة 23)
 - ميزات قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 30)
 - ميزة التتبع والسلامة (ميزات التتبع والسلامة، الصفحة 60)
 - تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (تمكين إشعارات Bluetooth®، الصفحة 55)

إِقْرَانٌ هَاتِفَكَ

1 أثناء الاعداد الأول، عل، ساعتك، اختـ ✓ عندما تناـق، مطالبة للقاء، هاتـفـك.

- ملاحظة:** إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على **⑥ اختيار الإعدادات** > **نظام** > **الاتصال** > **هاتف** > **إقران الهاتف** للدخول في وضع الإقران يدوياً.

عرض الإشعارات

- ١ من وحـة السـاعـة، اسـحب إـلـى الأـعـلـى أو إـلـى الأـسـفـل لـعـرـض لـمـحة الإـشـعـارـات.
 - ٢ اخـتـر الـلـمـحة.
 - ٣ اخـتـر إـشـعـارـاً لـقـرـاءـة الإـشـعـارـ بالـكـامـل.
 - ٤ اسـحب إـلـى الأـعـلـى لـعـرـض خـيـارات الإـشـعـارـات.
 - ٥ حـدـد خـيـارـاً:

- لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراءً مثل تجاهل أو إحابة.

تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على الساعة من سلسلة 3 series ، لن يظهر بعد الآن في اللحمة.

- اسحب إلى اليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

الرد برسالة نصية مخصصة

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بـ هاتف Android™ يستخدم تقنية® Bluetooth.

عندما تلتقي إشعار رسالة نصية على ساعة Venu® 3 series الخاصة بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect™.

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

- | | |
|---|---|
| ١ | احب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات. |
| ٢ | اختر اللمة. |
| ٣ | اختر أحد إشعارات الرسائل النصية. |
| ٤ | احب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات. |
| ٥ | اختر إجابة. |
| ٦ | اختر رسالة من القائمة. |

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

إحراء مكالمه من الساعة

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بجهاز متواافق باستخدام تقنية Bluetooth®.

- اضغط على **(A)** 1
 - اختر تطبيقات > هاتف. 2
 - حدد خياراً: 3

- لطلب رقم هاتف باستخدام لوحة الطلب، اختر ، واطلب رقم الهاتف، واختر .
 - للاتصال برقم هاتف من جهات الاتصال، اختر ، واختر اسم جهة اتصال، واختر رقم هاتف [\(إضافة جهات اتصال، الصفحة 61\)](#).
 - لعرض المكالمات الأخيرة التي تم إجراؤها أو تلقيها على الساعة، اسحب إلى الأعلى.

ملاحظة: لا تتم مزامنة الساعة مع قائمة المكالمات الأخيرة على هاتفك.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تلتقي مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Venu® 3 series اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر .
- لرفض المكالمة، اختر .

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

ملاحظة: لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلةً بهاتف Android™ متواافق يستخدم تقنية Bluetooth®.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

يمكنك تمكين سلسلة ساعة Venu® 3 series لتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء نشاط ركض أو أي نشاط آخر، يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعات الرأس المتصلة المزودة بـ Bluetooth®، إذا كانت متوفرة. أثناء تشغيل مطالبة صوتية، تخفض الساعة مستوى الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > تنبيهات صوتية.

3 حدد خيارًا:

- لسماع مطالبة لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.
- لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.
- لتخصيص المطالبات باستخدام بيانات الطاقة، اختر **تنبيه يستند إلى الطاقة**.
- لسماع المطالبات عند بدء مؤقت النشاط وإيقافه، بما في ذلك ميزة Auto Pause، اختر **أحداث المؤقت**.
- لسماع تنبيهات التمرن كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات التمرن**.
- لتشغيل تنبيهات النشاط كمطالبات صوتية، اختر **تنبيهات النشاط** ([تنبيهات النشاط](#), الصفحة 21).
- لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.
- لتغيير صوت المطالبات إلى ذكر أو أنثى، اختر **صوت**.
- لتعيين الجهاز الصوتي المستخدم للتنبيهات الصوتية، اختر **إخراج الصوت**.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Venu® 3 series.

حدد خيارًا:

إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® واختر الإشعارات التي تريد إظهارها على الهاتف والساعة.

ملاحظة: تظهر كل الإشعارات التي تقوم بتمكينها على iPhone® على ساعتك أيضًا.

إذا كنت تستخدم هاتف Android™، من تطبيق Garmin Connect™، فاختر **الإعدادات > الإشعارات > إشعارات التطبيق**، واختر الإشعارات التي تريد عرضها على ساعتك.

تمكين إشعارات Bluetooth®

لتتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران ساعة Venu® 3 series بهااتف متواافق ([إقران هاتفك](#), الصفحة 54).

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر الإعدادات > إشعارات والتنبهات > إشعارات ذكية.

3 حدد خيارًا:

- اختر **الاستخدام العام** لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.
- اختر **خلال النشاط** لتحديد الإعدادات المفضلة للإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.
- اختر **أثناء النوم** لتشغيل وضع **عدم الإزعاج** أو إيقاف تشغيله.
- اختر **الخصوصية** لتعيين إعداد مفضل للخصوصية.

