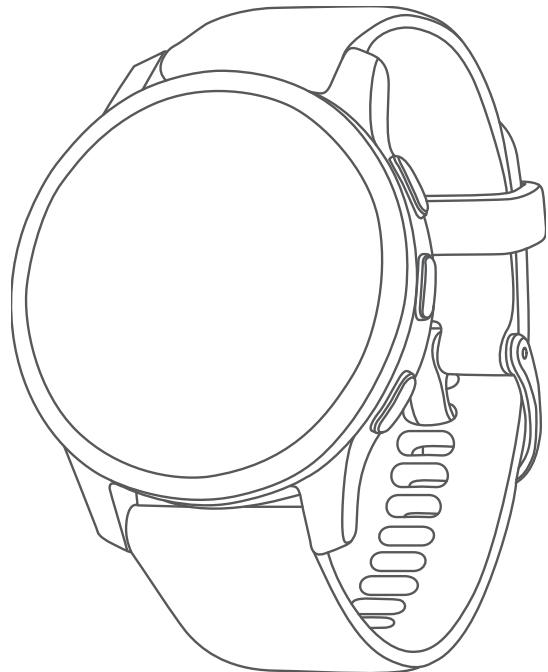


**GARMIN**<sup>®</sup>



# VENU<sup>®</sup> 2 PLUS

---

دليل المالك

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

ان Garmin® وشعار Garmin® وـ Venu® وـ Edge® وـ Auto Lap® وـ Approach® وـ ANT+® وـ Firstbeat Analytics™ وـ Connect IQ™ وـ Body Battery™ وـ Garmin Move IQ™ وـ Garmin Index™ وـ Garmin Connect™ وـ Garmin AutoShot™ وـ Garmin Golf™ وـ Garmin Express™ وـ Varia™ وـ TrueUp™ وـ tempe™ وـ HRM-Pro™ وـ HRM-Dual™ وـ Health Snapshot™ وـ Garmin Pay™ وـ Garmin Pay™ دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وـ Apple® وـ iPhone® وـ iTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. وـ Bluetooth® هي علامة مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® وشعار أنها هي ملك شركة The Cooper Institute. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تعتبر® Cisco Systems, Inc. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. وـ Wi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن® Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

هذا المنتج معتمد من ANT+. تفضل بزيارة [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

# جدول المحتويات

11 .....	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك	11
11 .....	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay	11
	ادارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك	
11 .....		11
12 .....	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك	12
<b>12 .....</b>	<b>ميزات التعقب والسلامة</b>	
12 .....	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ	12
12 .....	إضافة جهات اتصال	12
13 .....	الكشف عن الحادث	13
	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها	
13 .....		13
13 .....	طلب المساعدة	13
<b>13 .....</b>	<b>ملف تعريف</b>	
13 .....	إعداد ملف تعريف المستخدم	13
14 .....	إعدادات الجنس	14
<b>14 .....</b>	<b>ميزات معدل نبضات القلب</b>	
14 .....	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	14
	وضع الساعة	
14 .....		14
	تلبيحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	
15 .....		15
	عرض معلومات معدل نبضات القلب	
15 .....		15
	إعداد تتبیه معدل نبضات القلب غير العادي	
15 .....		15
	بث معدل نبضات القلب	
16 .....		16
	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	
16 .....		16
	حول مناطق معدل نبضات القلب	
16 .....		16
	تعيين مناطق معدل نبضات القلب	
17 .....		17
	أهداف اللياقة البدنية	
17 .....		17
	احتساب مناطق معدل نبضات القلب	
17 .....		17
	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	
17 .....		17
	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	
18 .....		18
	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك	
18 .....		18
	مقياس التأكسج	
18 .....		18
	الحصول على قراءات مقياس التأكسج	
19 .....		19
	تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج	
19 .....		19
	تلبيحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	
19 .....		19
<b>19 .....</b>	<b>تعقب النشاط</b>	
19 .....	الهدف التلقائي	19
20 .....	استخدام تتبیه الحركة	20
<b>1 .....</b>	<b>مقدمة</b>	
1 .....	نظرة شاملة	1
1 .....	تلبيحات شاشة اللمس	1
	تأمين شاشة اللمس والغاء تأمينها	
2 .....	الرموز	2
2 .....	إعداد الساعة	2
<b>2 .....</b>	<b>الميزات الذكية</b>	
2 .....	اقران هاتفك	2
3 .....	الميزات المتصلة	3
	إشعارات الهاتف	
3 .....	تمكين إشعارات Bluetooth	3
	عرض الإشعارات	
4 .....	الرد بر رسالة نصية مخصصة	4
	إجراءات مكالمة من الساعة	
4 .....	تلقي مكالمة هاتفية واردة	4
	إدارة الإشعارات	
4 .....	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth	4
	بالهاتف	
5 .....	استخدام المساعدة الصوتية	5
	استخدام وضع عدم الإزعاج	
5 .....	البحث عن هاتفك	5
	ميزات Connect IQ	
5 .....	تنزيل ميزات Connect IQ	5
	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الكمبيوتر	
5 .....	الحاسوب	5
6 .....	ميزات اتصال Wi-Fi	6
	الاتصال بشبكة Wi-Fi	
<b>6 .....</b>	<b>عناصر التحكم</b>	
	تحصيص قائمة عناصر التحكم	8
<b>8 .....</b>	<b>الموسيقى</b>	
8 .....	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي	8
	الاتصال بمزود من جهة خارجية	
8 .....	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية	9
	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية	
9 .....	توصيل سماعات الرأس Bluetooth	9
	الاستماع إلى الموسيقى	
9 .....	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى	10
<b>10 .....</b>	<b>Garmin Pay</b>	
	إعداد محفظة Garmin Pay	10

32 .....	الأنشطة الخارجية.....	20 .....	تعقب النوم.....
32 .....	الانطلاق في جولة ركض.....	20 .....	دقائق الحدة.....
32 .....	الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية.....	20 .....	الحصول على دقائق الحدة.....
33 .....	عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	20 .....	Garmin Move IQ™.....
33 .....	جولف.....	20 .....	إعدادات تعقب النشاط.....
33 .....	تنزيل ملاعب الجولف.....	20 .....	إيقاف تشغيل تعقب النشاط.....
33 .....	مارسة الجولف.....		
34 .....	معلومات الحفرة.....		
34 .....	تغيير موقع مؤشر التحديد.....	23 .....	<b>اللمحات.....</b>
34 .....	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....	23 .....	عرض اللمحات.....
35 .....	عرض المسافات إلى التهديف والاحتلاء.....	23 .....	تخصيص اللمحات.....
35 .....	عرض المخاطر.....	24 .....	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....
35 .....	قياس تسدية باستخدام Garmin.....	24 .....	استخدام لمحات عن مستوى التوتر.....
36 .....	AutoShot™.....	24 .....	<b>Body Battery.....</b>
36 .....	تسجيل مجموع النقاط.....	24 .....	عرض لمحات ببيانات Body Battery.....
36 .....	تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....	24 .....	تمبيحات لبيانات المحسنة.....
37 .....	تعقب إحصاءات الجولف.....	25 .....	صحة النساء.....
37 .....	تسجيل إحصائيات الجولف.....	25 .....	تعقب الدورة الشهرية.....
37 .....	عرض محفوظات الضربات.....	25 .....	تسجيل معلومات الدورة الشهرية.....
37 .....	عرض ملخص الجولة.....	25 .....	لديك.....
38 .....	انهاء جولة.....	25 .....	تعقب الحمل.....
38 .....	تطبيق Garmin Golf.....	26 .....	تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك.....
<b>38 .....</b>	<b>التدريب.....</b>	26 .....	تعقب نسبة المياه في الجسم.....
38 .....	حالة التدريب الموحد.....	26 .....	استخدام لمحات تعقب نسبة المياه في الجسم.....
38 .....	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....	27 .....	
38 .....	التمارين.....	27 .....	استخدام عناصر تحكم كاميلا Varia.....
39 .....	بدء تمرين.....		
39 .....	استخدام خطط التدريب.....		
39 .....	Garmin Connect.....		
39 .....	ميزة Adaptive Training.....		
39 .....	Plans.....	28 .....	<b>التطبيقات والأنشطة.....</b>
39 .....	بدء تمرين اليوم.....	28 .....	بدء النشاط.....
39 .....	عرض تمارين مجدولة.....	28 .....	تمبيحات لتسجيل الأنشطة.....
40 .....	الأرقام القياسية الشخصية.....	28 .....	التوقف عن إجراء النشاط.....
40 .....	عرض الأرقام القياسية الشخصية.....	28 .....	إضافة نشاط مخصص.....
40 .....	استعادة رقم قياسي شخصي.....	29 .....	إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....
40 .....	مسح الأرقام القياسية الشخصية.....	29 .....	Health Snapshot.....
<b>40 .....</b>	<b>الملاحة.....</b>	29 .....	الأنشطة في الأماكن المغلقة.....
40 .....	حفظ موقعك.....	29 .....	تسجيل نشاط تدريب القوة.....
41 .....	حذف موقع.....	30 .....	تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT).....
41 .....	الملاحة إلى موقع محفوظ.....	30 .....	معاييرة المسافة على جهاز المشي.....
41 .....	الملاحة من نقطة البدء.....	31 .....	الألعاب.....
41 .....	إيقاف الملاحة.....		استخدام تطبيق Garmin GameOn™.....
41 .....	الوصلة.....		تسجيل نشاط ألعاب يدوياً.....
		31 .....	الانطلاق في جولة سباحة داخلية.....
		32 .....	تعيين حجم حوض السباحة.....
		32 .....	مصطلحات السباحة.....

<b>معلومات الجهاز.....</b>	<b>52 .....</b>	<b>معايرة البوصلة يدوياً.....</b>	<b>41 .....</b>
معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED .....	52 .....	استخدام المحفوظات.....	42 .....
شحن الساعة.....	53 .....	عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب.....	42 .....
تحديثات المنتج.....	53 .....	Garmin Connect.....	42 .....
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect .....	53 .....	استخدام Garmin Connect تطبيق على.....	43 .....
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express .....	54 .....	استخدام الحاسوب.....	43 .....
عرض معلومات الجهاز.....	54 .....	<b>المحفوظات.....</b>	<b>42 .....</b>
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....	54 .....	تخصيص الساعة.....	43 .....
المواصفات.....	54 .....	تغيير وجه الساعة.....	43 .....
معلومات فترة استخدام البطارية.....	54 .....	إنشاء وجه ساعة مخصص.....	44 .....
العناية بالجهاز.....	55 .....	تحرير وجه ساعة.....	44 .....
تنظيف الساعة.....	55 .....	إعداد اختصار التحكم.....	44 .....
تغيير الأحزمة.....	55 .....	إعدادات الأنشطة والتطبيقات.....	45 .....
<b>استكشاف الأخطاء واصلاحها.....</b>	<b>56 .....</b>	تخصيص شاشات البيانات.....	45 .....
هل هاتف متافق مع ساعتي؟.....	56 .....	التبنيات.....	46 .....
يتغدر على هاتفي الاتصال بالساعة.....	56 .....	تعيين تتبّيه.....	46 .....
يتغدر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة.....	56 .....	Auto Lap.....	47 .....
يحدث تقطّع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تتطلّب متصلة.....	56 .....	تمييز الدورات باستخدام ميزة Lap.....	47 .....
لغة ساعتي غير صحيحة.....	56 .....	Auto Pause®.....	47 .....
لا تعرض ساعتي الوقت الصحيح.....	57 .....	استخدام التمرين التلقائي.....	47 .....
إطالة فترة تشغيل البطارية.....	57 .....	تغيير إعداد GPS.....	48 .....
إعادة تشغيل الساعة.....	57 .....	الهاتف وإعدادات Bluetooth.....	48 .....
استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	57 .....	إدارة البطارية.....	48 .....
التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....	58 .....	إعدادات النظام.....	49 .....
تحسين استقبال أقمار GPS.....	58 .....	إعدادات الوقت.....	49 .....
تعقب النشاط.....	58 .....	المناطق الزمنية.....	49 .....
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً.....	58 .....	تعيين منه.....	49 .....
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً.....	58 .....	حذف منه.....	49 .....
الحصول على مزيد من المعلومات.....	58 .....	تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	49 .....
<b>ملحق.....</b>	<b>59 .....</b>	استخدام ساعة الإيقاف.....	50 .....
حقول البيانات.....	59 .....	إعدادات الصوت.....	50 .....
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	61 .....	تخصيص إعدادات شاشة العرض.....	50 .....
حجم العجلة والمحيط.....	62 .....	تغيير وحدات القياس.....	50 .....
تعريفات الرموز.....	64 .....	إعدادات Garmin Connect.....	51 .....
<b>المستشعرات اللاسلكية.....</b>	<b>51 .....</b>	<b>المستشعرات اللاسلكية.....</b>	<b>51 .....</b>
اقران المستشعرات اللاسلكية.....	51 .....	إيقاع الركض ومسافته على جهاز.....	52 .....
52 .....	HRM-Pro .....	نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته ...	52 .....
52 .....	معايرة مستشعر السرعة.....		

