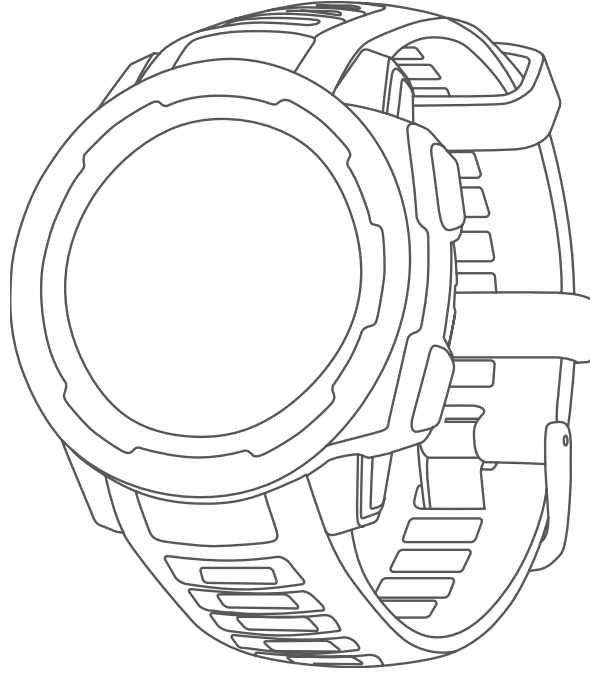


**GARMIN®**



**INSTINCT® SOLAR**

---

دليل المالك

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

إن Garmin وشعار Garmin وANT+® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وInstinct® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin Move IQ™ وtempe™ وTrueUp™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple® وiPhone® وMac® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة Bluetooth® الممكثوبة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. إن Windows NT® وWindows® هما علامتان تجاريتان مسجلتان لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحدثين.

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

M/N: A03821

## جدول المحتويات

إعداد ملف تعريف المستخدم.....	12
أهداف اللياقة البدنية.....	12
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	12
تعيين مناطق معدل نبضات القلب..	13
السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب.....	13
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	13
تتبع النشاط.....	13
الهدف التلقائي.....	14
استخدام تنبيه الحركة.....	14
تتبع النوم.....	14
استخدام ميزة تتبع النوم الآلية.....	14
استخدام وضع عدم الإزعاج.....	14
دقائق الحدة.....	15
الحصول على دقائق الحدة.....	15
Garmin Move IQ™.....	15
إعدادات تتبع النشاط.....	15
إيقاف تشغيل تتبع النشاط.....	15
التمارين.....	15
متابعة تمرين من Garmin Connect ...	16
بدء تمرين.....	16
نبذة عن تقويم التدريب.....	16
استخدام خطط التدريب Garmin Connect.....	16
التمارين ذات الفواصل الزمنية.....	16
إنشاء تمرين ذي فاصل زمني.....	17
بدء تمرين ذي فاصل زمني.....	17
إيقاف تمرين ذي فاصل زمني.....	17
استخدام Virtual Partner®.....	18
إعداد هدف التدريب.....	18
إلغاء هدف تدريب.....	18
التسابق في نشاط سابق.....	18
الأرقام القياسية الشخصية.....	19
عرض الأرقام القياسية الشخصية.....	19
استعادة رقم قياسي شخصي.....	19
مسح رقم قياسي شخصي.....	19
مسح كل الأرقام القياسية الشخصية.....	19
<b>الساعات.....</b>	<b>19</b>
تعيين منبه.....	19
تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	20
حفظ مؤقت سريع.....	20
حذف مؤقت.....	20
استخدام ساعة الإيقاف.....	20
مزامنة الوقت مع GPS.....	21
تعيين التنبيهات.....	21

<b>مقدمة.....</b>	<b>1</b>
بدء الاستخدام.....	1
الأزرار.....	2
استخدام الساعة.....	3
عرض قائمة عناصر التحكم.....	3
عرض التطبيقات المصغرة.....	3
إقران هاتفك الذكي بجهازك.....	3
شحن الجهاز.....	4
تحديث المنتج.....	4
إعداد Garmin Express.....	4
<b>الشحن بواسطة الطاقة الشمسية.....</b>	<b>4</b>
عرض التطبيق المصغر للطاقة الشمسية.....	5
تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية.....	5
<b>الأنشطة والتطبيقات.....</b>	<b>5</b>
بدء النشاط.....	5
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	6
أوضاع الطاقة.....	6
التوقف عن إجراء النشاط.....	6
إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....	6
إنشاء نشاط مخصص.....	7
الأنشطة في الأماكن المغلقة.....	7
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	7
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	8
الأنشطة الخارجية.....	8
عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	8
استخدام بندوق الإيقاع.....	9
بدء رحلة استكشافية.....	9
تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب.....	9
تسجيل نقطة مسار يدوياً.....	9
عرض نقاط التعقب.....	10
الذهاب إلى الصيد.....	10
الذهاب إلى صيد السمك.....	10
السباحة.....	10
مصطلحات السباحة.....	10
أنواع الحركات.....	11
تلميحات لأنشطة السباحة.....	11
الراحة أثناء السباحة في الحوض.....	11
الراحة التلقائية.....	11
التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....	12
<b>التدريب.....</b>	<b>12</b>

استخدام Garmin Connect على الحاسوب	29
مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect	30
Garmin Explore™	30
<b>ميزات معدل نبضات القلب</b>	<b>30</b>
استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر	30
معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	31
وضع الجهاز	31
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة	31
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب	32
بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin	32
بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط	32
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي	33
إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	33
Body Battery™	33
عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery	34
تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة	35
<b>مقياس التأكسج</b>	<b>35</b>
الحصول على قراءات مقياس التأكسج	35
تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم	35
تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة	35
<b>تخصيص الجهاز</b>	<b>36</b>
التطبيقات المصغرة	36
تخصيص حلقة التطبيق المصغر	37
جهاز التحكم عن بعد inReach	37
استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach	37
جهاز التحكم عن بعد في VIRB	37
التحكم بكاميرا الحركة VIRB	38
التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط	38
إعدادات الأنشطة والتطبيقات	39
تخصيص شاشات البيانات	40
إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة	40
التنبيهات	41