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 31).

1 اضغط باستمرار على  لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth® بالهاتف على ساعة Venu® 3 series.

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

استخدام المساعدة الصوتية

لاستخدام المساعدة الصوتية، يجب أن تكون الساعة متصلة بهاتف متواافق باستخدام تقنية Bluetooth® ([إقران هاتفك](#), الصفحة 54). راجع

للحصول على معلومات عن الهواتف المتواقة garmin.com/voicefunctionality

يمكنك التواصل مع المساعدة الصوتية على هاتفك باستخدام مكبر الصوت والميكروفون المدمجين في الساعة. انتقل إلى garmin.com/voicefunctionality/tips للحصول على تلميحات حول طريقة إعداد المساعدة الصوتية.

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على .

عند الاتصال بالمساعدة الصوتية على هاتفك، يظهر .

2 يمكنك قول عبارة أمر، مثل *Send a text message* أو *Call Mom*.

ملاحظة: تكون الرسالة المرسلة من المساعدة الصوتية مسموعة فقط.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعين ساعتان **Venu® 3 series** لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترب وقطع اتصاله باستخدام تقنية **Bluetooth®**.

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

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر **الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > تنبيهات الاتصال**.

البحث عن هاتفك

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

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر .

تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة **Venu® 3 series**، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك.

3 اضغط على  لإيقاف البحث.

تحديد موقع هاتف مفقود أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين

تحفظ ساعة **Venu® 3 series** تلقائياً الموقع على نظام GPS عندما تكون تقنية **Bluetooth** غير متصلة على هاتفك المقترب أثناء استخدام GPS خلال ممارسة نشاط معين. يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدة في تحديد موقع هاتف مفقود أثناء القيام بنشاط معين.

1 ابدأ نشاطاً باستخدام GPS.

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

3 وحّه نفسك بحيث يتحوّل مؤشر الاتجاه إلى اللون الأخضر مثيرةً إلى اتجاه رحلتك.

4 اسحب إلى الأسفل لإعادة توصيل ساعتك بهاتفك (اختياري).

ستسمع صوت تنبيه على هاتفك.

5 انتقل إلى هاتفك.

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

تزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.

إيقاف تشغيل تنبيهات العثور على هاتفك

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر **الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > تنبيهات العثور على هاتفك**.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات (نخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 63). 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**.

ميزات اتصال Wi-Fi®

عمليات تحميل الأنشطة على حساب **Garmin Connect™** الخاص بك: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك على **Garmin Connect** فور انتهاءك من تسجيل النشاط.

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

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتشييته.

التمارين وخطط التدريب: يمكنك الاستعراض بحثاً 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®

يمكنك الاتصال بشبكة Wi-Fi من ساعتك، أو من خلال تطبيق **Garmin Connect™** على هاتفك، أو من خلال تطبيق **Garmin Express™** على الحاسوب الخاص بك ([استخدام Garmin Connect™ على الحاسوب](#), الصفحة 58).

لمزامنة ساعتك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi. يساعد أيضاً توصيل الساعة بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

- 1 تنقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.
- 2 للاتصال من تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Connect**، اختر **000 > أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 3 اختر **نظام > الاتصال > Wi-Fi > شبكتي > إضافة شبكة**.
- 4 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

الهاتف وإعدادات Bluetooth®

اضغط باستمرار على **B** واختر **إعدادات > نظام > الاتصال > هاتف**.

الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.

تبهيات الاتصال: لتبيهك عند اتصال هاتفك المقتني وانفصال اتصاله.

إقران الهاتف: لتوصيل جهازك بهاتف متواافق مزود بتقنية Bluetooth.

مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين جهازك وتطبيق **Garmin Connect™**.

المكالمة الصوتية: لتمكينك من تمكين المكالمة الصوتية على ساعتك أو إلغاء تمكينها.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect™

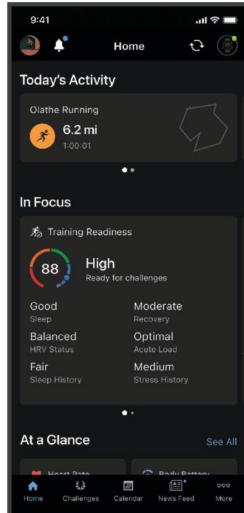
يتيح لك حسابك على **Garmin Connect** تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. وينحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك حولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومبارات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حسابك المجاني على **Garmin Connect** عند إقران ساعتك بالهاتف باستخدام تطبيق **Garmin Connect**. يمكنك أيضاً إنشاء حساب عند إعداد تطبيق (garmin.com/express).

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

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن أنشطة اللياقة البدنية وأنشطتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعيرات الحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخرطبة والتويه ومحظطات والسرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن حولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضاً عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بساعتك لعرض بعض البيانات ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 48](#)).



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

مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك.

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

استخدام تطبيق Garmin Connect™

بعد إقران ساعتك بهااتفك ([إقران هاتفك، الصفحة 54](#))، يمكنك استخدام تطبيق **Garmin Connect** لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على **Garmin Connect**.

1 تحقق من أن تطبيق **Garmin Connect** قيد التشغيل على هاتفك.

2 ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدماً) من هاتفك.

تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائياً مع تطبيق **Garmin Connect** وحسابك على **Garmin Connect**.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect™

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 54).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect™، الصفحة 57).

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

استخدام Garmin Connect™ على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express™ على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect على حاسوبك. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect وإرسال 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 52). يمكنك أيضًا تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ™ الخاصة بك.

قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

انتقل إلى garmin.com/express.

قم بتنزيل تطبيق Garmin Express واتباعه.

افتح تطبيق Garmin Express واتخذ إضافة الجهاز.

اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express™

لتتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect™، وعليك أيضًا تنزيل تطبيق Garmin Express.

قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.

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

مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect™

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 31).

اضغط باستمرار على **(A)** لعرض قائمة عناصر التحكم.

اختر مزامنة.

الاشتراك في Garmin Connect+™

يمكنك تحسين البيانات والاتصالات والتدريب المتوفرة على حسابك على Garmin Connect باستخدام اشتراك Garmin Connect +. للاشتراك،

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك، أو الانتقال إلى connect.garmin.com.

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

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

تعقب الأنشطة في الأماكن المغلقة: اعرض بيانات الأنشطة في الأماكن المغلقة والتمارين في الوقت الحقيقي، ما يتيح لك ضبط أدائك أثناء النشاط.

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

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

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

ميزات Connect IQ™

يمكنك إضافة تطبيقات Connect IQ™ واللحمات ومزودي الموسيقى وووجه 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 واللحمات.

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

تطبيقات مصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

تنزيل ميزات Connect IQ™

لتتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Venu® 3 series بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 54).

1 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبت تطبيق Connect IQ وافتحه.

2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.

3 اختر ميزة IQ™.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل ميزات Connect IQ™ باستخدام الحاسوب

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انقل إلى apps.garmin.com، وسجل الدخول.

3 اختر ميزة IQ™ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

Garmin Messenger™ تطبيق

تحذير

لتمكن من استخدام ميزات معينة من inReach® في تطبيق Garmin Messenger، بما في ذلك نداء النجدة والتعقب والطقس على inReach™، يجب أن يكون لديك اشتراك نشط بالقمر الصناعي و الجهاز inReach متصلاً. اختبر التطبيق ذاتياً قبل استخدامه في الخارج.

باستخدام اشتراك inReach و جهاز inReach™، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Messenger، ونداء النجدة والطقس على inReach™ وإدارة خطة الخدمة الخاصة بك. يمكنك أيضاً استخدام التطبيق لإرسال رسائل إلى مستخدمي أحدهما inReach الآخرين، وكذلك الأصدقاء والعائلة. يعمل التطبيق على شبكة الأقمار الصناعية Iridium™ والإنتernet (باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك). لا تطبق رسوم البيانات على الرسائل المرسلة باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك كما لا يتم فرض رسوم إضافية على اشتراكك في inReach. قد تطبق الرسوم على الرسائل التي تم تلقيها إذا تمت محاولة إرسال الرسالة عبر شبكة الأقمار الصناعية Iridium™ والإنتernet. يتم تطبيق أسعار الرسائل النصية القياسية لخطة بيانات الخلوي.

بدون اشتراك في inReach، يوفر التطبيق أيضاً تجربة مراسلة للأصدقاء والعائلة. يمكن لأي شخص تنزيل التطبيق وتوصيل هاتفه، ما يسمح له بالتواصل مع مستخدمي التطبيق الآخرين على الإنترنت (تسجيل الدخول غير ضروري). يمكن لمستخدمي التطبيق أيضاً 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.

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

استخدام ميزة Messenger

تحذير

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

ملاحظة

لاستخدام ميزة Messenger على ساعة Venu® 3 series الخاصة بك بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتواافق باستخدام تقنية Bluetooth®.

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

1 من واجهة الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمححة Messenger.

تلمين: توفر ميزة Messenger على شكل لمححة أو خيار في قائمة عناصر التحكم في التطبيق على ساعتك.

2 اختر اللمححة لفتحها.

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 عملية الإقران والإعداد.

4 حدد خياراً على ساعتك:

• لإنشاء رسالة جديدة، اختر رسالة جديدة، ثم اختر مستلماً، واختر رسالة محددة مسبقاً أو أنشئ رسالتك الخاصة.

• لعرض محادثة، اسحب إلى أعلى أو إلى أسفل، واختر محادثة.

• للرد على رسالة، اختر إحياء، واختر رسالة محددة مسبقاً أو أنشئ رسالتك الخاصة.

Garmin Golf™ تطبيق

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Venu® 3 series لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضاً في ملعب مختلف باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متقدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء على هاتفك. توفر ميزات إضافية لجهاز Venu 3 series الخاص بك مع عصوية Garmin Golf مثل خرائط المسارات الأكثر تفصيلاً والمخارط الديناميكية ومسافة PlaysLike.

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

ميزات التعقب والسلامة

تحذير

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

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

ملاحظة

لاستخدام ميزة التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Venu® 3 series متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth®. يجب أن يتضمن هاتف المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تقطيع الشبكة حيث توفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال حالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزة 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 Venu 3 series حادثاً أثناء ممارسة 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 السباحات وأنشطة التدريب التي تجريها في الوقت الحقيقي، يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتهم المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزة التعقب والسلامة. يمكن استخدام رقم هاتف واحد من جهات الاتصال لحالة الطوارئ أو رقم هاتف لخدمات الطوارئ، مثل 911، كرقم لمكالمات الطوارئ.