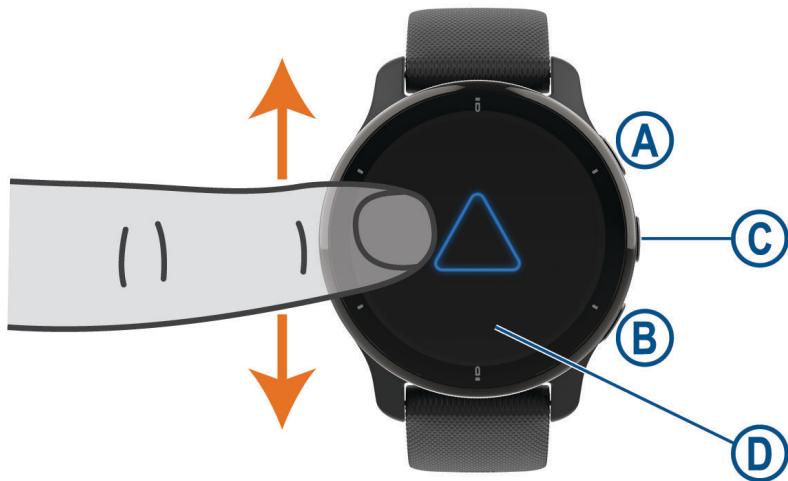


## مقدمة

### تحذير

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

## نظرة شاملة



**(A) زر الإجراء:** اضغط باستمرار لمدة ثانيةين لتشغيل الساعة.  
اضغط لتشغيل مؤقت النشاط ويقاف تشغيله.

اضغط باستمرار لمدة ثانيةين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك الطاقة.  
اضغط باستمرار حتى تهتز الساعة 3 مرات لطلب المساعدة ([ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 12](#)).

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

**(C) زر التخصيص/المساعدة الصوتية:** اضغط على الزر لعرض ميزة الاختصار المخصص.  
اضغط باستمرار لتنشيط المساعدة الصوتية على هاتفك.

**(D) شاشة اللمس:** اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنتقل بين اللمحات والميزات والقوائم.  
انقر نقرًا مزدوجًا لتنشيط الساعة.

اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.  
أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض وجه الساعة واللمحات.

## تلميحات شاشة اللمس

- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنتقل بين اللائحات والقوائم.
- اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنتقل سريعاً.
- اضغط لاختيار عنصر.
- من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنتقل بين اللمحات على الساعة.
- اضغط على لمحه لعرض معلومات إضافية إذا توفرت.
- خلال نشاط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض وجه الساعة واللمحات واسحب إلى اليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- اختر أو اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات إضافية للقائمة إذا توفرت.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

## تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

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

حالة اتصال الهاتف	
حالة جهاز مراقبة نبضات القلب	
حالة LiveTrack	
حالة مستشعر السرعة والوقتة	
حالة ضوء الدرجات الهوائية™ Varia	
حالة رadar الدرجات الهوائية Varia	
حالة مستشعر tempe™	

## إعداد الساعة

أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات Venu 2 Plus.

قم بإقران الساعة بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (اقران هاتفك، الصفحة 2).

قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 6).

قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى، الصفحة 8).

قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay، الصفحة 10).

قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 12).

انتقل إلى [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) للحصول على تلميحات بشأن استخدام المساعدة الصوتية.

## الميزات الذكية

### اقران هاتفك

لإعداد ساعة Venu 2 Plus، يجب أن تكون مقتربةً من خلال تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth® على هاتفك.

1 أنشاء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر  عندما تلقى مطالبة للإقران بهاتفك.

ملاحظة: إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على **(B)**، و اختيار  > الاتصال > هاتف > إقران الهاتف.

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

## الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لساعة Venu 2 Plus الخاصة بك عند توصيلها بهاتف متواافق باستخدام تقنية Bluetooth وتنبيه تطبيق Connect على الهاتف المتصل. انتقل إلى [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) للحصول على مزيد من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضًا عندما تقوم بتوصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi.

**إشعارات الهاتف:** لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك.

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

**عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect:** لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى حسابك على Garmin Connect فور انتهاءك من تسجيل النشاط.

**Connect IQ™:** لتمكينك من توسيع نطاق ميزات ساعتك بواسطة وجوه ساعة ولمحات وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

**تحديثات البرنامج:** لتمكينك من تحديث برنامج ساعتك.

**أحوال الطقس:** لتمكينك من عرض أحوال الطقس الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

**مستشعرات Bluetooth:** لتمكينك من الاتصال بمستشعرات متواقة مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

**العنوان على هاتفي:** لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترب بساعة Venu 2 Plus الخاصة بك والموجود حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

**العنوان على جهازي:** لتحديد موقع ساعية Venu 2 Plus المفقودة والمقتربة منها والموجودة حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

## إشعارات الهاتف

تطلب إشعارات الهاتف توفير هاتف متواافق ضمن نطاق Bluetooth ومقترب بالساعة. عندما يتلقى هاتفك رسائل، يرسل إشعارات إلى ساعتك.

### تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران الساعة من سلسلة Venu 2 Plus مع هاتف متواافق ([اقران هاتفك](#), الصفحة 2).

1 اضغط باستمرار على  (B).

2 اختر  > الاتصال > هاتف > إشعارات.

3 اختر خلال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.

4 اختر تفضيل الإشعار.

5 اختر ليس خلال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.

6 اختر تفضيل الإشعار.

7 اختر مهلة.

8 اختر فترة انتهاء المهلة.

9 اختر الخصوصية.

10 اختر تفضيل للخصوصية.

## عرض الإشعارات

1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات.

2 اختر اللمة.

3 اختر إشعاراً لقراءة الإشعار بالكامل.

4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.

5 حدد خياراً:

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

تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على الساعة من سلسلة

Venu 2 Plus ، لن يظهر بعد الآن في اللمة.

- اسحب إلى اليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

## الرد برسالة نصية مخصصة

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف "Android" يستخدم تقنية Bluetooth. عندما تلقي إشعار رسالة نصية على ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

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

1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمححة الإشعارات.

2 اختر اللمححة.

3 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.

4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.

5 اختر إجابة.

6 اختر رسالة من القائمة.

يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

## إجراء مكالمة من الساعة

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

1 اضغط باستمرار على  (B).

2 اختر المكالمات الهاتفية.

3 حدد خياراً:

• طلب رقم هاتف باستخدام لوحة الطلب، اختر ، واطلب رقم الهاتف، واختر .

• للاتصال برقم هاتف من جهات الاتصال، اختر ، واختر اسم جهة اتصال، واختر رقم هاتف.

• لعرض المكالمات الأخيرة التي تم إجراؤها أو تلقيها على الساعة، اسحب إلى الأعلى.

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

تمحيل: يمكنك اختيار  لإنهاء المكالمة قبل اتصال المكالمة.

## تلقي مكالمة هاتفية واردة

عندما تلقي مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Venu 2 Plus اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمة، اختر .

• لرفض المكالمة، اختر .

• لرفض المكالمة وارسال 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.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Venu 2 Plus.

حدد خياراً:

• إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.

• إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

## 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 8).

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

2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Venu 2 Plus.

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

## استخدام المساعدة الصوتية

لاستخدام المساعدة الصوتية، يجب أن تكون الساعة متصلة بهاتف متافق باستخدام تقنية Bluetooth (قرآن هاتفك، الصفحة 2). راجع [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) للحصول على معلومات عن الهواتف المتواقة.

يمكنك التواصل مع المساعدة الصوتية على هاتفك باستخدام مكبر الصوت والميكروفون المدمجين في الساعة. انتقل إلى [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://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 Call Mom أو Send a text message.

ملاحظة: تكون الرسالة المرسلة من المساعدة الصوتية مسموعة فقط.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتبهات والإشعارات. يقوم هذا الوضع بإلغاء تمكين إعداد الإيماءة ( الشخصي / إعدادات شاشة العرض ، الصفحة 50 ). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

• لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على  و اختر .

• لتفعيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الأصوات والتبهات < عدم الإزعاج أثناء النوم .

## البحث عن هاتفك

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth وموجود حالياً ضمن النطاق.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر .

تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Venu 2 Plus، وبصدر تبئه صوتي من هاتفك. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك.

3 اضغط على  لإيقاف البحث.

## ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة تطبيقات Connect IQ وحقول البيانات واللمحات ووجوه الساعة إلى ساعتك باستخدام متجر Connect IQ على ساعتك أو هاتفك ([garmin.com/connectiqapp](http://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 واللمحات.

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

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعتك.

## تنزيل ميزات Connect IQ

لتتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Connect IQ بهاتفك (قرآن هاتفك، الصفحة 2).

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

2 اختر ساعتك، إذا لزم الأمر.

3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كابل USB.

2 انتقل إلى [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com)، وسجل الدخول.

3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## ميزات اتصال Wi-Fi

توفر

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 وثبيته.

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

## الاتصال بشبكة Wi-Fi

عليك توصيل ساعتك بشبكة Garmin Connect على هاتفك أو بتطبيق Garmin Express™ على الحاسوب لتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 43).

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

- 1 تقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.
- 2 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 3 اختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.
- 4 اختر عام > Wi-Fi > إضافة شبكة.
- 5 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

## عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 8).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على .



الاسم	الرمز	الوصف
منبهات	⌚	حدد هذا الخيار لإضافة منه أو تحريره ( <a href="#">تعيين منه، الصفحة 49</a> ).
المساعدة	*	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة ( <a href="#">طلب المساعدة، الصفحة 13</a> ).
توفير شحن البطارية	✚	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها.
السطوع	☀️	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة ( <a href="#">تحصيص /إعدادات شاشة العرض، الصفحة 50</a> ).
بث معدل نبضات القلب	❤️	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن ( <a href="#">بث معدل نبضات القلب، الصفحة 16</a> ).
جهات الاتصال	👤	حدد هذا الخيار لفتح قائمة جهات اتصال Garmin Connect على ساعتك.
لوحة الطلب	☰	حدد هذا الخيار لفتح لوحة طلب الهاتف ( <a href="#">اجراء مكالمة من الساعة، الصفحة 4</a> ).
عدم الإزعاج	🌙	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.
بحث عن هاتف	☎️❓	حدد هذا الخيار لتشغيل تبليغ صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Venu 2 Plus ، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
تأمين الشاشة	🔒	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
تحكم بالموسيقى	🎵	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على ساعتك أو هاتفك.
المكالمات الهاتفية	📞	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بالهاتف، مثل جهات الاتصال ولوحة الطلب.
اتصال الهاتف	✳️📞	حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها.
إيقاف التشغيل	⏱️	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
حفظ الموقع	📍	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.
تعيين الوقت باستخدام GPS	🌐	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
ساعة إيقاف	⌚	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف ( <a href="#">استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 50</a> ).
مزامنة	⟳	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
مؤقت	⌚	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي ( <a href="#">تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 49</a> ).
المساعدة الصوتية	🎙️	حدد هذا الخيار للاتصال بالمساعدة الصوتية ( <a href="#">استخدام المساعدة الصوتية، الصفحة 5</a> ).
مستوى الصوت	🔊	حدد هذا الخيار لفتح عناصر التحكم بمستوى صوت الساعة.