إضافة مناطق زمنية بديلة	21
<b>ملاحظة</b>	<b>21</b>
حفظ موقعك	21
تحرير مواقعك المحفوظة	21
عرض مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة	22
عرض إحداثية	22
الملاحة إلى الأهداف المختلفة	22
إنشاء مسار واتباعه على جهازك	22
إنشاء مسار في Garmin Connect	23
إرسال مسار إلى جهازك	23
عرض تفاصيل المسار أو تحريرها	23
وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها	23
الملاحة مع التصويب والذهاب	24
الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط	24
الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ	24
إيقاف الملاحة	25
احتساب حجم النطاق	25
خريطة	25
تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها	25
البوصلة	25
مقياس الارتفاع والبارومتر	25
<b>محفوظات</b>	<b>25</b>
استخدام المحفوظات	26
عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب	26
عرض إجماليات البيانات	26
استخدام عداد المسافات	26
مزامنة الأنشطة	26
حذف المحفوظات	27
<b>الميزات المتصلة</b>	<b>27</b>
تمكين إشعارات Bluetooth	27
عرض الإشعارات	27
إدارة الإشعارات	27
إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي	28
تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها	28
تحديد موقع جهاز محمول مفقود	28
Garmin Connect	28
تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect	29
تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express	29

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر	51
الوتيرة	51
جهاز قياس السرعة يثبت على القدم	51
تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي	51
يثبت على القدم	52
معايرة حساس سرعة بالقدم يدوياً	52
تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم	52
ومسافته	52
tempe™	52
<b>معلومات الجهاز</b>	<b>52</b>
المواصفات	52
معلومات فترة استخدام البطارية	53
إدارة البيانات	53
فصل كبل USB	53
حذف ملفات	53
<b>صيانة الجهاز</b>	<b>53</b>
العناية بالجهاز	53
تنظيف الجهاز	54
تغيير الأحزمة	55
<b>استكشاف الأخطاء وإصلاحها</b>	<b>57</b>
لغة الجهاز غير صحيحة	57
إدارة ملفات اللغات	57
هل يعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازي؟	57
يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز	57
هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth	57
الخاص بي مع ساعتني؟	57
إعادة تشغيل الجهاز	58
إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية	58
التقاط إشارات الأقمار الصناعية	58
تحسين استقبال أقمار GPS	58
قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة	58
إطالة عمر البطارية	59
تتعب النشاط	59
إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر	59
لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً	59
عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي	59
وعلى حسابي على Garmin	59
Connect	59
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها	59
دقيقاً	59
إن دقائق الحدة تصدر وميضاً	60
الحصول على مزيد من المعلومات	60
<b>ملحق</b>	<b>60</b>

تعيين تنبيه	41
Auto Lap	42
تحديد الدورات بالمسافة	42
تمكين Auto Pause®	42
تمكين التسلق التلقائي	43
السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد	43
تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله	43
استخدام التمرير التلقائي	43
تغيير إعداد GPS	44
GPS وأنظمة الأقمار الصناعية	44
الأخرى	44
UltraTrac	44
إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة	44
تخصيص قائمة أنشطتك	44
إزالة نشاط أو تطبيق	45
تخصيص قائمة عناصر التحكم	45
تخصيص وجه الساعة	45
إعدادات المستشعرات	45
إعدادات البوصلة	45
معايرة البوصلة يدوياً	46
تعيين مرجع الشمال	46
إعداد مقياس الارتفاع	46
معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط	46
الهوائي	46
إعدادات البارومتر	46
معايرة البارومتر	47
إعدادات موقع ليزر Xero	47
إعدادات الخريطة	47
إعدادات الملاحة	47
تخصيص ميزات الخريطة	47
إعدادات التوجه	47
تعيين تنبيهات الملاحة	48
إعدادات إدارة الطاقة	48
تخصيص ميزة توفير شحن البطارية	48
تخصيص أوضاع الطاقة	49
استعادة وضع الطاقة	49
إعدادات النظام	49
إعدادات الوقت	50
تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية	50
تخصيص مفاتيح التشغيل السريع	50
تغيير وحدات القياس	50
عرض معلومات الجهاز	50
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات	50
الامتثال على الملصق الإلكتروني	50
<b>المستشعرات اللاسلكية</b>	<b>51</b>
إقران المستشعرات اللاسلكية	51

60	.....	حقول البيانات
64	.....	حجم العجلة والمحيط
65	.....	تعريفات الرموز

## مقدمة



تحذير

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

## بدء الاستخدام

عند استخدام ساعتك للمرة الأولى، عليك إتمام هذه المهام لإعداد الساعة والتعرف على الميزات الأساسية.

- 1 اضغط على **CTRL** لتشغيل الساعة (الأزرار الصفحة 2).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي. أثناء الإعداد الأولي، يمكنك تثبيت تطبيق **Garmin Connect™** وإقران هاتفك الذكي بساعتك لتلقي الإشعارات والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3).
- 3 اشحن الجهاز بالكامل (شحن الجهاز الصفحة 4).
- 4 ابدأ نشاطاً (بدء النشاط، الصفحة 5).



<p>اضغط لتشغيل الإضاءة الخلفية وإيقاف تشغيلها. اضغط لتشغيل الجهاز. اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم.</p>	<p>① LIGHT CTRL</p>
<p>اضغط لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه. اضغط لتحديد خيار في قائمة. اضغط باستمرار لعرض إحداثيات GPS وحفظ موقعك.</p>	<p>② GPS</p>
<p>اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة. اضغط باستمرار لعرض قائمة الساعة.</p>	<p>③ BACK SET</p>
<p>اضغط للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم. اضغط باستمرار لعرض شاشة مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة (ABC).</p>	<p>④ DOWN ABC</p>
<p>اضغط للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم. اضغط باستمرار لعرض القائمة.</p>	<p>⑤ UP MENU</p>



## استخدام الساعة

- اضغط باستمرار على **CTRL** لعرض قائمة عناصر التحكم.
- توفر قائمة عناصر التحكم إمكانية الوصول بسرعة إلى الوظائف المستخدمة بشكل متكرر، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وميزة توفير شحن البطارية وإيقاف تشغيل الساعة.
- من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر.
- تأتي ساعتك محملة مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يتوفر المزيد من التطبيقات المصغرة عند إقران ساعتك بهاتف ذكي.
- من وجه الساعة، اضغط على **GPS** لبدء نشاط أو فتح تطبيق (**بدء النشاط، الصفحة 5**).
- اضغط باستمرار على **MENU** لتخصيص وجه الساعة، وضبط الإعدادات، وإقران المستشعرات اللاسلكية.

### عرض قائمة عناصر التحكم

- تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وإيقاف تشغيل الجهاز.
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (**تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 45**).
- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **CTRL**.