1 في تطبيق Garmin Connect™. اختر ٠٠٠.

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 إشعاراً عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

الكشف عن الحادث

تحذير

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

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect™ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 60). يجب أن يتضمن هاتف المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تقطيع الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطابق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

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

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect™ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 60). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطابق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة Venu® 3 series حادثاً ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية ببريد الإلكتروني تلقيها يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستطهر رسالة على ساعتك وهاتف المقترب 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. إذا تم تعيين رقم هاتف لمكالمات الطوارئ، فسيكون لديك أيضًا خيار الاتصال برقم الهاتف هذا من ساعتك.

طلب المساعدة

تحذير △

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

لتتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 60). يجب أن يتضمن هاتفك المقتني خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية). إذا تم تعين رقم هاتف لمكالمات الطوارئ، فسيكون لديك خيار الاتصال برقم الهاتف هذا من ساعتك.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.
تظهر شاشة العد التنازلي.
- 3 إذا لزم الأمر، حدد خياراً قبل اكتمال العد التنازلي:
 - لإرسال رسالة مخصصة مع طلبك، اختر .
 - للاتصال برقم هاتف لمكالمات الطوارئ، اختر .
 - لإلغاء الرسالة، اختر .

تشغيل LiveTrack

يجب إعداد جهات الاتصال في تطبيق Garmin Connect™ لتمكن من بدء حلة LiveTrack الأولى (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 60).

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > **LiveTrack**.
- 3 اختر بدء تلقائي > مشغل لبدء حلة LiveTrack في كل مرة تبدأ فيها نشاطاً في الخارج.

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 جهات اتصال من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ.

يمكن استخدام رقم هاتف واحد من جهات الاتصال لحالة الطوارئ أو رقم هاتف لخدمات الطوارئ، مثل 911، رقم مكالمات الطوارئ الخاصة بك (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 60).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر  > **جهات الاتصال**.
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Venu® 3 series (استخدام تطبيق Garmin Connect™، الصفحة 57).

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. يمكنك تعيين كل منهه ليتم تشغيله مرة واحدة أو ليتكرر بانتظام.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > منبهات > إضافة منبه**.
- 3 أدخل وقتاً.
- 4 اختر المنبه.
- 5 اختر تكرار، وحدد خياراً.
- 6 اختر **الأصوات**، وحدد خياراً.
- 7 اختر ملصق، ثم اختر وصفاً للمنبه.

حذف منبه

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > منبهات**.
- 3 اختر منهاها، ثم اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > ساعة إيقاف**.
- 3 اضغط على **(A)** لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على **(B)** لإعادة تشغيل مؤقت الدورات.
يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف.
- 5 اضغط على **(A)** لإيقاف تشغيل المؤقت.
- 6 حدد خياراً:
 - لإعادة ضبط المؤقت، اسحب لأسفل.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنطاط، اسحب إلى الأعلى واختر حفظ.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اسحب إلى الأعلى واختر مراجعة الدورات.
 - للخروج من ساعة الإيقاف، اسحب إلى الأعلى واختر تم.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > مؤقت**.
- 3 أدخل الوقت واختر **✓**.
- 4 اضغط على **(A)**.

مزاومة الوقت مع GPS

تكتشف الساعة تلقائياً مناطقك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقط الأقمار الصناعية. يمكنك أيضًا مزاومة الوقت يدوياً مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > الوقت > مزاومة الوقت**.
- 3 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية ([التقط إشارات الأقمار الصناعية](#), الصفحة 69).

ضبط الوقت يدوياً

يتم تعيين الوقت تلقائياً عند إقران ساعة Venu® 3 series بهاتف بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الساعات > الوقت > مصدر الوقت > يدوى**.
- 3 اختر **الوقت وأدخل الوقت من اليوم**.

تخصيص الساعة

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **إعدادات > نظام**.

عرض: لتعيين مهلة شاشة العرض وسطوعها (**تخصيص إعدادات شاشة العرض**, الصفحة 63).

الأصوات: لتعيين مستوى صوت الساعة وأصواتها، مثل نغمات النظام والأزرار (**إعدادات الصوت**, الصفحة 63).

اهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

إدارة البطارية: لتمكينك من مراقبة استخدام البطارية وتتمكن توفير شحن البطارية لإطالة فترة استخدامها (**إعدادات إدارة البطارية**, الصفحة 63).

الاتصال: لتمكينك من إقراض هاتفك وإدارة إعدادات **Wi-Fi** والهاتف (**الهاتف وإعدادات Bluetooth**, الصفحة 57).

التنسيق: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تغيير وحدات القياس**, الصفحة 63).

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (افتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر.

رمز المرور: لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (**تعيين رمز المرور الخاص بساعتك**, الصفحة 64).

تأمين تلقائي: لتمكينك من تأمين الأزرار وشاشة اللمس تلقائياً لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس من دون قصد. استخدم خيار **خلال النشاط** لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء نشاط محدد بوقت. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (**إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية**, الصفحة 69).

ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة **Garmin Pay™**, فإنّ استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.

تحديث البرنامج: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات للبرنامج.

حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإحراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

تخصيص إعدادات شاشة العرض

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **إعدادات > نظام > عرض**.

3 قم بتشغيل **خطوط كبيرة** لزيادة حجم النص على الشاشة.

4 اختر **السطوع** لتعيين مستوى سطوع الشاشة.

5 اختر **الاستخدام العام أو خلال النشاط**.

6 حدد خياراً:

• اختر **مهمة** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

• اختر **تشغيل دائم** لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع والخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (**معلومات عن شاشة العرض المنزوية بتقنية AMOLED**, الصفحة 65).

• اختر **الإيماءة** لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.

• اختر **الحساسية** لضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.

• اختر **الإنذار الأحمر** لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية.

7 اختر **أثناء النوم > وجه الساعة** لاختيار وجه ساعة خاص بالنوم مع إعدادات بسيطة وخافتة، أو لإبقاء وجه الساعة الافتراضي مشغلاً أثناء الفترة المخصصة للنوم.

إعدادات الصوت

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **إعدادات > نظام > الأصوات**.

مستوى الصوت: لتعيين مستوى الصوت لنغمات النظام والصوت. يمكنك أيضاً اختيار لكم الصوت لكم كل الأصوات.

نغمات النظام: لتشغيل نغمات النظام أو إيقاف تشغيلها أو تشغيلها أثناء النشاط فقط.

نغمات الأزرار: لتشغيل النغمات عند الضغط على الأزرار أو إيقاف تشغيلها.

إعدادات إدارة البطارية

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **إعدادات > نظام > إدارة البطارية**.

توفير شحن البطارية: لإيقاف تشغيل بعض الميزات لإطالة فترة استخدام البطارية.

نسبة البطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كنسبة مئوية.

وقت مقدر للبطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كتقدير ل الوقت.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الإعدادات > نظام > التنسيق**.
- 3 حدد خيارًا.

- اختر **وحدات لتعيين وحدات القياس الأساسية للساعة**.
- اختر **الإيقاع/السرعة** لعرض إيقاعك أو سرعتك بالأميال أو الكيلومترات أثناء نشاط محدد بوقت.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاثة مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتاً. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيّد ضبط رمز المرور في تطبيق **Garmin Connect™**. إذا لم تقم بإقران ساعتك بالهاتف، فستحذف الساعة بياناتك وتعيّد ضبطها إلى إعدادات المصنعافتراضية 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 32).

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 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 بإحراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيح، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق **Garmin Connect™**.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الإعدادات > نظام > رمز المرور > تغيير رمز المرور**.
- 3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.
- 4 أدخل رمز مرور حديدي مؤلف من 4 أرقام.

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

المناطق الزمنية

تكتشف الساعة تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقط الأقمار الصناعية أو بالتزامن مع هاتفك.

معايير البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر بدويأ إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **الإعدادات > مستشعرات الساعة > بارومتر**.
- 3 حدد خياراً:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر **يدوي**.
- لإحراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر **استخدام GPS**.

إعدادات **Garmin Connect™**

يمكنك تغيير إعدادات ساعتك من حسابك على **Garmin Connect** باستخدام تطبيق **Garmin Connect** أو الموقع الإلكتروني لـ **Garmin Connect**. لن تتوفر بعض الإعدادات إلا عند استخدام حسابك على **Garmin Connect** وسيتعذر تغييرها على ساعتك.

- من تطبيق **Garmin Connect**، اختر **...** > **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق **Garmin Connect**، اختر ساعتك.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك (**استخدام تطبيق Garmin Connect™**, الصفحة 57, استخدام **Garmin Connect™** على الحاسوب، الصفحة 58).

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (إطالة فترة تشغيل البطارية، الصفحة 69).
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 Venu® 3 series بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (خصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 63). يمكنك تدوير معصمك باتجاه حسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

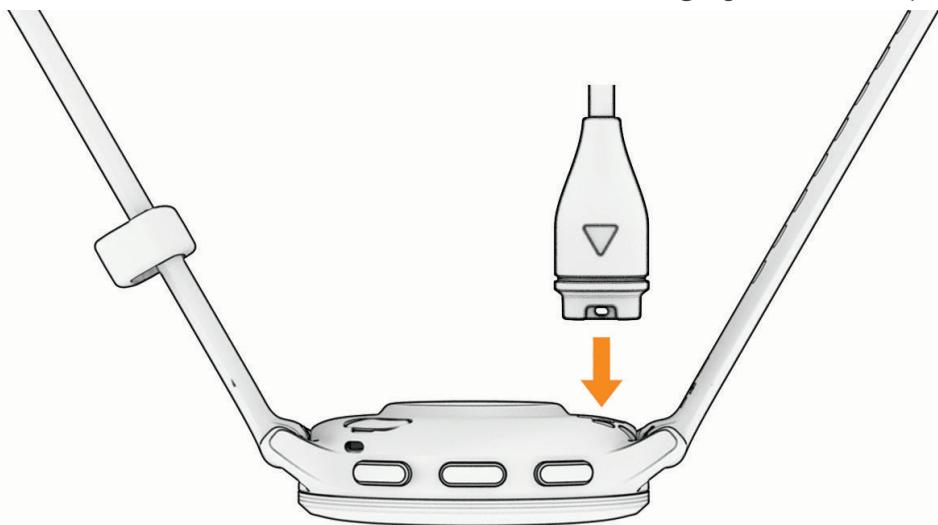
تحذير

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

ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفتها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 66).