الوصف	الاسم	الرمز
حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 10).	المحفظة	

## تحصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 6).

- 1 اضغط باستمرار على . تظهر قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اضغط باستمرار على . يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلىوضع تحرير.
  - 3 اختر الاختصار الذي تريد تحصيصه.
  - 4 حدد خياراً:
    - لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر الموقع الذي تريد أن تظهر فيه أو اسحب الاختصار إلى موقع جديد.
    - لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر .
  - 5 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: لا يتتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.

## الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة Venu 2 Plus.

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

على ساعة Venu 2 Plus، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منه. للإستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth بـ Venu 2 Plus. يمكنك أيضًا الاستماع إلى المحتوى الصوتي من مباشرةً خلال مكبر الصوت على ساعتك.

## تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لتمكن من إرسال الموسيقى الشخصية إلى ساعتك، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express على الحاسوب ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3..m4a.. إلى ساعة Venu 2 Plus من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

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

## الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتمكن 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 5).

- 1 من قائمة عناصر التحكم على الساعة، اختر .
- 2 اختر مزود الموسيقى.

ملاحظة: إذا أردت اختيار مزود آخر، فاضغط باستمرار على ، واختر موفر الموسيقى، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi, الصفحة 6).

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 اضغط باستمرار على .
- 3 اختر **موفرو الموسيقى**.
- 4 اختر **مزوداً متصلًا**.

5 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر تريده إلى الساعة.

6 عند الضرورة، اضغط على  حتى تلقي مطالبة بالមزامنة مع الخدمة.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 3 اختر **الموسيقى**.
- 4 اختر **مزوداً مثبتاً** تابعاً لجهة خارجية، وابع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود التابع لجهة خارجية بساعتك.

## توصيل سماعات الرأس Bluetooth

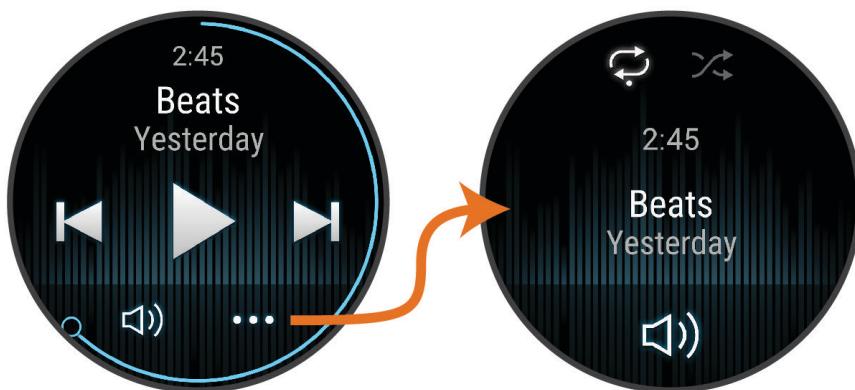
- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر  < **الموسيقى** < **سماعات الرأس** < إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

## الاستماع إلى الموسيقى

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth, الصفحة 9).
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر **موفرو الموسيقى**، وحدد خياراً:
  - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** ([تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي](#), الصفحة 8).
  - اختر **هاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
  - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر .

## عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقاً لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.



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

## Garmin Pay

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

### إعداد محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة بطاقة ائتمان أو خصم مشاركة واحدة أو أكثر إلى محفظة واحدة على Garmin Connect أو أحد المؤسسات المالية المشاركة.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **☰** أو **...**.
- 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 باستمرار على  A.

2 اختر .

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.

تطهر 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.  
تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

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

تلخيص: 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 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو  .

2 اختر  : > < Garmin Pay.

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  أو  .

2 اختر  Garmin Pay.

3 اختر بطاقة.

4 حدد خياراً:

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

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Venu 2 Plus 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 2 Plus الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقة.

- 1 من صفحة جهاز Venu 2 Plus في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.
  - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة Venu 2 Plus، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

## ميزات التعقب والسلامة

### نقطة تبيه

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

### ملاحظة

لاستخدام ميزة التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Venu 2 Plus متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

للمزيد من المعلومات عن ميزة التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).  
المساعدة: تمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.  
الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة Venu 2 Plus حدثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.  
LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

## إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يمكن 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 من تطبيق Garmin Connect، اختر **≡ أو 000.**
  - 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.

## إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. يمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack.

يمكن استخدام ثلاث 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، كرقم لمكالمات الطوارئ الخاصة بك ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 12](#)).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **≡ أو 000.**
  - 2 اختر **جهات الاتصال.**
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Venu 2 Plus ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#)، [الصفحة 43](#)).

# الكشف عن الحادث

## ▲ تتبّعه

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

## ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارى في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 12). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

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

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهاز اتصال لحالة الطوارى في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 12). يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر  > الأمان والتتبع > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشاطاً.

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

عندما تكتشف ساعة Venu 2 Plus حادثاً ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد الكترونی تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهاز الاتصال لحالة الطوارى الخاصة بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترب تشير إلى أنه سيتم إعلام جهاز الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارى التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة. إذا تم تعين رقم هاتف لمكالمات الطوارى، فسيكون لديك أيضًا خيار الاتصال برقم الهاتف هذا من ساعتك.

## طلب المساعدة

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

لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهاز الاتصال لحالة الطوارى (إضافة جهاز اتصال لحالة الطوارى، الصفحة 12). يجب أن تكون جهاز الاتصال لحالة الطوارى قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية). إذا تم تعين رقم هاتف لمكالمات الطوارى، فسيكون لديك خيار الاتصال برقم الهاتف هذا من ساعتك.

1 اضغط باستمرار على .

2 حرر 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 الطوارى، اختر .

• لإلغاء الرسالة، اختر .

## ملف تعريف

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

## إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديد إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومناطق معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 16). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > ملف تعريف.

3 حدد خياراً.

## إعدادات الجنس

عندما تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، يجب اختيار جنس. إن معظم خوارزميات اللياقة البدنية والتدريب ثنائية. للحصول على أدق التسائج، توصي Garmin باختيار 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:** لتعيين جنسك. إذا اخترت غير محددة، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال شائئ الجنس الذي حدته عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

## ميزات معدل نبضات القلب

تحتوي ساعة Venu 2 Plus على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهي متوافقة أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر (تباين 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

##### تنبيه

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 وامتحن بشرتك بغض الوقت للتعافي. المساعدة في تفادي تهييج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدّها كثيراً على معصمك. للمزيد من المعلومات، يرجى الانتقال إلى [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

**ملاحظة:** يجب أن تكون الساعة مشتبأة باحكام 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 مقياس التأكسج.



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

- راجع [نامحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المتتظمة](#)، الصفحة 15 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [نامحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المتتظمة](#)، الصفحة 19 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعاية بها، انتقل إلى [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.  
• اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة.

- 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 الاحماء 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 تمارين.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

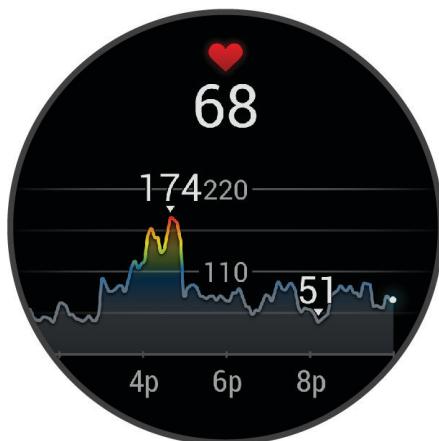
## عرض معلومات معدل نبضات القلب

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

تعرض لمحة معدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي لديك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm).

2 اختر اللحمة لعرض رسم بياني لمعدل نبضات القلب لديك منذ منتصف الليل.

يوضح الرسم البياني آخر نشاط لمعدل نبضات القلب المرتفع والمنخفض والأشرطة المُرمزة بالألوان للإشارة إلى الوقت المستغرق في كل منطقة معدل نبضات القلب ([حول مناطق معدل نبضات القلب](#), الصفحة 16).



3 اسحب إلى الأعلى لعرض قيم معدل نبضات قلبك أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

## إعداد تبييه معدل نبضات القلب غير العادي

### تبييه △

تتيهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنده وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأى حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طيبة أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتبعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر > معدل نبضات القلب على المعصم > تبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.

3 اختر تبييه عال أو تبييه منخفض.

4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المتبه.

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

## بـث معدل نبضات القلب

يمكنك بـث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك وعرضها على الأجهزة المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بـث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge<sup>®</sup> أثناء ركوب الدراجة.

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

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر > معدل نبضات القلب على المعصم.

3 حدد خياراً:

• اختر البـث خلال النشاط بـث بيانات معدل نبضات القلب أثناء الأنشطة المحددة بوقت (بعد النشاط, الصفحة 28).

• اختر البـث للبدء بـث بيانات معدل نبضات القلب الآن.

4 قم بـاقران ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك بجهازك المتـافق.

**ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتـافق. راجع دليل المالـك.

## إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إن الـقيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا قمت بـاقران الساعة بـجهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. توفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

**ملاحظة:** يؤدي الغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أيضـاً إلى الغاء تمكين ميزات مثل تـقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وـتعقب النوم وـدقائق الحدة وميزة التوتر طوال اليوم وـمستشعر مقاييس التأكسـج المستـند إلى المعصم.

**ملاحظة:** يؤدي الغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى الغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضاً، ويجب إدخال رمز مرور قبل اجراء كل عملية دفع (Garmin Pay, الصفحة 10).

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر > معدل نبضات القلب على المعصم > الحالة > إيقاف التشغيل.

## حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأوعية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقبولة مرتبة من 1 إلى 5 وفقـاً لـزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستـناد إلى النسب المئوية للحد الأقصـى لمعدل نبضات القلب.

## تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستـخدم الخاصة بك من الإعداد الأولي لـتحـديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. تفصل الساعة بين مناطق معدل نبضات القلب أثناء الركض وأثنـاء ركوب الدراجـة. للحصول على بيانات دقة جـداً للـسـعـرات الحرـارـية خـلال نشـاطـك، يجب تـعيـينـ الحـدـ الأـقصـىـ لمـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ. يمكنـكـ ضـيـطـ المنـاطـقـ يـدوـياًـ علىـ السـاعـةـ أوـ باـسـتـخدـامـ حـاسـبـكـ عـلـىـ Garmin Connectـ.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اخـتر > ملف تعـريف > مناطـقـ مـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ.

3 اخـتر افتـراضـيـ لـعـرـضـ الـقـيمـ الـافـتـراضـيـ (ـاخـتـيارـيـ).

يمـكـنـ تـطـيـقـ الـقـيمـ الـافـتـراضـيـ عـلـىـ الرـكـضـ وـرـكـوبـ الدـرـاجـةـ.

4 اخـتر الرـكـضـ أـوـ رـكـوبـ الدـرـاجـةـ الـهـوـائـيـةـ.

5 اخـتر تـفـضـيلـ > تـعيـينـ المـخـصـصـةـ.

6 اخـتر أـقصـىـ نـبـضـ القـلـبـ،ـ وأـدـخـلـ الـحدـ أـقصـىـ لـمـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ.

7 اخـتر منـاطـقـ وـأـدـخـلـ قـيـمةـ لـكـلـ منـاطـقـ.