- 2 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الخيارات.

### عرض التطبيقات المصغرة

- يأتي جهازك محملاً بشكل مسبق بتطبيقات مصغرة متعددة، ويتوفر المزيد عندما تقرن جهازك بهاتف ذكي.
- اضغط على **UP** أو **DOWN**.
  - يقوم الجهاز بالتنقل بين حلقة عنصر التطبيق المصغر.
  - اضغط على **GPS** لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.

## إقران هاتفك الذكي بجهازك

لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز Instinct، يجب أن يكون مقترناً مباشرةً عبر تطبيق Garmin Connect بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبّت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 2 ضع الهاتف الذكي ضمن نطاق 10 أمتار (33 قدماً) من جهازك.
- 3 اضغط على **CTRL** لتشغيل الجهاز.
- في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، سيكون في وضع الاقتران.
- تلميح:** للدخول يدوياً إلى وضع الإقران، يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار الإعدادات > إقران الهاتف.
- 4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
- إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect، فاتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا سبق أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة **أو** **أجهزة Garmin** > إضافة جهاز، واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## شحن الجهاز

### 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 الهامة.

### ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف في الملحق.

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



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

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

## تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتثبيت (Garmin Express™) ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). على الهاتف الذكي، قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

## إعداد Garmin Express

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

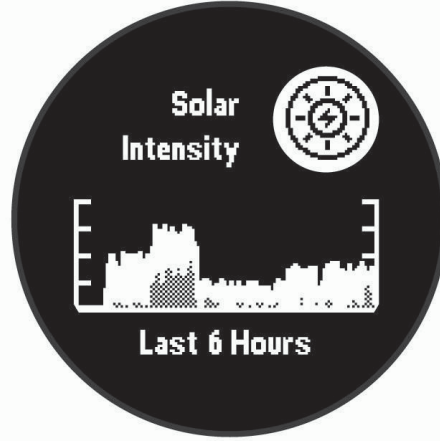
3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## الشحن بواسطة الطاقة الشمسية

إن طرازات الساعة المزودة بإمكانية الشحن بواسطة الطاقة الشمسية تسمح لك بشحن ساعتك أثناء استخدامها.

## عرض التطبيق المصغر للطاقة الشمسية

من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN للتقليل إلى التطبيق المصغر للطاقة الشمسية. يظهر على الشاشة رسم بياني لكثافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في آخر 6 ساعات.



## تلميحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية

- لإطالة فترة استخدام بطارية ساعتك إلى أقصى حد، اتبع هذه التلميحات.
  - عند ارتداء الساعة، تجنب تغطية وجه الساعة بكمك.
  - عند عدم ارتداء الساعة، وجه الوجه نحو مصدر ضوء ساطع، مثل أشعة الشمس أو الضوء الفلورسنت.
  - سيتم شحن الساعة بشكل أسرع عندما تتعرض لأشعة الشمس، لأن عدسة الشحن بواسطة الطاقة الشمسية محسنة لامتصاص طيف أشعة الشمس.
  - للحصول على الحد الأقصى من أداء البطارية، اشحن الساعة في أشعة الشمس الساطعة.
- ملاحظة:** تحمي الساعة نفسها من ارتفاع درجة حرارتها وتتوقف عن الشحن تلقائيًا في حال تجاوزت درجة الحرارة الداخلية عتبة درجة حرارة الشحن بواسطة الطاقة الشمسية (المواصفات، الصفحة 52).
- ملاحظة:** لا يتم شحن الساعة بواسطة الطاقة الشمسية عند توصيلها بمصدر طاقة خارجي أو عندما تكون البطارية مشحونة بالكامل.

## الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام جهازك للنشاطات الرياضية ونشاطات اللياقة البدنية في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطًا، يعرض الجهاز بيانات المستشعر ويسجلها. يمكنك حفظ النشاطات ومشاركتها مع متدّى Garmin Connect. للحصول على المزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة البدنية، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر تم.
  - 3 حدد خيارًا:
    - اختر نشاطًا من المفضلات.
    - اختر ⚙️، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
  - 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث يكون الجهاز مكشوفًا على السماء، وانتظر حتى يصبح جاهزًا. يصبح الجهاز جاهزًا بعد قياس معدل نبضات القلب، والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
  - 5 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

## تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الجهاز الصفحة 4).
- اضغط على UP أو DOWN لعرض صفحات البيانات الإضافية.

## أوضاع الطاقة

تتيح لك أوضاع الطاقة ضبط إعدادات النظام وإعدادات النشاط وإعدادات GPS بسرعة لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء نشاط. على سبيل المثال، يمكن لأوضاع الطاقة قطع اتصال المستشعرات المقترنة وتشغيل خيار UltraTrac GPS. يمكنك أيضًا إنشاء أوضاع طاقة مخصصة.

أثناء النشاط، اضغط باستمرار على MENU واختر وضع الطاقة وحدد خيارًا.

## التوقف عن إجراء النشاط

1 اضغط على GPS.

2 حدد خيارًا:

- لاستئناف نشاطك، اختر استئناف.
- لحفظ النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ > تم.
- لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر استئناف لاحقًا.
- للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، اختر العودة إلى نقطة البدء > TracBack.
- ملاحظة: تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر العودة إلى نقطة البدء > خط مستقيم.
- ملاحظة: تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
- لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر نبضات استبعاد.
- وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
- لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل > نعم.
- ملاحظة: بعد إيقاف النشاط، يحفظه الجهاز تلقائيًا بعد 30 دقيقة.

## إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة بالأنشطة المفضلة لديك عندما تضغط على GPS من وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بشكل متكرر. في المرة الأولى التي تضغط فيها على GPS لبدء نشاط، ستتلقى مطالبةً من الجهاز لاختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.

تظهر الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة بخلفية بيضاء. تظهر الأنشطة الأخرى في القائمة الممتدة بخلفية سوداء.

3 حدد خيارًا:

- لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعيين كمفضلة.
- لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

## إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر إضافة.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدءاً من أحد أنشطتك المحفوظة.
  - اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.
- 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
- 5 اختر اسماً أو أدخل اسماً مخصصاً.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً، على سبيل المثال: دراجة (2).
- 6 حدد خياراً:
  - حدد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
  - اختر تم لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

## الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام جهاز Instinct للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (*إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 39*). عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفاً عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

**تلميح:** تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة والوتيرة.

## معايرة المسافة على جهاز المشي

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

- 1 بدء نشاط على جهاز المشي (*بدء النشاط، الصفحة 5*).
- 2 الركض على جهاز المشي حتى يسجل جهاز Instinct Solar مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال نشاط الركض، اضغط على GPS.
- 4 حدد خياراً:
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر حفظ.
  - يطالبك الجهاز باستكمال معايرة جهاز المشي.
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر المعايرة & الحفظ > نعم.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على الجهاز.