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



2 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ شحن USB.
تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تغيير الأحزمة

تتوافق الساعة مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية. تأتي ساعة Venu® 35 مزودة بأحزمة يبلغ عرضها 18 ملم و Venu 3 بأحزمة يبلغ عرضها 22 ملم.
1 مر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- أدخل حانباً من القصيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الساعة 2.
مرر الدبّوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القصيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة 3.
كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتفعيل الحزام الآخر.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معرفة الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- اضغط باستمرار على **(B)**.
اختر الاعدادات > نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إن ملصق هذا الجهاز يقدّم في صورة الكترونية، 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.

اضغط باستمرار على لمدة 10 ثوان.

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

تحذر من انتشار الوباء في المدن الكبيرة، وتحذر من انتشار الوباء في المدن الكبيرة، وقد تفشي في المدن الكبيرة.

قم بفصل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الاصفراء أو المطهرات. امّا في حالة تعرّض المطهرات او الكحول الى جهازك فقم بالغسل بالماء الدافئ.

حافظ على حزام الجلد نظيفاً وحافلاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرّض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحذية مصنوعة من السيلكوفون، كيدرياً.

لا تقم بتخزين الجهاز في، أماكن تتعرض، لدرجات حرارة مرتفعة حداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يهدى، إلى، خطوه تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

تحذير !

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

ملاحظة

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

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

1 اغسل الساعة بالمياه أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الوبر.

2 اترك الساعة لتجف تماماً.

تنظيف الأحزمة الجلدية

1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش حافة.

2 استخدم مادة ملطفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما يتصل بـ Bluetooth® أو Wi-Fi®. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 63). على الحاسوب، قم بتنصيب Garmin Express™ (garmin.com/express) . قم بتنصيب تطبيق Connect™ على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

إعداد Garmin Express™

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى garmin.com/express.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمونة
فترقة استخدام البطارية	حتى 14 يوماً في وضع الساعة الذكية لساعة 3 Venu® حتى 10 أيام في وضع الساعة الذكية لساعة 35 Venu 3S
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 122 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4GHz @ بقوة 17 ديسينيل مللي واط كحد أقصى 13,56MHz @ بقوة 40 ديسينيل مللي واط كحد أقصى
معدل الامتصاص النوعي وفقاً للاتحاد الأوروبي لساعة 3 Venu	1,12 واط/كم للجزء العلوي من حسمك و0,36 واط/كم للطرف
معدل الامتصاص النوعي وفقاً للاتحاد الأوروبي لساعة 35 Venu	1,94 واط/كم للجزء العلوي من حسمك و0,45 واط/كم للطرف
تصنيف المياه	سباحة، 5 حوا

معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات المفعّلة على ساعتك، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف وGPS والمستشعرات المتصلة.

الوضع	Venu 3S	Venu 3	فتررة استخدام بطارية 3S	فتررة استخدام بطارية 3
وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط والمعدل المستمر لنبضات القلب المستندة إلى المعصم	حتى 14 يوماً	حتى 10 أيام	حتى 26 يوماً	حتى 14 يوماً
وضع الساعة الذكية مع توفير شحن البطارية	حتى 26 ساعة	حتى 21 ساعة	حتى 20 ساعة	حتى 26 ساعة
وضع GPS فقط	حتى 15 ساعة	حتى 8 ساعات	حتى 20 ساعة	حتى 11 ساعة
وضع كل الأنظمة GPS مع تشغيل الموسيقى	لغاية 5 أيام	لغاية 5 أيام	لغاية 5 أيام	لغاية 5 أيام
وضع تشغيل دائم				

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

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

إنّ ساعة Venu® 3 series متواقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth®. انتقل إلى garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth®. انتقل إلى garmin.com/voicefunctionality للحصول على معلومات عن توافق وظائف الصوت.

يتذر على هاتفي الاتصال بالساعة

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالرجاء إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك و ساعتك و شغلهما من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth® على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect™ إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect و إعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفاً حديثاً، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تبوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من الساعة.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect > إضافة جهاز الدخول في وضع الإقران.
- من واجهة الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**، واختر الإعدادات > نظام > الاتصال > هاتف > إقران الهاتف.

يتذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth® بهااتفك، فقد تتصل بهااتفك تلقائياً بدلاً من الاتصال ب ساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهااتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس ب ساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس ب ساعتك ([توصيل سماعات الرأس Bluetooth](#), الصفحة 52).

يحدث تقطيع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة Venu® 3 series متصلة بسماعات رأس Bluetooth®, تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهاتف المتوفر في سماعات الرأس.

- إذا كانت الإشارة تمر عبر حسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة Venu 3 series 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.