## أهداف اللياقة البدنية

- ان معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
  - يساعدك تمرير بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 17) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حدتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

## احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

## معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم ليدي بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتغير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية و يجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Venu 2 Plus جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك. يظهر على الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 61)، ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوفقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه واقرane ب ساعتك ([قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51](#)).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 13](#))، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 16](#)). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر  < ملف تعريف > أقصى أوكسجين.

إذا سبق لك أن سجّلت مشياً سريعاً أو ركضاً سريعاً في الخارج، فقد يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تعرض الساعة تاريخ آخر تحدث لنقير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تحدث الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكميل فيها نشاط مشي أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدوياً للحصول على تقدير محدث.

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

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

## عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 13](#)).

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر  < ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية.

## مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Venu 2 Plus 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 جسمك مع الارتفاع. تقييس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة ([غير ووضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 19](#)). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج بدوياً 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 ([تحصيص اللمحات، الصفحة 23](#)).

1 عندما تكون جالساً 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 تقييس 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 منذ منتصف الليل.

## تغّير وضع تعقب مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **⌚ > معدل نبضات القلب على المعصم > 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 الأكسجين في الدم.
  - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **عند الطلب**.

## تلبيحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلبيحات.
- ابق 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 وجففها قبل وضع الساعة عليها.
  - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
  - تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
  - اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

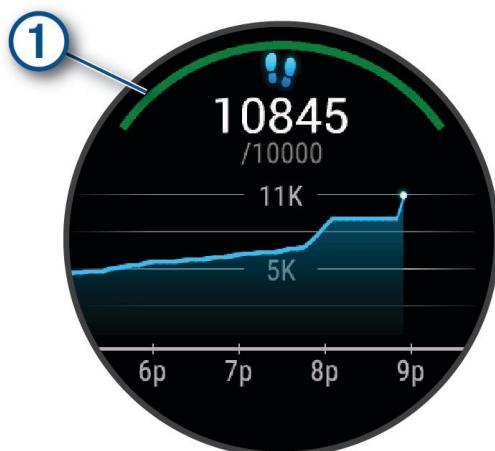
## تعقب النشاط

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

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللمحات الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقب النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## الهدف التلقائي

تنشئ الساعة الهدف اليومي لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي **①**.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تعين أهداف مخصصة لعدد الخطوات والطوابق التي يتم صعودها على حسابك على [Garmin Connect](#).

## استخدام تتبّيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تتبّيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، يتم عرض رسالة ويظهر الشريط الأحمر على لمحـة الخطـوات. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. تهـرـ السـاعـةـ أـيـضـاـ إـذـ كـانـتـ مـيـزـةـ الـاهـتـزاـزـ قـيـدـ التـشـغـيلـ ([أـعـدـادـ النـظـامـ،ـ الصـفـحةـ 49ـ](#)). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبعض دقائق) لإعادة ضبط تتبّيه الحركة.

## تعقب النوم

أثناء النوم، تتّبع الساعـةـ تلقـائـاـ نـومـكـ وـتـراـقـبـ حـرـكـتكـ أـثـنـاءـ سـاعـاتـ نـومـكـ الـاعـتـيـادـيـةـ.ـ يـمـكـنـكـ تعـيـنـ سـاعـاتـ نـومـكـ الـاعـتـيـادـيـةـ فـيـ اـعـدـادـ الـمـسـتـخـدـمـ فـيـ حـسـابـكـ عـلـىـ [Garmin Connect](#).ـ تـضـمـنـ اـحـصـائـاتـ النـومـ إـجـمـالـيـ عـدـدـ سـاعـاتـ النـومـ وـمـراـحلـ النـومـ وـالـحـرـكـةـ أـثـنـاءـ النـومـ وـتـيـجـةـ النـومـ.ـ يـمـكـنـكـ عـرـضـ اـحـصـائـاتـ النـومـ فـيـ حـسـابـكـ عـلـىـ [Garmin Connect](#).ـ مـلـاحـظـةـ:ـ لـاـ تـمـ إـضـافـةـ أـوـقـاتـ الـقـيـلـوـلـةـ إـلـىـ اـحـصـائـاتـ فـتـرـةـ النـومـ.ـ يـمـكـنـكـ اـسـتـخـدـمـ وـضـعـ دـمـرـاجـ لـإـيقـافـ تـشـغـيلـ الإـشـعـارـاتـ وـالـتـبـيـهـاتـ،ـ باـسـتـثـنـاءـ الـمـنـبـهـاتـ ([اسـتـخـدـامـ وـضـعـ دـمـرـاجـ،ـ الصـفـحةـ 5ـ](#)).

## دقائق الحدة

لتحسين حالتـكـ الصـحيـةـ،ـ تـنـصـحـ المـنـظـمـاتـ،ـ مـثـلـ منـظـمةـ الصـحـةـ الـعـالـمـيـةـ بـمـمارـسـةـ النـشـاطـاتـ ذاتـ الـحـدـةـ الـمـتوـسـطـةـ،ـ مـثـلـ المشـيـ بـخـفـةـ،ـ لمـدـةـ 150ـ دقـيقـةـ عـلـىـ الـأـقـلـ أـسـبـوعـيـاـ أوـ النـشـاطـاتـ ذاتـ الـحـدـةـ الـعـالـيـةـ،ـ مـثـلـ الرـكـضـ،ـ لمـدـةـ 75ـ دقـيقـةـ عـلـىـ الـأـقـلـ أـسـبـوعـيـاـ.ـ تـرـاـقـبـ السـاعـةـ حـدـةـ نـشـاطـكـ وـتـعـقـبـ الـوقـتـ الـذـيـ أـمـضـيـتـهـ فـيـ مـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ الـتـيـ تـرـاـوـحـ حدـتهاـ بـيـنـ الـمـتوـسـطـةـ وـالـعـالـيـةـ (ـيـاـنـاتـ مـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ ضـرـورـيـةـ لـتـحـدـيدـ كـمـيـةـ الـحـدـةـ الـعـالـيـةـ).ـ تـضـيـفـ السـاعـةـ عـدـدـ الدـقـائقـ الـذـيـ أـمـضـيـتـهـ فـيـ مـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ ذاتـ الـحـدـةـ الـمـتوـسـطـةـ إـلـىـ عـدـدـ الدـقـائقـ الـذـيـ أـمـضـيـتـهـ فـيـ مـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ ذاتـ الـحـدـةـ الـعـالـيـةـ عـنـ إـضـافـةـ.

## الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة [Venu 2 Plus](#) دقائق الحدة من خلال مقارنة معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

## Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركـاتـكـ أـنـمـاطـ تـدـريـبـ مـأـلـوفـةـ،ـ سـتـتـعـرـفـ مـيـزـةـ [Move IQ](#) تـلـقـائـاـ عـلـىـ الـحـدـةـ وـتـعـرـضـهـ فـيـ المـخـطـطـ الزـمـنـيـ.ـ تـعـرـضـ أـحـدـاثـ [Move IQ](#) نوع النشاط ومدته، لكنـهاـ لاـ تـظـهـرـ فـيـ قـائـمةـ الـأـنـشـطـةـ أوـ مـلـفـ الـأـخـبـارـ.ـ يـمـكـنـكـ لـمـيـزـةـ [Move IQ](#) بـدـءـ نـشـاطـ مـحدـدـ بـوقـتـ تـلـقـائـاـ لـلـمـشـيـ وـالـرـكـضـ باـسـتـخـدـمـ عـيـنـاتـ الـوقـتـ الـتـيـ عـيـنـتـهـ فـيـ تـطـيـقـ [Garmin Connect](#) أوـ اـعـدـادـ الـأـنـشـطـةـ السـاعـةـ.ـ تـمـ إـضـافـةـ هـذـهـ الـأـنـشـطـةـ إـلـىـ قـائـمةـ الـأـنـشـطـةـ الـخـاصـةـ بـكـ.

## إعدادات تعقب النشاط

اضـغـطـ باـسـتـمـارـ عـلـىـ ،ـ وـاخـتـرـ  > تعقب النشاط.

الحالـةـ:ـ لـإـيقـافـ تـشـغـيلـ مـيـزـاتـ تعـقـبـ النـشـاطـ.

منـهـ الـحـرـكـةـ:ـ لـعـرـضـ رـسـالـةـ وـشـرـيطـ الـحـرـكـةـ عـلـىـ وـجـهـ السـاعـةـ الـرـقـمـيـةـ وـشـاشـةـ الـخـطـوـاتـ.ـ تـهـرـ السـاعـةـ أـيـضـاـ لـتـبـيـهـكـ.

تـبـيـهـاتـ تـحـقـيقـ الـهـدـفـ:ـ لـتـمـكـينـكـ مـنـ تـشـغـيلـ أـيـضـاـ تـبـيـهـاتـ تـحـقـيقـ الـهـدـفـ،ـ أـوـ إـيقـافـ تـشـغـيلـهاـ فـقـطـ أـثـنـاءـ الـأـنـشـطـةـ.ـ تـظـهـرـ تـبـيـهـاتـ تـحـقـيقـ الـهـدـفـ لـهـدـفـ عـدـدـ الـخـطـوـاتـ الـيـوـمـيـةـ وـهـدـفـ الـطـوـابـقـ الـتـيـ تـمـ صـعـودـهـاـ يـوـمـيـاـ وـالـهـدـفـ الـأـسـبـوعـيـ لـدـقـائقـ الـحـدـةـ وـلـهـدـفـ الـمـحـدـدـ لـكـمـيـةـ الـمـيـاهـ الـتـيـ يـجـبـ شـرـبـهاـ.

**Move IQ:** لـتـمـكـينـكـ مـنـ تـشـغـيلـ أحـدـاثـ [Move IQ](#) وـإـيقـافـ تـشـغـيلـهاـ.

**بعد النشاط تلقائياً:** لـتـمـكـينـكـ السـاعـةـ مـنـ إـنـشـاطـ مـحـدـدـ بـوقـتـ وـحـفـظـهـاـ تـلـقـائـاـ عـنـدـمـاـ تـكـشـفـ مـيـزـةـ [Move IQ](#) أـنـكـ تمـشـيـ أوـ تـرـكـضـ.

يمـكـنـكـ عـيـنـ عـدـدـ الـحـدـةـ الـأـدـنـىـ لـلـعـتـبةـ الـزـمـنـيـةـ لـلـرـكـضـ وـالـمـشـيـ.

**دقائق الحدة:** لـتـمـكـينـكـ مـنـ تـعـيـنـ مـنـطـقـةـ مـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ لـدـقـائقـ الـحـدـةـ الـمـعـتـدـلـةـ وـمـنـطـقـةـ مـعـدـلـ نـبـضـاتـ القـلـبـ أـعـلـىـ لـدـقـائقـ الـحـدـةـ الـعـالـيـةـ.ـ يـمـكـنـكـ أـيـضـاـ اـسـتـخـدـمـ الـخـواـرـزمـيـةـ الـأـفـرـاضـيـةـ.

## إيقاف تشغيل تعقب النشاط

عـنـدـ إـيقـافـ تـشـغـيلـ تعـقـبـ النـشـاطـ،ـ لـاـ يـتـمـ تـسـجـيلـ خـطـوـاتـ وـالـطـوـابـقـ الـتـيـ تـمـ صـعـودـهـاـ وـدـقـائقـ الـحـدـةـ وـتـعـقـبـ النـومـ وـأـحـدـاثـ [Move IQ](#).

1 من وجه الساعة. اضغط باستمرار على .

2 اخـتـرـ  > تعـقـبـ النـشـاطـ > الحالـةـ > إـيقـافـ التـشـغـيلـ.