## تسجيل نشاط تدريب القوة

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

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر القوة.

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

3 اضغط على GPS لبدء المؤقت المقيّد.

4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.

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

5 اضغط على BACK لإنهاء المجموعة.

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

6 اضغط على DOWN، ثم حرر عدد التكرارات إذا لزم الأمر.

**تلميح:** يمكنك أيضاً إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.

7 عند الانتهاء من الراحة، اضغط على BACK لبدء مجموعتك التالية.

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

9 بعد الانتهاء من المجموعة الأخيرة، اضغط على GPS لإيقاف المؤقت المقيّد.

10 اختر حفظ.

## الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز Instinct محملاً مسبقاً بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة أنشطة جديدة وفقاً للأنشطة الافتراضية، مثل المشي أو التجديف. ويمكنك أيضاً إضافة أنشطة مخصصة إلى جهازك ([نشاء نشاط مخصص، الصفحة 7](#)).

## عرض جولات التزلج المتعلقة بك

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

1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بألواح الثلج.

2 اضغط باستمرار على MENU.

3 اختر عرض الجولات.

4 اضغط على UP وDOWN لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.

تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

## استخدام بندول الإيقاع

تشغل ميزة بندول الإيقاع نغمات بإيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتًا. **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **بندول الإيقاع > الحالة > مشغل**.
- 6 حدد خيارًا:
  - اختر **الطرقات / الدقيقة** لإدخال قيمة وفقًا للوتيرة التي تريد الإبقاء عليها.
  - اختر **تردد التنبيه** لتخصيص تردد النبضات.
  - اختر **الأصوات** لتخصيص نغمة بندول الإيقاع واهتزازة.
- 7 وعند الضرورة، اختر **معاينة** للاستماع إلى ميزة بندول الإيقاع قبل الركض.
- 8 اذهب في جولة ركض (**بدء النشاط**, الصفحة 5).
- يبدأ بندول الإيقاع تلقائيًا.
- 9 أثناء الركض، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بندول الإيقاع.
- 10 وعند الضرورة، اضغط باستمرار على **MENU** لتغيير إعدادات بندول الإيقاع.

## بدء رحلة استكشافية

يمكنك استخدام تطبيق **استكشاف** لإطالة فترة استخدام البطارية أثناء تسجيل نشاط تجريبه على مدار أيام متعددة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر **استكشاف**.
  - 3 اضغط على **GPS** لتشغيل مؤقت النشاط.
- يدخل الجهاز في وضع الطاقة المنخفضة ويجمع نقاط تعقب GPS مرة كل ساعة. لإطالة فترة استخدام البطارية إلى أقصى حد، يوقف الجهاز تشغيل كل المستشعرات والملحقات، بما في ذلك الاتصال بهاتفك الذكي.

## تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب

يتم تسجيل نقاط تعقب GPS مرة واحدة كل ساعة بشكل افتراضي خلال رحلة استكشافية. يمكنك تغيير عدد مرات تسجيل نقاط تعقب GPS. يساعد تسجيل نقاط التعقب بمعدل أقل في إطالة فترة تشغيل البطارية.

**ملاحظة:** لا يتم تسجيل نقاط تعقب GPS بعد الغروب لإطالة فترة تشغيل البطارية. يمكنك تخصيص هذا الخيار في إعدادات النشاط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر **استكشاف**.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **الفاصل الزمني للتسجيل**.
- 6 حدد خيارًا.

## تسجيل نقطة مسار يدويًا

أثناء إحدى الرحلات الاستكشافية، يتم تسجيل نقاط المسار تلقائيًا استنادًا إلى الفاصل الزمني المحدد للتسجيل. يمكنك تسجيل نقطة مسار يدويًا في أي وقت.

- 1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.
- 2 اضغط على **GPS**.
- 3 اختر **إضافة نقطة**.

## عرض نقاط التعقّب

- 1 اضغط على UP أو DOWN لعرض صفحة الخريطة خلال رحلة استكشافية.
- 2 اضغط على GPS.
- 3 اختر عرض النقاط.
- 4 اختر نقطة تعقّب من القائمة.
- 5 حدد خياراً:
  - لبدء الملاحه إلى نقطة التعقّب، اختر انتقال إلى.
  - لعرض معلومات مفصّلة حول نقطة التعقّب، اختر التفاصيل.

## الذهاب إلى الصيد

- يمكنك حفظ المواقع ذات الصلة بالصيد وعرض خريطة للمواقع المحفوظة.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر صيد.
  - 3 من شاشة بيانات الوقت من اليوم، اضغط على GPS < بدء الصيد.
  - 4 من شاشة بيانات الوقت من اليوم، اضغط على GPS، وحدد خياراً:
    - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
    - لعرض المواقع المحفوظة أثناء نشاط الصيد هذا، اختر مواقع الصيد.
    - لعرض كل المواقع المحفوظة مسبقاً، اختر المواقع المحفوظة.
  - 5 بعد إكمال نشاطك، انتقل إلى شاشة بيانات الوقت من اليوم، واضغط على GPS، واختر إنهاء نشاط الصيد.

## الذهاب إلى صيد السمك

- يمكنك تعقّب عدد الأسماك اليومي، والعد التنازلي لوقت منافستك، أو إعداد مؤقت الفاصل الزمني لتعقّب وتيرة صيد السمك الخاصة بك.
- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر Fish.
  - 3 من شاشة بيانات الوقت من اليوم، اضغط على GPS < بدء نشاط صيد السمك.
  - 4 من شاشة بيانات الوقت من اليوم، اضغط على GPS، وحدد خياراً:
    - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر وقت تصيد سمكة وموقعه.
    - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
    - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر مؤقتات نشاط صيد السمك.
  - 5 بعد إكمال نشاطك، انتقل إلى شاشة بيانات الوقت من اليوم، واضغط على GPS، واختر إنهاء نشاط صيد السمك.

## السباحة

### ملاحظة

إن الجهاز مصمم للاستخدام أثناء السباحة السطحية. بالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى إلحاق أضرار بالمنتج وإبطال الضمان.