لغة ساعتي غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار اللغة إذا قمت باختيار اللغة الخاطئة عن طريق الخطأ على الساعة.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 3 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 4 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر العاشر في القائمة، واختره.
- 5 اختر لغة.

لا تعرض ساعتي الوقت الصحيح

تحدّث الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها مع هاتفك، أو عندما تلتقط الساعة إشارات GPS. يجب أن تقوم بمزامنة ساعتك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **الساعات > الوقت**.
- 2 تحقق من تمكن الخيار **تلقي الميزة مصدر الوقت**.
- 3 حدد خياراً:

- لمزامنة الوقت مع هاتفك، اختر **مزامنة الوقت** وانتظر حتى تبدأ الساعة تلقائياً في المزامنة مع هاتفك.
- لمزامنة الوقت باستخدام إشارات الأقمار الصناعية، اختر **مزامنة الوقت > استخدام GPS**. وادهّب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية.

معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق

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

إطالة فترة تشغيل البطارية

- بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.
- **تشغيل توفير شحن البطارية (إعدادات إدارة البطارية، الصفحة 63).**
- إيقاف استخدام الخيار **تشغيل دائم** لمهمة شاشة العرض واختيار مهلة أقصر لشاشة العرض (**خصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 63**).
- تخفيف سطوع شاشة العرض (**خصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 63**).
- التبديل من وحه ساعة ذي خلفية متعددة إلى وحه ساعة ذي خلفية ثابتة (**تغيير وحه الساعة، الصفحة 23**).
- إيقاف تفعيل تقنية **Bluetooth®** عند عدم استخدام الميزات المتصلة (**إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth® بالهاتف، الصفحة 55**).
- إيقاف تشغيل **تعقب النشاط** (**إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 36**).
- حد نوع إشعارات الهاتف (**إدارة الإشعارات، الصفحة 55**).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة **Garmin®** المترتبة (بث معدل نبضات القلب إلى **Garmin®**, الصفحة 42).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (**إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 43**).
- إيقاف تشغيل قراءات مقاييس التأكسج التلقائية (**تغيير وضع تعقب مقاييس التأكسج، الصفحة 45**).

إعادة تشغيل الساعة

إذا توقفت الساعة عن الاستجابة، فقد تحتاج إلى إعادة تشغيلها.

ملاحظة: يمكن أن تؤدي عملية إعادة تشغيل الساعة إلى حذف بياناتك أو إعداداتك.

1 اضغط باستمرار على **(A)** لمدة 15 ثانية.

توقف الساعة عن التشغيل.

2 اضغط باستمرار على **(A)** لمدة ثانية واحدة لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية

لتتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق **Garmin Connect™** لتحميل بيانات نشاطك.

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر **الإعدادات > نظام > إعادة ضبط**.

3 حدد خيارًا:

• لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية، بما في ذلك بيانات ملف تعريف المستخدم، مع حفظ محفوظات الأنشطة والتطبيقات والملفات التي تم تنزيلها، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.

• لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.

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.

التقط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن تكون الساعة مكشوفة على السماء للتقط إشارات الأقمار الصناعية.

1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الجهة الأمامية من الساعة متوجهة نحو السماء.

2 انتظر فيما تحدد الساعة 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 موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

• انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.

• لا تتحرك لبعض دقائق.

تعقب النشاط

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

لا يbedo عدد خطواتي دقيقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يbedo دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أغسراً.

ضع الساعة في حبيك عند حزّ عربة الأطفال أو آلة حز العشب.

- ضع الساعة في حبيك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

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

لا يbedo عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

تستخدم ساعتك بارومترًا داخلياً لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

- حدد موقع ثقوب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الساعة، بالقرب من وصلات الشحن ونطاف المساحة المحيطة بهذه الأخيرة.

قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقوب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الساعة بالماء لتنظيف المساحة.

بعد تنظيف الساعة، اتركها لتجف تماماً.

- تجنب الاستعانة بالذرارين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

في البيئات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكمل أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

1 اضغط على **(B)** ثماني مرات.

2 اختر ✓.

الحصول على مزيد من المعلومات

انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.

انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin® للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.

لا يعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً. لا تتوفر ميزة مقاييس التأكسج في كل البلدان.

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

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 متواافق.

Body Battery: الألعاب. كمية الطاقة المتبقية لديك لبقية اليوم.

Swolf الخاص بالفواصل الزمني: متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الحالي.

Swolf الخاص بالفواصل الزمني الأخير: متوسط مجموع Swolf في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

Swolf في الطول الأخير: مجموع Swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

إجمالي عدد الدقائق: إجمالي عدد دقائق الحدة.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الحركة: متوسط الإيقاع للحركة الحالية.

إيقاع الحركة الأخيرة: متوسط الإيقاع للحركة الأخيرة المكتملة.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إيقاع مسافة 500 متر دورة حالية: متوسط إيقاع التجريف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

الأساسية: الألعاب. شاشة بيانات التدريب الأساسية.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأطوال في الفواصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

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 التجريف الحالي لكل 500 متر.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجريف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

الارتفاع: ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.

النكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.

النكرارات في الجولة الأخيرة: عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.

التوقي: مستوى التوتر الحالي لديك.