## اللمحات

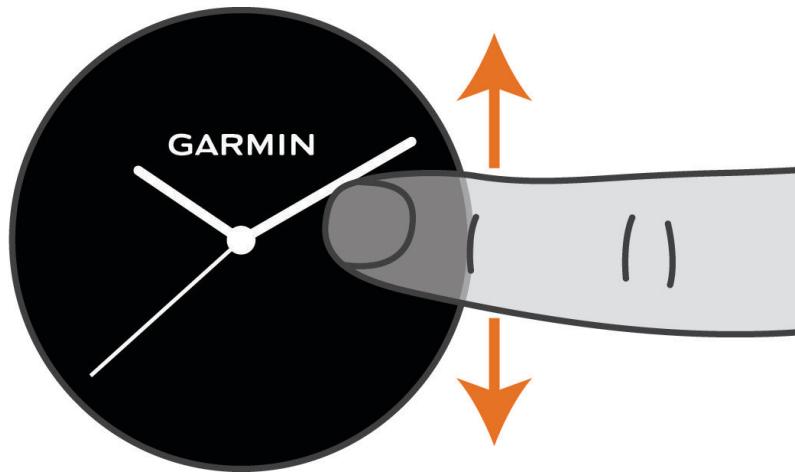
تأتي الساعة محمّلة مسبقاً بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض اللمحات، الصفحة 23](#)). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متواافق. إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة اللمحات يدوياً ([نخصيص اللمحات، الصفحة 23](#)).

الوصف	الاسم
عرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًّا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم ( <a href="#">Body Battery</a> , الصفحة 24).	Body Battery™
عرض المجتمعات المقابلة من التقويم في هاتفك.	التقويم
عرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالي.	السعرات الحرارية
عرض تصنيفك الحالي في لوحة المتتصرين إذا شاركت في تحدي Garmin Connect.	التحديات
لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته 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 لشلائم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.	مدرب Garmin
عرض ملخصات عن جلسات <a href="#">Health Snapshot</a> الخاصة بك التي تم حفظها ( <a href="#">Health Snapshot</a> , الصفحة 29).	Health Snapshot™
عرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًّا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).	معدل نبضات القلب
عرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.	المحفوظات
لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي.	الترطيب
لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي شرائح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.	دقائق الحدة
عرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.	النشاط الأخير
عرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.	الأنشطة الرياضية الأخيرة
آخر جولة للجولف	الجولة الأخيرة
جولة الركض الأخيرة	نشاط القوة الأخير
جولة السباحة الأخيرة	جولة السباحة الأخيرة
لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Venu 2 Plus مقترنًا بساعة <a href="#">Varia</a> الخاصة بك.	الأضواء
لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك.	عناصر التحكم بالموسيقى
لتبيهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك ( <a href="#">تمكين إشعارات Bluetooth</a> , <a href="#">Bluetooth</a> , الصفحة 3).	الإشعارات
لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً ( <a href="#">الحصول على قراءات مقياس التأكسج</a> , <a href="#">الصفحة 18</a> ). إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعدى على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.	مقياس التأكسج
لتمكينك من التقاط صورة يدوياً وتسجيل مقطع فيديو ( <a href="#">استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia</a> , <a href="#">صفحة 27</a> ).	التحكم في كاميرا RCT
معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.	التنفس
عرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.	السكون
لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.	الخطوات

الاسم	الوصف
التوتر	عرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتغدر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
أحوال الطقس	عرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
صحة النساء	عرض دورتك الشهرية الحالية أو حالة تعقب الحمل. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.

## عرض اللمحات

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



تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات.

- اختر لمحات لعرض معلومات إضافية.
- اضغط باستمرار على **B** لعرض خيارات ووظائف إضافية لللمحة.

## تحصيص اللمحات

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر > لمحات.
- 3 اختر لمحات.
- 4 حدد خياراً:

- اسحب اللمحات إلى الأعلى أو الأسفل لتغيير موقع اللمحات في حلقة اللمحات.

- اختر لإزالة اللمحات من حلقة اللمحات.

- 5 اختار .

- 6 اختر لمحات.

تمت إضافة اللمحات إلى حلقة اللمحات.

## تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترافق بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالٍ. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعه أثناء النوم.

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

## استخدام لمحه عن مستوى التوتر

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

- عندما تكون جالساً أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض اللامحة عن مستوى التوتر.

للمزيد: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتغدر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر.

يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.

اضغط على اللامحة 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 نشطاً للغاية لدرجة أنه يتغدر تحديد مستوى التوتر لديك.

لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختر ✓.

## Body Battery

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

يمكنك مراقبة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية ([المزيد عن بيانات Body Battery](#)، الصفحة 24).

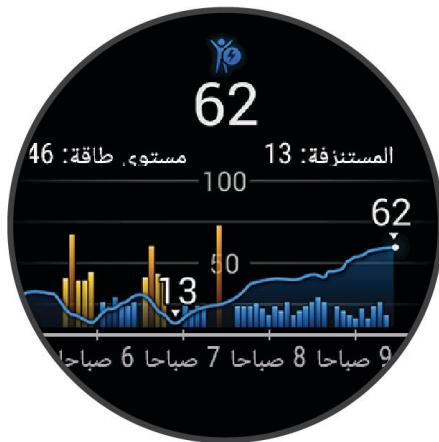
## عرض لمحة Body Battery

تعرض لمحـة Body Battery مستوى مقياس الطـاقة الحالـي لديك.

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة مقاييس الطاقة Body Battery.

2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللمحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص اللوحات، الصفحة 23).

اختر اللمحة لعرض رسم بياني لبيانات مقاييس الطاقة Body Battery لديك منذ منتصف الليل.



- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض رسم بياني مدمج لمقياس الطاقة Body Battery ومستوى التوتر لديك.

## المحسنة Body Battery لبيانات تلميحات

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

### تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسمية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك ([تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 25](#)). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق [Garmin Connect](#).

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسمية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوصية
- معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق [Garmin Connect](#) لإضافة اللمحات وزالتها.

### تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لتمكنك من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة [Venu 2 Plus](#), يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق [Garmin Connect](#).

- 1 اسحب لعرض لمحه تعقب صحة المرأة.
- 2 انقري فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري .
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختاري من يوم الطمث < .
- 5 حدد خياراً:
  - لتصنيف مستوى التدفق من منخفض إلى مرتفع، اختاري تدفق الطمث.
  - لتسجيل الأعراض الجسمية، مثل حب الشباب وألم الظهر والتعب، اختاري الأعراض.
  - لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري المزاج.
  - لتسجيل الإفرازات، اختاري الإفرازات.
  - لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري يوم الإباضة.
  - لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري النشاط الجنسي.
  - لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري الرغبة الجنسية.
  - لتعيين التاريخ الحالي على أنه اليوم الحالي من الطمث، اختاري من يوم الطمث.

### تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسمية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 26](#)). 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 لتمكنك من تسجيل المعلومات الخاصة بك.  
1 اسحب لعرض لمحه تعقب صحة المرأة.



2 انقري فوق شاشة اللمس.

3 حدد خياراً:

• اختياري الأعراض لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.

• اختياري الجلوکوز في الدم لتسجيل مستويات الجلوکوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.

• اختياري حركة لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.

4 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تعقب نسبة المياه في الجسم

يمكنك تعقب كمية السوائل المستهلكة يومياً وتشغيل الأهداف والتبيهات وإدخال أحجام الحاوية التي تستخدمنها في أغلب الأحيان. يرتفع هدفك في الأيام التي تسجل 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 IQ Connect لإضافة اللمحات وزالتها.

## استخدام لمحه تعقب نسبة المياه في الجسم

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

- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحه نسبة المياه في الجسم.
- 2 اختر اللمحه بالإضافة لكمية 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 اللمحه.
- 6 حدد خياراً:
  - لتغيير وحدات القياس، اختر وحدات.
  - لتشغيل تذكيرات شرب المياه، اختر تبيهات.
  - لتخصيص أحجام الحاويات، اختر الحاويات، واختر حاوية، واختر وحدات القياس، ثم أدخل حجم الحاوية.

## استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia

### ملاحظة

قد تحظر بعض نطاقات السلطة تسجيل مقاطع الفيديو أو الملفات الصوتية أو الصور أو تنظيمها أو قد تشرط 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 بإقران الملحق ب ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51](#)).

- 1 أضف لمحه الأضواء إلى ساعتك ([اللمحات، الصفحة 21](#)).  
عندما تكتشف الساعة كاميرا Varia، يتغير عنوان اللمحه إلى التحكم في الكاميرا.
- 2 من لمحه الأضواء، حدد خياراً:
  - اختر لتغيير وضع التسجيل.
  - اختر للتقاط صورة.
  - اختر لحفظ مقطع.

## التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقاً. التطبيقات توفر ميزات تفاعلية لساعتك مثل الملاحة إلى المواقع المحفوظة. 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](http://garmin.com/ataccuracy). تطبيقات Connect IQ: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ (تنزيل ميزات Connect IQ) (تنزيل ميزات Connect IQ) (الصفحة 5).

### بدء النشاط

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

- 1 اضغط على .
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطاً للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر .
- 3 حدد خياراً:
  - اختر نشاطاً من المفضلات.
  - اختر   لتشغيل مؤقت النشاط.  
لا تسجّل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

### تمييزات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الساعة، الصفحة 53).
- اضغط على  لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرن.
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

### التوقيف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على .
- 2 حدد خياراً:
  - لحفظ النشاط، اختر .
  - لتجاهل النشاط، اختر .
  - لاستئناف النشاط، اضغط على .

### 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 45).
- 6 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.

## إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك عندما تضغط على **(A)** في وجه الساعة، وتحتاج لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة. في المرة الأولى التي تضغط فيها على **(A)** لبدء نشاط، ستتلقى مطالبة من الساعة لاختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.

تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة. تظهر الأنشطة الأخرى في القائمة الموسعة.

3 حدد خياراً:

• لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إضافة مفضلة.

• لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة المفضلة.

## Health Snapshot

إن ميزة Health Snapshot عبارة عن نشاط على ساعتك يسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة نشاط **Health Snapshot** إلى قائمة أنشطتك المفضلة (إضافة نشاط مفضل أو إزالته، الصفحة 29).

## 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 يستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 45).

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

**تلخيص:** تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

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

## تسجيل نشاط تدريب القوة

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

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر القوة.

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

4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسس 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 45).

**تلخيص:** 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 مجموعةك التالية.

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

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

## تسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT)

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

1 اضغط على **(A)**.

2 اختر تمرين **HIIT**.

3 حدد خياراً:

- اختر حر لتسجيل نشاط تدريب فوري مرتفع الشدة (HIIT) مفتوح وغير منظم.
  - اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > أكبر عدد ممكّن من التكرارات (AMRAP) لتسجيل أكبر عدد ممكّن 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) > تاباتا للتبديل بين فواصل زمنية تبلغ 20 ثانية بأقصى جهد مع الاستراحة لمدة 10 ثوانٍ.
  - اختر مؤقتات التدريب الفوري المرتفع الشدة (HIIT) > مخصص لتعيين وقت الحركة ووقت الراحة وعدد الحركات وعدد الجولات.
  - اختر تمرين 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 يدوياً إلى الجولة التالية أو الاستراحة التالية إذا لزم الأمر.
- 7 بعد إنتهاء النشاط، اضغط على **(A)** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 8 اختر .

## معايير المسافة على جهاز المشي

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

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بعد النشاط، الصفحة 28).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجّل ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على **(A)**.
- 4 تحقق من المسافة التي تم احتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خياراً:
  - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجّلة على جهاز المشي على ساعتك.
  - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختر **المعايرة & الحفظ**، وأدخل المسافة المسجّلة 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 انتقل إلى [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://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 بشغيل 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 الإقران الآن.
  - 6 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
- تملية: يمكنك النقر فوق **الإعدادات** لتصحص 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 51](#)).
- 7 حدد خياراً:
    - ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائياً.
    - ابدأ نشاط ألعاب يدوياً على ساعتك ([تسجيل نشاط ألعاب يدوياً، الصفحة 31](#)).