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

## مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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



## أنواع الحركات

إنَّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضاً اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 40).

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

## تلميحات لأنشطة السباحة

- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- وفي المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، سيستخدم الجهاز حجم حوض السباحة. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إعدادات الأنشطة، ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.
- اضغط على **BACK** لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض.
- يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- اضغط على **BACK** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.

## الراحة أثناء السباحة في الحوض

تعرض شاشة الراحة الافتراضية مؤقتي راحة. كما تعرض الوقت والمسافة لآخر فاصل زمني مكتمل.

**ملاحظة:** لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة.

- 1 أثناء نشاط السباحة، اضغط على **BACK** لبدء الراحة.
- 2 تتعكس الشاشة إلى نص أبيض على خلفية سوداء، وتظهر شاشة الراحة.
- 3 أثناء الراحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الأخرى (اختياري).
- 4 اضغط على **BACK**، وواصل السباحة.
- 4 كرر العملية لفواصل زمنية إضافية للراحة.

## الراحة التلقائية

تتوفر ميزة الراحة التلقائية للسباحة في الحوض فقط. يكشف جهازك تلقائياً الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. ينشئ الجهاز تلقائياً فاصلاً زمنياً للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، يبدأ الجهاز تلقائياً فاصلاً زمنياً جديداً للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة الراحة التلقائية في خيارات النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 39).

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

إذا لم تكن تريد استخدام ميزة الراحة التلقائية، فيمكنك اختيار **BACK** لتحديد بداية كل فاصل زمني للراحة ونهايته يدوياً.

## التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة

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

- 1 أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
- 2 اضغط على **BACK** لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
- 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمارين اللياقة، اضغط على **BACK**.
- يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
- 4 حدد مسافة لتمارين اللياقة المنتهية.
- تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
- 5 حدد خياراً:
  - لبدء فاصل زمني آخر لتمارين اللياقة، اضغط على **BACK**.
  - لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

## التدريب

### إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن ومنطقة معدل نبضات القلب. يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **UP**.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف.
- 3 حدد خياراً.

### أهداف اللياقة البدنية

- إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدّة التمارين.
  - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 13) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

### حول مناطق معدل نبضات القلب

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

## تعيين مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لملفات تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسعرات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضاً تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الجهاز أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > معدل نبضات القلب.
  - 3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
  - 4 اختر م نبض عند الاستراحة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.
- يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسه جهازك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.
- 5 اختر المناطق > وفق.
  - 6 حدد خياراً:
    - اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
    - اختر نسبة أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
    - اختر % احتياطي نبض القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
  - 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
  - 8 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).

## السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الإعدادات الافتراضية معلومات ملف التعريف لإعداد الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك ومناطق معدل نبضات القلب كنسبة مئوية من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك.

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 12).
- اركض غالباً مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- جرب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حسابك على Garmin Connect.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

## احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

## تعبّ النشاط

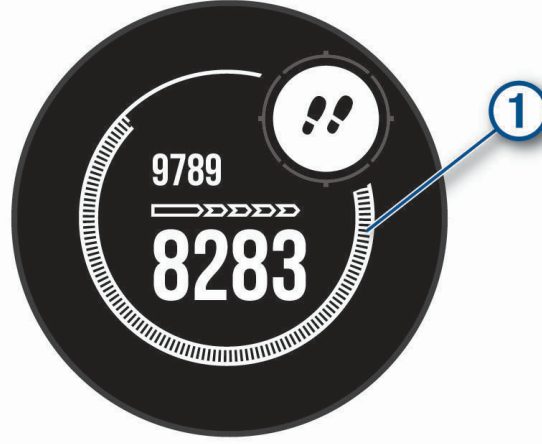
تسجّل ميزة تعبّ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسعرات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجّل. تتضمن السعرات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السعرات الحرارية للنشاط.

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم على التطبيق المصغر للخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية.

لمزيد من المعلومات حول دقة تعبّ النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية بالاستناد إلى مستويات النشاطات السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، يظهر الجهاز تقدمك نحو الهدف اليومي ①.



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

## استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 49). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

## تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائيًا نومك وبرايق حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومستويات النوم والحركة أثناء النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect. **ملاحظة:** لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 14).

## استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- 1 قم بارتداء جهازك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى موقع Garmin Connect (مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect، الصفحة 30). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية وتنبيهات النغمات وتنبيهات الاهتزاز. مثلًا، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

**ملاحظة:** يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تمكين الخيار أثناء النوم في إعدادات النظام للدخول تلقائيًا إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية (إعدادات النظام، الصفحة 49).

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 45).

- 1 اضغط باستمرار على CTRL.
- 2 اختر

## دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً. يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دقائق الحدة الأسبوعي من خلال ممارسة نشاطات تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

## الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز Instinct Solar دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

## Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

## إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 49).

تنبيهات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوابق التي تم صعودها يومياً والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

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

قياس التأكسج أثناء النوم: لضبط جهازك لتسجيل قراءات مقياس التأكسج أثناء عدم النشاط خلال اليوم أو بشكل مستمر أثناء النوم.

## إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

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

## التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. أثناء النشاط، يمكنك عرض شاشات البيانات الخاصة بالتمرين والتي تحتوي على معلومات عن خطوات التمرين، مثل مسافة خطوات التمرين أو متوسط سرعة الخطوات.

يتضمن جهازك تمارين متعددة محملة مسبقاً لأنشطة متعددة. يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى جهازك.

يمكنك جدولة تمارين باستخدام Garmin Connect. يمكنك تنظيم تمارين مقدماً وتخزينها على جهازك.

## متابعة تمرين من Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect الصفحة 28).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect.
- انتقل إلى [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 اختر تدريب > تمارين.

3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.

4 اختر إرسال إلى الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## بدء تمرين

لستتمكن من بدء تمرين، يجب عليك تنزيل تمرين من حسابك على Garmin Connect.

1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > تماريني.

5 اختر تمريناً.

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

6 اختر تنفيذ التمرين.

7 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.


بعد أن تبدأ التمرين، سيعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات على الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.

## نبذة عن تقييم التدريب

تقوم التدريب الموجود على جهازك عبارة عن ملحق لتقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في Garmin Connect. بعد أن تصيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلّة إلى الجهاز في التطبيق المصغر للتقويم. وعندما تختار يوماً في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على جهازك سواء أقمته بأكمله أو تخطّيه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

## استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect الصفحة 28)، كما يجب إقران جهاز Instinct بهاتف ذكي متوافق.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ...