الجولات: عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبيل.

الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة: 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 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.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم احتيازها.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو النزول تدريجياً.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

الشروق: وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.

الصعود الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الطاقة: ركوب الدراجة والركض. خرج الطاقة الحالي بالواط.

الطاقة في الدورة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.

الطاوبيق التي تم صعودها: إجمالي عدد الطاوبيق التي تم صعودها في اليوم.

الطاوبيق التي نزلتها: إجمالي عدد الطاوبيق التي تم نزولها في اليوم.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

الفواصل الزمني للحركات/الطول: متوسط عدد الحركات في الطول أثناء الفاصل الزمني الحالي.

المؤقت: الوقت الحالي لموقف 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.

- النرول الإجمالي:** إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب:** النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب في الدورة:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
- النسبة القصوى لمعدل نبض القلب في الدورة الأخيرة:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
- الوتيرة:** ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلًا بملحق وثيره لكي تظهر هذه البيانات.
- الوثيره:** 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.
- خطوات الدورة:** عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.
- درجة الحرارة:** درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة حسمك على حرارة المستشعر. يجب أن يكون جهازك متصلًا 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 الدورة:** متوسط السرعة للدورة الحالية.
- سرعات حرارية:** إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.
- طاقة اللاعب في اللعبة:** الطاقة المقدرة المتبقية خلال النشاط الحالي.
- عدد الطوابق في الدقيقة:** عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.
- مؤقت:** وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.
- مؤقت المجموع:** مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
- متوازن 500 متر:** متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.
- متوازن Swolf:** متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول.
- (مصطلاحات السباحة، الصفحة 11)**
- متوازن الإيقاع:** متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
- متوازن الحركات/الطول:** متوسط عدد الحركات في الطول أثناء النشاط الحالي.
- متوازن السرعة:** متوسط السرعة للنشاط الحالي.
- متوازن الطاقة:** متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.
- متوازن المسافة/الحركات:** متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
- متوازن النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
- متوازن الوتيرة:** ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
- متوازن معدل الحركات:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
- متوازن معدل نبضات القلب:** متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
- متوازن نسبة عند ممارسة:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للحركة الأخيرة المكتملة.
- متوازن وقت الحركة:** متوسط وقت الحركة للنشاط الحالي.
- متوازن وقت الدورة:** متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
- متوازن وقت الوضعية:** متوسط وقت الوضعية للنشاط الحالي.
- مسافة الحركة:** المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة الحالية.
- مسافة الحركة الأخيرة:** المسافة التي تم احتيازها في الحركة الأخيرة المكتملة.
- مسافة الحركة في الدورة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الحالية.
- مسافة الحركة في الدورة الأخيرة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة للدورة الأخيرة المكتملة.
- مسافة الدورة:** المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.
- مسافة الدورة الأخيرة:** المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
- معدل التنفس:** معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
- معدل الحركات:** عدد الحركات في الدقيقة.
- معدل الحركات في الطول الأخير:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنسبات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متواافق.

متوسط معدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة: متوسط معدل نبضات القلب للحركة الحالية.

متوسط معدل نبضات القلب عند ممارسة الحركة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الحركة الأخيرة المكتملة.

متوسط معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

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).

نطاق دراحة: المسافة المقدرة التي يمكنك قطعها استناداً 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 الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت الحركة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الحالية.

وقت الحركة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للحركة الأخيرة المكتملة.

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 من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس.
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
ممترأة	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
حيد حداً	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
حيد	60	4,45	44	42,4	39,2	35,5	32,3
مقبول	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
سيء	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
ممترأة	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
حيد حداً	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
حيد	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®](http://www.CooperInstitute.org). لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

حجم العجلة والمحيط

يكشف 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.

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.



رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE) حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معنٌ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.

©2023 Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة

إن "Garmin" وشعار "Garmin" وـ"ANT+" وـ"Approach" وـ"Auto Lap" وـ"Edge" وـ"Auto Pause" وـ"Move IQ" وـ"inReach" وـ"Venu" هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن "Body Battery" وـ"Firstbeat Analytics" وـ"Connect IQ" وـ"Garmin Connect" وـ"Garmin AutoShot" وـ"Garmin GameOn" وـ"Garmin Golf" وـ"Garmin Pay" وـ"Garmin Messenger" وـ"Garmin Rally" وـ"Garmin Varia" وـ"Garmin Index" وـ"HRM-Pro" وـ"HRM-Fit" وـ"Health Snapshot" وـ"Garmin Vector" هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

"iTunes" وـ"iPhone" وـ"Apple" وـ"Google LLC" مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة "Android" هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. وـ"Bluetooth SIG, Inc." هي ملك شركة BLUETOOTH® وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تعتبر "The Cooper Institute" وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ "The Cooper Institute". إن "iOS" هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Apple Inc. وـ "Iridium" هي علامة تجارية مسجلة لشركة Iridium Satellite LLC. إن "Wi-Fi" هي علامة تجارية مسجلة لشركة Overwolf Ltd. إن "Overwolf" هي علامة تجارية لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

هذا المنتج معتمد من "ANT+". نفضل زيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتفقة.

M/N: A04542, A04543