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 .
- 4 اختر نوع لعبة.
- 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 جولة سباحة داخلية

- 1 اضغط على **(A)**.
  - 2 اختر سباحة داخلية.
  - 3 اختر حجم حوض السباحة أو دخل حجماً مخصصاً.
  - 4 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 5 ابدأ نشاطك.
- تسجل الساعة تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 6 اضغط على **(B)** عند الاستراحة.
  - 7 اضغط على **(B)** لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
  - 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **(A)** لايقاف مؤقت النشاط.
  - 9 حدد خياراً:
    - لحفظ النشاط، اضغط باستمرار على **(A)**.
    - لتجاهل النشاط، اسحب إلى الأسفل واضغط **(A)**.

## تعيين حجم حوض السباحة

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اسحب إلى الأعلى.
- 4 اختر الإعدادات > حجم حوض السباحة.
- 5 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.

## مصطلحات السباحة

الطول: جولة واحدة في حوض السباحة.

فأصل زمني: طول مسالي واحد أو أكثر. يبدأ فاصل زمني جديد بعد كل فترة راحة.

حركة: تحسس الحركة كلما أنجذت ذراعك التي تضع عليها الساعة دورة كاملة.

**Swolf**: إن مجموعة نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زاند 15 حرقة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

سرعة السباحة الحرجة (CSS): إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متوازن من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

## الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة Venu 2 Plus محمّلة سابقاً بتطبيقات للأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة تطبيقات باستخدام الأنشطة الافتراضية مثل تمرين القلب أو التجديف.

## الانطلاق في جولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر ب ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 51).

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

2 اضغط على **(A)**.

3 اختر الركض.

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

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

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

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 47).

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

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

## الانطلاق في جولة الدراجة الهوائية

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة، عليك إقران المستشعر ب ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 51).

1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوليرة (اختياري).

2 اضغط على **(A)**.

3 اختر دراجة هوائية.

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

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

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

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

7 ابدأ نشاطك.

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

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

## عرض جولات التزلج المتعلقة بك

نسجّل ساعتك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو ترحلق بألواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والترحلق بألواح الثلج. تسجّل هذه الميزة جولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف الموقف مؤقتاً عندما تتوقف عن الترحلق نزولاً في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يبقى الموقف متوقفاً عن التشغيل مؤقتاً خلال الرحلة في المصعد الهوائي. يمكنك البدء بالتحرك على المنحدر لإعادة تشغيل الموقف. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون الموقف قيد التشغيل.

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

## جولف

### تنزيل ملاعب الجولف

لتتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام تطبيق Garmin Connect .

- 1 من تطبيق Garmin Connect ، اختر أو .
- 2 اختر تنزيل ملاعب الجولف > .
- 3 اختر ملعب جولف.
- 4 اختر تنزيل.

بعد انتهاء تنزيل الملعب، يظهر في قائمة الملاعيب على ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك.

## ممارسة الجولف

لتتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتفك (تنزيل ملاعب الجولف، الصفحة 33). يتم تحديث الملاعيب التي تم تنزيلها تلقائياً. لتتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 53).

- 1 اضغط على .
- 2 اختر الغolf.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر ملعاً من قائمة الملاعيب المتوفرة.
- 5 اختر لتسجيل النتيجة.
- 6 اسحب إلى أعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الحفرات. تنتقل الساعة تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

## معلومات الحفرة

تحتسب الساعة المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء والى موقع الدبوس الذي تم اختياره (نغير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 34).



رقم الحفرة الحالية	(1)
المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	(2)
المسافة إلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره	(3)
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	(4)
بار الحفرة	(5)
خريطة المنطقة الخضراء	(6)

### 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 لقبول موقع الدبوس.

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

### 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 رملي عميق.

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

1 اضغط على .

2 اختر .

يشير الأسهم إلى موقع مؤشر التحديد.

## عرض المسافات إلى الهدف والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات الهدف والانحناء لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على .

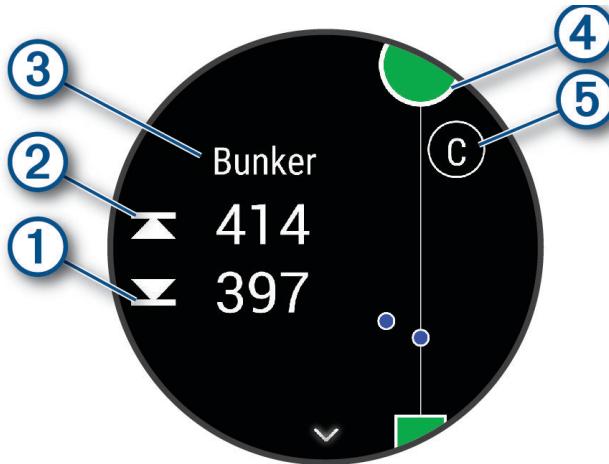
2 اختر .

ملاحظة: تم إزالة المسافات والموقع من القائمة بعد أن تعبّرها.

## 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 الهدف أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على  واختر .



- تظهر المسافات إلى أقرب خط إلى الجهة الأمامية  والجهة الخلفية  على الشاشة.
  - يتم إدراج نوع الخط  في الجزء العلوي من الشاشة.
  - يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة  في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء متنصف الممر.
  - يتم الإشارة إلى المخاطر  بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في موقع قريبة بالنسبة إلى الممر.
- 2 اسحب لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

## قياس تسديدة باستخدام™ AutoShot

كل مرة تسجّل فيها تسديدة على طول الممر، تسجل الساعة مسافة التسديدة لتمكن من عرضها في وقت لاحق (عرض محفوظات //الضربات، الصفحة 37). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

- 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.

- سدّد ضربتك التالية.
- تسجّل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

## تسجيل مجموع النقاط

- أثناء لعب الجولف، اضغط على ①.
- اختر .
- اختر حفرة.
- اختر — أو + لتعيين النتيجة.
- اختر .

## تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- من واجهة الساعة، اضغط باستمرار على ②.
- اختر  > النشاطات والتطبيقات > الغولف.
- اختر إعدادات النشاط.
- اختر التسجيل > أسلوب التسجيل.
- 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 36). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

النقاط	الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار
0	أعلى من 2 أو أعلى
1	أعلى 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 37). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق "Garmin Golf".

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات > الغولف.

3 اختر إعدادات النشاط.

4 اختر التسجيل > تعقب الإحصائيات.

## تسجيل إحصائيات الجولف

لتتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب / إحصاءات الجولف، الصفحة 37).

1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.

2 عَيِّن عدد الضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واختر .

3 عَيِّن 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 الممم، فاختر  أو .

5 اختر .

## عرض محفوظات الضربات

1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .

2 اختر  لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.

3 اسحب إلى الأعلى لعرض معلومات عن كل تسديدة في حفرة معينة.

## عرض ملخص الجولة

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

1 اضغط على .

2 اختر .

## انهاء جولة

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر انهاء الجولة.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 حدد خياراً:
  - لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.
  - لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر تحرير النتيجة.
  - لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل.
  - لإيقاف الجولة مؤقتاً واستئنافها في وقت لاحق، اختر إيقاف مؤقت.

## تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متواافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 42000 ملعب على لوحات متتصدين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في تطبيق Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كتوور المساحة الخضراء على هاتفك وجهاز Garmin المتواافق. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## 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. من قائمة تطبيق Garmin Connect، اختر الإعدادات.

جهاز التدريب الأساسي: لتعيين مصدر البيانات الأولوي لمقاييس التدريب مثل حالة التدريب والتركيز على شدة التدريب. جهاز أساسى 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، تتصح Garmin بالتزامن بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect.

### مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin أخرى مع ساعة Venu 2 Plus باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح ذلك لساعتك عكس حالة التدريب واللياقة البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge وعرض تفاصيل نشاطك وشدة التدريب العامة على ساعة Venu 2 Plus.

قم بمزامنة ساعة Venu 2 Plus وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect. تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسى وجهاز أساسى قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 38).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Venu 2 Plus.

## 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 محمولة مسبقاً لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعنصر عليها باستخدام Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك. يمكنك إنشاء خطة تدريب مجدولة باستخدام التقويم في Garmin Connect وإرسال التمارين المجدولة إلى ساعتك.

## بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اسحب إلى الأعلى.
- 4 اختر تمارين.
- 5 اختر تمريناً.

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

- 6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

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

## استخدام خلط التدريب Garmin Connect

لتتمكن من تزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على [Garmin Connect](#) (الصفحة 42)، كما يجب إقران ساعة Venu 2 Plus بهااتف متافق.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر التدريب والتخطيط > خلط التدريب.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

## ميزنة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في [Garmin Connect](#) خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لمساعدة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتلائم مع مستوى ليافتوك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، يتم إضافة لمحة مدرب Garmin إلى حلقة اللمحات في ساعة Venu 2 Plus الخاصة بك.

## بدء تمرين اليوم

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحة مدرب .
  - 2 اختر اللῆمة.
- إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط لل يوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبدء.
- 3 اختر تمريناً.
  - 4 اختر عرض خطوات التمرين واسحب ليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
  - 5 اختر تنفيذ التمرين.
  - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

- 1 اضغط على .
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اسحب إلى الأعلى.
  - 4 اختر تقويم التدريب.
- تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.
- 5 اختر تمريناً.
  - 6 قم بالتنقل بين الخيارات لعرض خطوات التمرين.
  - 7 اضغط على  لبدء التمرين.

## الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية جديدة حقتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو ركوب الدراجة.

### عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسياً.
- 5 اختر عرض السجل.

### استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
- 5 اختر السابق > **✓**.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

### مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 حدد خياراً:
  - لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسياً، ثم اختر مسح السجل > **✓**.
  - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > **✓**.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

## الملاحة

يمكنك استخدام ميزات الملاحة الخاصة بنظام GPS على ساعتك لحفظ الموضع 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 وتخرّبها في الساعة. إذا كنت ترغب في تذكر معالم معينة أو العودة إلى موضع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

- 1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.
- 2 اضغط على **(A)**.
- 3 اختر الملاحة > حفظ الموقع.

تلخيص: لوضع علامة على أحد المواقع بشكل سريع، يمكنك اختيار **📍** من قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 8).

بعد التقاط الساعة إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.

- 4 اختر **✓**.
- 5 اختر رمزًا.

## حذف موقع

- 1 اضغط على **(A)**.
- 2 اختر الملاحة > المواقع 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 **(A)**.
- 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعاً واختر انتقال إلى.
- 4 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 تابع إلى الأمام.

تظهر البوصلة، يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.

تلخيص: لملاحة أكثر دقة، وجه 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 ويدع نشاطك.

في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت ترکض في مدينة لا تعرفها وكانت غير واقع من كيفية العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحة من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.

تظهر البوصلة.

- 3 تابع إلى الأمام.

يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.

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

## إيقاف الملاحة

- لإيقاف الملاحة وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على **(B)**، واختر إيقاف الملاحة.
- لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على **(A)**، واختر **✓**.

## البوصلة

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

## المعايير اليدوية

### ملاحظة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **⚙️** > المستشعرات والملحقات > بوصلة > بدء المعايرة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

## المحفوظات

تخزن ساعتك ما يصل إلى 200 ساعة من بيانات النشاط. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض أنشطة غير محدودة وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حسابك على Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 43) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 43). عند امتلاء ذاكرة الساعة، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

### استخدام المحفوظات

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 حدد خيارًا:
  - لعرض نشاط من هذا الأسبوع، اختر **هذا الأسبوع**.
  - لعرض نشاط أقدم، اختر **الأسابيع السابقة**.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اسحب إلى الأعلى، وحدد خيارًا:
  - اختر دورات لعرض معلومات إضافية عن كل دورة.
  - اختر المجموعات لعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة.
  - اختر الفواصل الزمنية لعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني للسباحة.
  - اختر الوقت في المنطقة لعرض وقتك في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
  - اختر حذف لحذف النشاط المختار.