2 اختر تدريب > خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

## التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكنك إنشاء تمارين ذات فواصل زمنية حسب المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين المخصص ذا الفواصل الزمنية حتى تنشئ تمريناً ذا فواصل زمنية آخر. ويمكنك استخدام فواصل زمنية مفتوحة لتمرين المسار وعندما تركز لمسافة معلومة.

## إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تعديل > الفاصل الزمني > نوع.
- 5 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.
- تلميح: يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار مفتوحة.
- 6 اختر المدة، وأدخل قيمة المسافة أو الفاصل الزمني للتمرين، واختر ✓ إذا لزم الأمر.
- 7 اضغط على BACK.
- 8 اختر الراحة > نوع.
- 9 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.
- 10 أدخل قيمة مسافة أو وقت للفاصل الزمني للراحة، واختر ✓ إذا لزم الأمر.
- 11 اضغط على BACK.
- 12 حدد خياراً أو أكثر:
  - لتعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.
  - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر الإحماء > مشغل.
  - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر التهدئة > مشغل.

## بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين.
  - 5 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
  - 6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على BACK لبدء الفاصل الزمني الأول.
  - 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

## إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

- في أي وقت، اضغط على BACK لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الراحة التالية.
- بعد إكمال كل الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اضغط على BACK لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى مؤقت يمكن استخدامه للتهدئة.
- في أي وقت، اضغط على GPS لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

## استخدام Virtual Partner

إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصممة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعيين وتيرة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها.

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات > إضافة > الشريك الافتراضي.
- 6 أدخل قيمة للتوتيرة أو للسرعة.
- 7 اضغط على UP أو DOWN لتغيير موقع شاشة Virtual Partner (اختياري).
- 8 ابدأ نشاطك (بدء النشاط، الصفحة 5).
- 9 اضغط على UP أو DOWN للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

## إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة وتوتيرة أو هدف مسافة وسرعة. حيث يعطيك الجهاز أثناء نشاط تدريبك ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر تدريب > تعيين هدف.
  - 5 حدد خيارًا:
    - اختر المسافة فقط لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.
    - اختر المسافة والوقت لاختيار هدف المسافة والوقت.
    - اختر المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. يستند وقت الانتهاء المقدّر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.
- 6 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

## إلغاء هدف تدريب

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إلغاء الهدف > نعم.

## التسابق في نشاط سابق

يمكنك التسابق في نشاط تم تسجيله أو تنزيله مسبقًا. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوّقك أو تأخرك أثناء النشاط.

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > التسابق في نشاط.
- 5 حدد خيارًا:
  - اختر من المحفوظات لاختيار نشاط مسجل مسبقًا من جهازك.
  - اختر تم التنزيل لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.
- 6 اختر النشاط.
- 7 تظهر شاشة Virtual Partner مُشيرة إلى الوقت المقدّر لانتهاء.
- 8 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على GPS، واختر حفظ.



## الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط ما، يعرض الجهاز أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققته خلال ذلك النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على عدة مسافات سباق نموذجية بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

### عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر عرض السجل.

### استعادة رقم قياسي شخصي

- يمكنك تعيين كل رقم قياسي إلى الرقم الذي تم تسجيله سابقًا.
- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
  - 3 اختر رياضة.
  - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
  - 5 اختر السابق > نعم.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

### مسح رقم قياسي شخصي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
  - 3 اختر رياضة.
  - 4 اختر رقمًا قياسيًّا لحذفه.
  - 5 اختر مسح السجل > نعم.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

### مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
  - 3 اختر رياضة.
  - 4 اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.
- تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

## الساعات

### تعيين منبه

- يمكنك تعيين منبهات متعددة. ويمكنك تعيين أن يعمل كل منبه مرة واحدة أو يتكرر بانتظام.
- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
  - 2 اختر منبهات.
  - 3 أدخل وقت المنبه.
  - 4 اختر تكرار، واختر مواعيد تكرار المنبه (اختياري).
  - 5 اختر الأصوات، واختر نوع الإشعار (اختياري).
  - 6 اختر الإضاءة الخلفية > مشغل لتشغيل الإضاءة الخلفية مع المنبه (اختياري).
  - 7 اختر ملصق، واختر وصفًا للمنبه (اختياري).

## تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر المؤقتات.
- 3 أدخل الوقت.
- 4 حدد خياراً لتحرير المؤقت إذا لزم الأمر:
  - لإعادة تشغيل المؤقت تلقائياً بعد انتهائه، اضغط على UP واختر إعادة بدء التشغيل تلقائياً > مشغل.
  - لاختيار نوع الإشعار، اضغط على UP واختر الأصوات.
- 5 اضغط على GPS لتشغيل المؤقت.

## حفظ مؤقت سريع

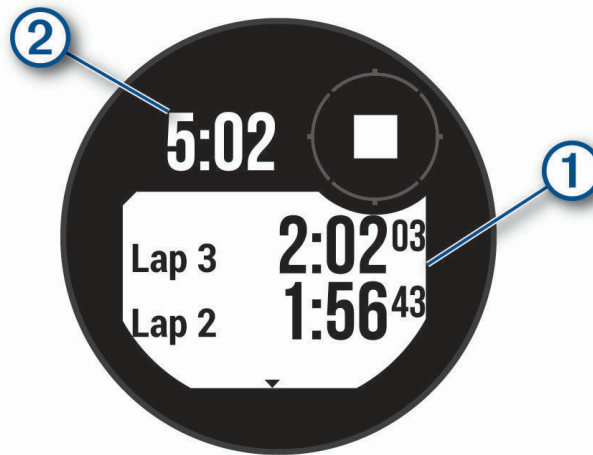
- يمكنك تعيين ما يصل إلى عشرة مؤقتات سريعة منفصلة.
- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
  - 2 اختر المؤقتات.
  - 3 حدد خياراً:
    - لحفظ أول مؤقت سريع، أدخل الوقت واضغط على UP واختر حفظ.
    - لحفظ المزيد من المؤقتات السريعة، اختر إضافة مؤقت وأدخل الوقت.

## حذف مؤقت

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر المؤقتات.
- 3 اختر مؤقتاً.
- 4 اضغط على UP.
- 5 اختر حذف.

## استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على GPS لتشغيل المؤقت.
- 4 اضغط على SET لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 6 اضغط على GPS لإيقاف المؤقتين.
- 6 اضغط على UP، وحدد خياراً.