### عرض الوقت في كل مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 حدد خيارًا:
  - لعرض نشاط من هذا الأسبوع، اختر **هذا الأسبوع**.
  - لعرض نشاط أقدم، اختر **الأسابيع السابقة**.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اسحب إلى الأعلى، واختر **الوقت في المنطقة**.

### Garmin Connect

بيتح 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 جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومبارات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حسابك المجاني على Garmin Connect عند إقران ساعتك بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). يمكنك أيضًا إنشاء حساب عند إعداد تطبيق Garmin Connect.

تخزن 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 والسرعات الحرارية المحرقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخريطة والວبرة ومخططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضًا عرض التقارير المخصصة.

**ملاحظة:** يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بساعتك لعرض بعض البيانات (اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).



**تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلغ الأهداف التي تحدها.  
**مشاركة لأنشطتك:** يمكنك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضلة لديك.

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

## استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهااتفك ([اقران هاتفك، الصفحة 2](#)), 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 على مزامنة.

## استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعلم تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضاً إضافة موسيقى إلى ساعتك ([تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 8](#)). يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات IQ الخاصة بك.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتنسيقه.
- 4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تخصيص الساعة

### تغيير وجه الساعة

يمكنك اختيار من بين وجودة متعددة للساعة محمّلة مسبقاً أو استخدام وجه الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على ساعتك ([تنزيل ميزات Connect IQ، الصفحة 5](#)). يمكنك أيضاً تحرير وجه ساعة حالي ([تحرير وجه ساعة، الصفحة 44](#)) أو إنشاء وجه ساعة جديد ([إنشاء وجه ساعة مخصص، الصفحة 44](#)).

- 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 تريده تخصيصه واختر البيانات التي تريد عرضها فيه.  
يشير الإطار الأبيض إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا القرص.
- 9 اسحب إلى اليسار لتخصيص علامات الوقت.
- 10 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين علامات الوقت.
- 11 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الألوان التميزية، واضغط على الشاشة لاختيار اللون المعروض.
- 12 اضغط على **(A)**.  
تعين الساعة وجه الساعة الجديد كوجه ساعة نشطة.

## 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 **ปาก** لتحرير 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.

## إعداد اختصار التحكم

يمكنك إعداد اختصار لعنصر التحكم المفضل لديك، مثل محفظة Garmin Pay أو عناصر التحكم بالموسيقى.

- 1 اضغط على **(C)**.
- 2 حدد خياراً:
  - إذا كنت تقوم بإعداد اختصار للمرة الأولى، فاسحب إلى الأعلى واختر إعداد.
  - إذا سبق أن قمت بإعداد اختصار، فاضغط باستمرار على **(B)**، واختر إعدادات الاختصار.
- 3 اختر اختصار التحكم.

## إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات ونمكين التسهيلات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لجميع أنواع الأنشطة وتختلف حسب طراز الساعة.

اضغط باستمرار على ، واختر > النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط.

فارق لون: لتعيين اللون التمييزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.

تسهيلات: لتعيين تسهيلات التدريب للنشاط (التسهيلات، الصفحة 46).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة <sup>\*</sup>Auto Lap (Auto Lap)، الصفحة 47.

Auto Pause: لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما توقف عن الحركة أو عندما تنخفض سرعتك دون سرعة محددة (استخدام <sup>\*</sup>Auto Pause)، الصفحة 47.

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 التمرير التلقائي، الصفحة 47).

مجموعة تلقائية: لتمكين الساعة من بدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسيديمة تم اكتشافها.

شاشات البيانات: لتمكن من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 45).

مسافة مضرب Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجذّرها كرة الجولف عندما تضربها للمرة الأولى.

تحرير 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 اليوغا أو البيلاتس. توفر الرسوم المتحركة للتمارين المثبتة مسبقاً والتمارين التي تم تنزيلها من Garmin Connect.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير / عدد GPS، الصفحة 48).

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

عداد التكرارات: لتمكين عدد التكرارات أو إلغاء تمكينه أثناء نشاط تدريب القوة.

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو تعطيله تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولةً.

أسلوب التناول: لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

الحالة: لتمكين تسجيل النقاط أو تعطيله تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولةً.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال بطولات الجولف الخاصة للعقوبات.

تسهيلات الاقتران: لتمكين التسهيلات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وخارجها 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.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

• 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.

## التبينيات

يمكنك تعين تبینیات لكل نشاط، تساعدك في التمرن لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التبینیات متوفرة فقط لأنشطة محددة. تتطلب بعض التبینیات ملحقات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الـوتيرة. توجد ثلاثة أنواع من التبینیات: تبینیات الأحداث وتبینیات النطاق والتباينيات المتكررة.

**تبینی الأحداث:** يعلمك تبینی الأحداث عباره عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعين الساعة لتباينها عند حرق عدد محدد من السعرات الحرارية.

**تبینی النطاق:** يعلمك تبینی النطاق في كل مرة تكون فيها قيمة الساعة أعلى من نطاق قيم محددة أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعين الساعة لتباينها عندما يكون معدل نبضات القلب أقل من 60 نبضة في الدقيقة (bpm) وأعلى من 210 نبضات في الدقيقة.

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

اسم التبینی	نوع التبینی	الوصف
الـوتيرة	النطاق	يمكنك تعين قيمة الـوتيرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تبینی.
مسافة	متكرر	يمكنك تعين الفاصل الزمني للمسافة.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعين قيمة معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعين قيمة الإيقاع الدنيا والقصوى.
ركض/مشي	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 تبینی

1 اضغط باستمرار على **(B)**.

2 اختر > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

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

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تبینیات.

6 حدد خيارًا:

• اختر إضافة جديد لإضافة تبینی جديد إلى النشاط.

• اختر اسم التبینی لتحرير تبینی موجود.

7 اختر نوع التبینی إذا لزم الأمر.

8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتباين.

9 عند الضرورة، قم بتشغيل التبینی.

بالنسبة إلى تبینیات الأحداث والتباينيات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التباين. بالنسبة إلى تبینیات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تخفض دونه.

## Auto Lap

### تميز 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 أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 حدد خياراً:

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

• لضبط المسافة بين الدورات، اختر **Auto Lap**.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. تهتز الساعة أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل ([إعدادات النظام](#), [الصفحة 49](#)).

## استخدام Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت مؤقتاً تلقائياً 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 مؤقتاً أو نهائياً.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Pause**.

6 حدد خياراً:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

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

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

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

## استخدام التمرير التلقائي

لتمكن من تشغيل ميزة التمرير التلقائي، يجب تمكين إعداد التشغيل الدائم خلال الأنشطة ([تحصيص إعدادات شاشة العرض](#), [الصفحة 50](#)).

يمكنك استخدام ميزة التمرير التلقائي للتتمرير عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً فيما يكون المؤقت مشغلاً.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تمرير تلقائي.

6 اختر عرض السرعة.

## تغيير إعداد GPS

للحصول على مزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 اضغط باستمرار على  (B).
  - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
  - 3 اختر النشاط لتخسيصه.
  - 4 اختر إعدادات النشاط.
  - 5 اختر GPS.
  - 6 حدد خياراً:
    - اختر إيقاف التشغيل للإلغاء تمكين GPS للنشاط.
    - اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.
    - اختر GPS + GLONASS (نظام القمر الصناعي الروسي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
    - اختر GPS + GALILEO (نظام القمر الصناعي في الاتحاد الأوروبي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

## الهاتف وإعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على  (B)، واختر  > الاتصال > هاتف.

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

إشعارات: تشغّل الساعة الإشعارات الذكية أو توقف تشغيلها تلقائياً بالاستناد إلى اختيارك (تمكين/إشعارات Bluetooth، الصفحة 3).

تبسيطات الاتصال: لتبيهك عند اتصال هاتفك المقترب وانفصال اتصاله.

اقران الهاتف: لتوصيل ساعتك بهاتف متواافق مزود بتقنية Bluetooth.

مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين ساعتك وتطبيق Garmin Connect.

إيقاف LiveTrack: لتمكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

## إدارة البطارية

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

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

النسبة المئوية للبطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كنسبة مئوية.

تقديرات البطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كتقدير للوقت.



## 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 كنشاط، اسحب إلى الأعلى واختر حفظ.
  - لمراجعة مؤقتات الدورات، اسحب إلى الأعلى واختر مراجعة الدورات.
  - للخروج من ساعة الإيقاف، اسحب إلى الأعلى واختر تم.

## إعدادات الصوت

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

**مستوى الصوت:** لضبط مستوى صوت الموسيقى ونغمات النظام ونغمات الإشعارات ونغمات المنبه. يمكنك أيضًا كتم كل الأصوات.

**الممساعدة الصوتية:** لتشغيل نغمات النظام أو إيقاف تشغيلها أو تشغيلها أثناء النشاط فقط.

**النغمة:** لتشغيل نغمة الرنين أو إيقاف تشغيلها.

**النغمة:** لتشغيل النغمات عند الضغط على الأزرار أو إيقاف تشغيلها.

## تخصيص إعدادات شاشة العرض

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **⚙️ > نظام > عرض**.
- 3 اختر **السطوع** لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض.
- 4 حدد خياراً:
  - اختر **خلال النشاط** للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض خلال نشاط.
  - اختر **ليس خلال النشاط** للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض عندما لا تمارس نشاطاً.
- 5 حدد خياراً:
  - اختر **مهمة** لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل شاشة العرض.

**ملاحظة:** يمكنك استخدام الخيار تشغيل دائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وإيقاف تشغيل الخلفية فقط. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض ([معلومات عن شاشة العرض المزرودة بتقنية AMOLED](#), الصفحة 52).

**اختر الإيماعة** لتعيين شاشة العرض إلى تشغيل عند إدارة معصمك باتجاه جسمك للنظر إلى الساعة. يمكنك أيضًا ضبط حساسية الإيماعة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.

**ملاحظة:** يتم إلغاء تمكين إعدادات الإيماعة وتشغيل دائم أثناء فترة نومك وفي وضع عدم الإزعاج لمنع تشغيل شاشة العرض أثناء نومك.

## تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس المعروضة على الساعة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر **⚙️ > نظام > وحدات**.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

## 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  أو ٠٠٠، واختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 43، بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك [\(استخدام تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 43\)](#)).

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك [\(استخدام تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 43\)](#).

## المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع ANT+ اللاسلكي أو مستشعرات Bluetooth (اقرأن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 45). 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](http://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.
معدل نبضات القلب	يمكنك استخدام جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب، مثل™ HRM-Pro أو™ HRM-Dual، وعرض 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 المحمولة على ساعة Venu 2 Plus (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 9).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظيفي.
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظيفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وتسجل مقاطع الفيديو خلال جولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia، الصفحة 27).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (معاييره مستشعر السرعة، الصفحة 52).
tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقاً لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

## اقرأن المستشعرات اللاسلكية

عند توصيل مستشعر ANT+ اللاسلكي أو مستشعر Bluetooth بساعة Garmin الخاصة بك، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

**تلخيص:** تقرن بعض مستشعرات ANT+ بساعتك تلقائياً عندما تبدأ بممارسة نشاط يكون فيه المستشعر قيد التشغيل وبالقرب من الساعة.

1 ابتعد ما لا يقل عن 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى.

2 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداوه.

لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.

3 اضغط باستمرار على .

4 اختر  **المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.**

5 ضع الساعة ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما تقرن الساعة بالمستشعر.

عندما تتصل الساعة بالمستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

## ايقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro

يحتسب الملحق من سلسلة HRM-Pro ايقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويتوفر جهاز مراقبة معدل مراقبة نبضات القلب بيانات ايقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض ايقاع الركض ومسافته على ساعة Venu 2 Plus المتوفقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض ايقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوفقة التابعة لجهات خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

**المعايرة التلقائية:** إن الإعداد الافتراضي ل ساعتك هو المعايرة التلقائية. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعايرة في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Venu 2 Plus المتوفقة.

**ملاحظة:** لا تعمل المعايرة التلقائية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة ([نصائح لتسجيل ايقاع الركض ومسافته، الصفحة 52](#)).

**المعايرة اليدوية:** يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro ([المعايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 30](#)).

### نصائح لتسجيل ايقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Venu 2 Plus ([تحديثات المنتج، الصفحة 53](#)).
  - أكمل العديد من حولات الركض الخارجية باستخدام نظام GPS والملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
  - إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعايرة التلقائية.
  - إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة القدم متواافق باستخدام تقنية ANT+, فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
  - أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية ([المعايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 30](#)).
  - إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدوياً ([المعايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 30](#)).

### المعايرة مستشعر السرعة

لتتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متواافق ([اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51](#)). يتتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

- اضغط باستمرار على **(B)**.
- اختر > المستشعرات والملحقات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة.
- حدد خياراً:
  - اختر تلقائياً لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.
  - اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً ([حجم العجلة والمحيط، الصفحة 62](#)).

## معلومات الجهاز

### معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء ([اطالة فترة تشغيل البطارية، الصفحة 57](#)). يعتبر ثبات الصورة أو "احترق" 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 2 Plus بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها ([تحصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 50](#)). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

## شحن الساعة

### تحذير

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

### ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف ([العنية بالجهاز الصفحة 55](#)).

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



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB.

3 اشحن الساعة بالكامل.

## تحديثات المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائياً عندما تتصل بتقنية Bluetooth أو بشبكة Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً من إعدادات النظام ([إعدادات النظام، الصفحة 49](#)). قم بتنزيل Garmin Express على الحاسوب الخاص بك ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)). قم بتنزيل تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديث البرنامج
- تحديث المسار
- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
- تسجيل المنتج

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متواافق ([اقران هاتفك، الصفحة 2](#)).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 43](#)).

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

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express وتنزيل تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة (43).

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

## عرض معلومات الجهاز

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > نظام > حول.

## عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز مقدم 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 ثوانٍ.

## المواصفات

بطارية ليثيوم بوليمر مضمونة قابلة لإعادة الشحن	نوع البطارية
حتى 9 أيام في وضع الساعة الذكية لـ Venu 2 Plus	فترة استخدام البطارية
من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 122 درجة فهرنهايت)	نطاق درجات حرارة التشغيل
من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)	نطاق درجة حرارة الشحن
2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19 ديسيل ملي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 44 ديسيل ملي واط كحد أقصى	ترددات اللاسلكية
معدل الامتصاص النوعي وفقاً للاتحاد الأوروبي	فترة استخدام البطارية
سباحة، 5 جو <sup>1</sup>	تصنيف المياه

## معلومات فترة استخدام البطارية

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

الفترة استخدام البطارية	الوضع
وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة حتى 9 أيام	طوال الأسبوع
حتى 12 ساعة	وضع الساعة الذكية مع تشغيل الموسيقى
حتى 24 ساعة	وضع GPS
حتى 8 ساعات	وضع GPS مع تشغيل الموسيقى
حتى يومين	وضع العرض الدائم

<sup>1</sup> يتتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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.

لا تستخدم باتاً أداةً صلبةً أو حادةً لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تنج ضرر عن ذلك.

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

قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى الحقن الضرر بالهيكل.

حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرّض حزام الجلد للماء أو العرق إلى الحقن ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

## تنظيف الساعة

### تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين 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 وجافة ولا تشدّها كثيراً على معصمك.

### ملاحظة

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

تلخيص: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

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

## تغيير الأحزمة

تتوافق الساعة مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية يبلغ عرضها 20 ملم.

- 1 مرر الدبوس سريع التحرير على القصيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- 2 أدخل جانباً من القصيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الساعة.

3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذة القصيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الساعة.

- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

## هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

إنّ ساعة Venu 2 Plus متواقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth. انتقل إلى [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) للحصول على معلومات عن توافق وظائف الصوت.

## يتعدّر على هاتفي الاتصال بالساعة

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالرجاء إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك و ساعتك و شغّلهم من جديد.
- قم بتنمية تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect وإعادات Bluetooth على هاتفك لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفاً جديداً، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تتوى التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من الساعة.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر أو ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختر الاتصال > هاتف > إقران الهاتف.

## يتعدّر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهااتفك، فقد تتصل بهااتفك تلقائياً بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
  - راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
  - ابعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
  - قم بإقران سماعة الرأس بساعتك ([توصيل سماعات الرأس Bluetooth](#), الصفحة 9).

## يحدث تقطّع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

- عند استخدام ساعة Venu 2 Plus متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهواتف المتوفر في سماعات الرأس.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
  - إذا أردت وضع ساعة Venu 2 Plus على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات الرأس موجود على ذاك اليسرى.
  - نظراً إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
  - إذا كنت تستخدم الأسوار المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أسوار 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.

- اضغط باستمرار على .
- اختر .
- انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- انتقل إلى الأسفل إلى العنصر الثاني في القائمة، واختره.
- اختر لغة.

## لا تعرض ساعتي الوقت الصحيح

تحدد الساعة الوقت والتاريخ عند مزامنتها مع هاتفك أو عندما تلقط 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  > نظام > الوقت.
- 2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي للميزة مصدر الوقت.
- 3 اختر مزامنة الوقت.
- 4 لمزامنة الوقت باستخدام إشارات الأقمار الصناعية، اختر استخدام GPS، واذهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى يتلقط الهاتف إشارات الأقمار الصناعية.

## إطالة فترة تشغيل البطارية

- بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.
- تشغيل توفير شحن البطارية ([إدارة البطارية](#), الصفحة 48).
  - إيقاف استخدام الخيار تشغيل دائم لمهمة شاشة العرض واختيار مهلة أقصر لشاشة العرض ([تخصيص إعدادات شاشة العرض](#), الصفحة 50).
  - تخفيض سطوع شاشة العرض ([تخصيص إعدادات شاشة العرض](#), الصفحة 50).
  - التبديل من وجه ساعة ذي خلفية متدرجة إلى وجه ساعة ذي خلفية ثابتة ([تغيير وجه الساعة](#), الصفحة 43).
  - إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتعلقة ([إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف](#), الصفحة 4).
  - إيقاف تشغيل تعقب النشاط ([إعدادات تعقب النشاط](#), الصفحة 20).
  - حد نوع إشعارات الهاتف ([إدارة الإشعارات](#), الصفحة 4).
  - إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin المقتربة (بث معدل نبضات القلب, الصفحة 16).
  - إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ([إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم](#), الصفحة 16).
  - إيقاف تشغيل قراءات مقاييس التأكسج ([تغيير وضع تعقب مقاييس التأكسج](#), الصفحة 19).

## 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.

## استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية. يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك قبل إعادة ضبط الساعة.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر  > نظام > إعادة ضبط.
- 3 حدد خياراً:

- 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.
- 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](#).

## التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن تكون الساعة مكشوفة على السماء لالتقاط 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 الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:

◦ قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.

◦ قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.

◦ قم بتوصيل ساعتك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi اللاسلكية.

عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، مما يتيح لها تحديد موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

• انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.

• لا تتحرك لبعض دقائق.

## تعقب النشاط

للمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://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 أعسرأ.

• ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.

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

ملاحظة: قد 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 داخليًّا لقياس تغيرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

• تجنب الاستعانة بالدَّرايَزِين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

• في البيئات العاصفة، قم بتنغطيم الساعة بكمل أو سرتوك إذ إن الرياح القوية قد تنسّب قراءات غير منتظمة.

## الحصول على مزيد من المعلومات

• انتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.

• انتقل إلى الموقع [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com)، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

• انتقل إلى [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًّا. لا تتوفر ميزة مقياس التأكسج في كل البلدان.

# ملحق

## حقول البيانات

تطلب 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 متواافق.

**24 ساعة كحد أقصى:** الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متواافق.

**Swolf الخاص بالفواصل الزمنية:** متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.

**Swolf الخاص بالفواصل الزمنية الأخيرة:** 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 الدورة:** متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

**إيقاع الدورة الأخيرة:** متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

**الأطوال:** عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

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

**الإيقاع في الطول الأخير:** متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

**الإيقاع في الفاصل الزمني:** متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

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

**النكرارات:** عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.

**التوتر:** مستوى التوتر الحالي لديك.

**الحركات:** إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

**الحركات في الطول الأخير:** إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

**الخطوات:** عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

**السرعة:** المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

**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.

**الطوابق التي تم صعودها:** إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.

**الطوابق التي نزلتها:** إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.

**الغروب:** وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

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

**المسافة:** المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

**المسافة في الفاصل الزمني:** المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.

**المسافة لكل حركة:** المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

**النزول 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.

**الوقتية:** ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلةً بملحق وثيرة لكي تظهر هذه البيانات.

**الوقتية:** الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين والى 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 شغله 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.

**خطوات الدورة:** عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

**درجة الحرارة:** درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك 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 الدورة:** متوسط السرعة للدورة الحالية.

**سرعة الدورة الأخيرة:** متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

**سرعات حرارية:** إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

**عدد الطوابق في الدقيقة:** عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

**موقت:** وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

**موقت المجموعية:** مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

**متوسط Swolf:** متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. ([مصطلحات السباحة، الصفحة 32](#)).

**متوسط الإيقاع:** متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

**متوسط الحركات/الطول:** متوسط عدد الحركات في الطول أثناء النشاط الحالي.

**متوسط السرعة:** متوسط السرعة للنشاط الحالي.

**متوسط المسافة/الحركات:** متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

**متوسط النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

**متوسط الوتيرة:** ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

**متوسط الوتيرة:** الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

**متوسط معدل الحركات:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

**متوسط معدل نبضات القلب:** متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

**متوسط وقت الدورة:** متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

**مسافة الحركات في الفاصل الزمني:** متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

**مسافة الحركات في الفاصل الزمني الأخير:** متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

**مسافة الدورة:** المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

**مسافة الدورة الأخيرة:** المسافة التي تم اجتيازها 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 الحركات في الفاصل الزمني:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

**معدل نبضات القلب:** معدل القلب بالنبيضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

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

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

**منطقة معدل نبضات القلب:** النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم والـ

الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).

**نوع الحركات في الطول الأخير:** نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.

**نوع الحركات في الفاصل الزمني الأخير:** نوع الحركات المستخدمة في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

**نوع الحركات في هذا الفاصل الزمني:** نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.

**وتيرة الدورة:** ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

**وتيرة الدورة:** الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

**وتيرة الدورة الأخيرة:** الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

**وجهة:** الاتجاه الذي تتحرك فيه.

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

## المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتاز	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
جيّد جداً	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيّد	60	4,45	44	42,4	39,2	35,5	32,3
مقبول	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
سيء	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
ممتاز	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
جيّد جداً	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيّد	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
مقبول	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
سيء	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](http://www.CooperInstitute.org).

## **حجم العجلة والمحيط**

يكتشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضاً قياس محيط العجلة أو استخدام أحد الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
أنوب 3/4 × 24	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005
1,50 × 26	2010
1,75 × 26	2023
1,95 × 26	2050
2,00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2,10 × 26	2068
2,125 × 26	2070
2,35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3,00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
2,1 × 29	2288

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
2,2 x 29	2298
2,3 x 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 x 650	2090
B38 x 650	2105
A38 x 650	2125
C18 x 700	2070
C19 x 700	2080
C20 x 700	2086
C23 x 700	2096
C25 x 700	2105
C700 أنبوبي	2130
C28 x 700	2136
C30 x 700	2146
C32 x 700	2155
C35 x 700	2168
C38 x 700	2180
C40 x 700	2200
C44 x 700	2235
C45 x 700	2242
C47 x 700	2268

## تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم ارفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي EU/2012/19 حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معد لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.





[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