## مزامنة الوقت مع GPS

يكشف الجهاز تلقائيًا مناطق الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الجهاز والتقاط الأقمار الصناعية. يمكنك مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر **تعيين الوقت باستخدام GPS**.
- 3 انتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ([التقاط إشارات الأقمار الصناعية](#), الصفحة 58).

## تعيين التنبيهات

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على SET.
- 2 اختر **تنبيهات**.
- 3 حدد خيارًا:
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الغروب > الحالة > مشغل**، اختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الشروق > الحالة > مشغل**، واختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا عند اقتراب عاصفة، اختر **عاصفة > مشغل**، واختر **المعدل** واختر معدل تغير الضغط.
  - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر **كل ساعة > مشغل**.

## إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية على التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة. يمكنك إضافة ما يصل إلى ثلاث مناطق زمنية بديلة.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة إلى حلقة التطبيق المصغر ([تخصيص حلقة التطبيق المصغر](#) الصفحة 37).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة.
- 2 اضغط على **GPS**.
- 3 اختر **إضافة منطقة زمنية**.
- 4 اختر منطقة زمنية.
- 5 يمكنك إعادة تسمية المنطقة الزمنية إذا لزم الأمر.

## ملاحظة

### حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على GPS.
- 2 اضغط على **GPS**.
- 3 اضغط على **DOWN** لتحرير معلومات الموقع إذا لزم الأمر.

### تحرير مواقعك المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **الملاحة > المواقع المحفوظة**.
- 3 اختر موقعًا محفوظًا.
- 4 حدد خيارًا لتحرير الموقع.

## عرض مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة

يحتوي الجهاز على مستشعرات داخلية للبوصلة ومقياس الارتفاع والبارومتر مع نظام معايرة تلقائي.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على ABC.
- 2 اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة بشكل منفصل.

## عرض إحدائية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحدائية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر إسقاط الإحدائية.
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لتعيين الوجهة.
  - 4 اضغط على GPS.
  - 5 اضغط على DOWN لاختيار وحدة قياس.
  - 6 اضغط على UP لإدخال المسافة.
  - 7 اضغط على GPS للحفظ.
- يتم حفظ الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

## الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.



- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحة.
  - 5 اختر فئة.
  - 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.
  - 7 اختر انتقال إلى.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 8 اضغط على GPS لبدء الملاحة.

## إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطاً.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحة > المسارات > إنشاء عنصر جديد.
  - 5 أدخل اسماً للمسار، واختر ✓.
  - 6 اختر إضافة موقع.
  - 7 حدد خياراً.
  - 8 عند الضرورة، كرر الخطوات 6 و7.
  - 9 اختر تم > إجراء المسار.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 10 اضغط على GPS لبدء الملاحة.



## إنشاء مسار في Garmin Connect

لستتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على [Garmin Connect](#) (الصفحة 28).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
  - 2 اختر تدريب > الوجهات > إنشاء وجهة.
  - 3 اختر نوع المسار.
  - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - 5 اختر تم.
- ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك (إرسال مسار إلى جهازك، الصفحة 23).

## إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك (إنشاء مسار في Garmin Connect، الصفحة 23).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر تدريب > الوجهات.
- 3 اختر مسارًا.
- 4 اختر  > إرسال إلى الجهاز.
- 5 اختر جهازك المتوافق.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحه في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحه > المسارات.
  - 5 اضغط على GPS لاختيار مسار.
  - 6 حدد خيارًا:
- لبدء الملاحه، اختر إجراء المسار.
  - لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.
  - لبدء المسار في الوضع المعاكس، اختر إجراء المسار في الوضع المعاكس.
  - لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لتغيير اسم المسار، اختر الاسم.
  - لتحرير المسار، اختر تعديل.
  - لحذف المسار، اختر حذف.

## وضع علامة على الملاحه لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

يمكنك حفظ موقع سقوط شخص في البحر وبدء الملاحه للعودة إليه تلقائيًا.

تلميح: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 50).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحه > السقوط الأخير لشخص في البحر.
- تظهر معلومات الملاحه.

## الملاحة مع التصويب والذهاب

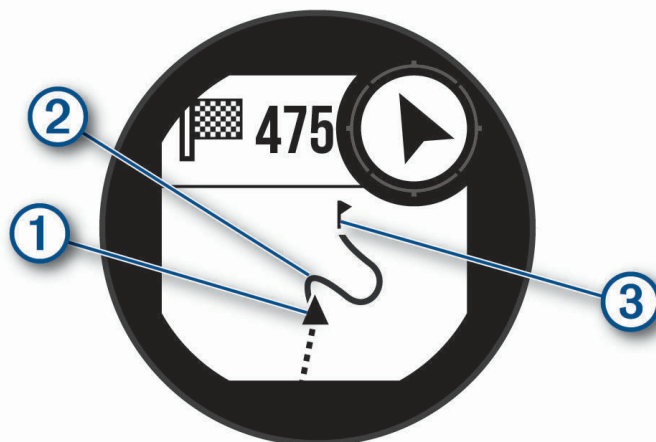
يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحة > التصويب والذهاب.
- 5 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على GPS.
- 6 تظهر معلومات الملاحة.

## الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

يمكنك العودة إلى نقطة البداية الخاصة بنشاطك الحالي في خط مستقيم أو عبر المسار الذي اجتزته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- 1 أثناء النشاط، اختر GPS > العودة إلى نقطة البدء.
- 2 حدد خيارًا:
  - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر TracBack.
  - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر خط مستقيم.



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي ① والمسار الذي ستتبعه ② ووجهتك ③.

## الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

يمكنك الملاحة عائداً إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ في خط مستقيم أو على طول المسار الذي قطعته. تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر نشاطًا.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الملاحة > النشاطات.
  - 5 اختر نشاطًا.
  - 6 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خيارًا:
    - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر TracBack.
    - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر خط مستقيم.
- يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة.
- ملاحظة:** يمكنك بدء المؤقت لمنع الجهاز من التحول إلى وضع الساعة بعد انتهاء المهلة.
- 7 اضغط على DOWN لعرض البوصلة (اختياري).
- يشير السهم إلى نقطة البداية.

## إيقاف الملاحة

- 1 أثناء نشاط ما، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إيقاف الملاحة.

## احتساب حجم النطاق

يجب التقاط إشارات الأقمار الصناعية لتتمكن من احتساب حجم منطقة معينة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
  - 2 اختر احتساب المنطقة.
  - 3 امش حول محيط المنطقة.
- تلميح:** يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار تحريك/تكبير/تصغير لضبط الخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 25).
- 4 اضغط على GPS لاحتساب المنطقة.
  - 5 حدد خياراً:
- اختر تم للخروج من دون الحفظ.
  - لتحويل قياسات المنطقة إلى وحدة قياس مختلفة، اختر تغيير الوحدات.
  - للحفظ، اختر حفظ نشاط.

## خريطة

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

- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 25)
- إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 47)

## تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

- 1 أثناء الملاحة، اضغط على UP أو DOWN لعرض الخريطة.
  - 2 اضغط باستمرار على MENU.
  - 3 اختر تحريك/تكبير/تصغير.
  - 4 حدد خياراً:
- للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على GPS.
  - لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اضغط على UP وDOWN.
  - للإنتهاء، اضغط على BACK.

## البوصلة

يحتوي الجهاز على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً (إعدادات البوصلة، الصفحة 45). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك الضغط على GPS من التطبيق المصغر للبوصلة.

## مقياس الارتفاع والبارومتر

يحتوي الجهاز على مقياس ارتفاع داخلي وبارومتر. يجمع الجهاز بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثاً (إعداد مقياس الارتفاع، الصفحة 46). يمكنك الضغط على GPS من التطبيقات المصغرة لمقياس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

## محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية. **ملاحظة:** عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > النشاطات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد خياراً:
  - لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر التفاصيل.
  - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر دورات.
  - لاختيار فاصل زمني وعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني، اختر الفواصل الزمنية.
  - لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر المجموعات.
  - لعرض النشاط على خريطة، اختر خريطة.
  - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر الوقت في المنطقة (عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 26).
  - لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر تخطيط الارتفاع.
  - لحذف النشاط المحدد، اختر حذف.

## عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > النشاطات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر الوقت في المنطقة.

## عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة في جهازك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > الإجماليات.
- 3 اختر أحد الأنشطة إذا لزم الأمر.
- 4 حدد أحد الخيارات لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية.

## استخدام عداد المسافات

يسجل عداد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورة تلقائية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > الإجماليات > عداد المسافات.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض إجماليات عداد المسافات.

## مزامنة الأنشطة

يمكنك مزامنة الأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى على جهاز Instinct Solar باستخدام حسابك على Garmin Connect. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة على الدراجة باستخدام جهاز Edge® وعرض تفاصيل نشاطك على جهاز Instinct Solar.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر المحفوظات > خيارات > TrueUp > مشغل.
- عند مزامنة جهازك مع هاتفك الذكي، تظهر أنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على جهاز Instinct Solar.



## حذف المحفوظات

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > خيارات.
- 3 حدد خيارًا:

- اختر حذف كل النشاطات لحذف جميع الأنشطة من المحفوظات.
  - اختر إعادة ضبط الإجماليات لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

## الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز Instinct عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) للحصول على مزيد من المعلومات.

- إشعارات الهاتف:** لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز Instinct.
- LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة التعقب Garmin Connect.
- عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect:** لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.
- أحوال الطقس:** لتمكينك من عرض أحوال الطقس الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
- مستشعرات Bluetooth:** لتمكينك من الاتصال بمستشعرات متوافقة مع Bluetooth مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.
- العثور على هاتف:** لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز Instinct التابع لك والموجود حاليًا ضمن النطاق.
- العثور على جهازي:** لتحديد موقع جهاز Instinct المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حاليًا ضمن النطاق.

## تمكين إشعارات Bluetooth

- لتمكين من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز Instinct مع جهاز محمول متوافق (**إقران هاتفك الذكي بجهازك**, الصفحة 3).
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل.
  - 3 اختر خلال النشاط.
  - 4 اختر تفصيل الإشعار.
  - 5 اختر تفصيل الصوت.
  - 6 اختر ليس خلال النشاط.
  - 7 اختر تفصيل الإشعار.
  - 8 اختر تفصيل الصوت.
  - 9 اختر مهلة.
  - 10 اختر مقدار الوقت الذي يظهر فيه تنبيه إشعار جديد على الشاشة.

## عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اضغط على GPS.
- 3 اختر إشعارًا.
- 4 اضغط على DOWN للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على BACK للعودة إلى الشاشة السابقة.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز Instinct Solar الخاص بك.


حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفًا ذكيًا يعمل بنظام التشغيل Android™، من تطبيق Garmin Connect اختر إعدادات > الإشعارات.

## إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي من قائمة عناصر التحكم.

**ملاحظة:** يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 45).

- 1 اضغط باستمرار على CTRL لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي على جهاز Instinct الخاص بك.
- راجع دليل المالك الخاص بجهازك المحمول لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على جهازك المحمول.

## تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين جهاز Instinct Solar لتنبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

**ملاحظة:** ستكون تنبيهات اتصال الهاتف الذكي متوقفة عن التشغيل بشكل افتراضي.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > هاتف > تنبيهات.

## تحديد موقع جهاز محمول مفقود

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

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 45).

- 1 اضغط باستمرار على CTRL لعرض قائمة عناصر التحكم.
  - 2 اختر .
- يبدأ جهاز Instinct بالبحث عن جهاز محمول مقترن. يصدر صوت تنبيه من جهازك المحمول، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز Instinct. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك المحمول.
- 3 اضغط على BACK لإيقاف البحث.

## Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حسابك على Garmin Connect. يزودك حسابك على Garmin Connect بالأدوات اللازمة للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. قم بتسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط بما في ذلك الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة وغيرها.

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

### تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لستتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect، ويجب أيضاً إقران الجهاز بهاتف ذكي متوافق (*إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 3*).

يجب مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (*مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 30*). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد.

### تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لستتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة الجهاز (*استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 29*).

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

### استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل جهازك بحساب Garmin Connect باستخدام الحاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى جهازك.

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

## مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 45).

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

## Garmin Explore™

يسمح كل من موقع وتطبيق Garmin Explore للأجهزة المحمولة بتخطيط الرحلات واستخدام مخزن السحابة لإحداثياتك ومسارات رحلاتك ومساراتك. يقدمان تخطيطاً متقدماً عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق. يمكنك استخدام تطبيق الأجهزة المحمولة لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاحة إلى أي مكان من دون استخدام الخدمة الخلوية.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Explore من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، أو يمكنك الانتقال إلى [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز Instinct Solar على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

## استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر في الساعات القليلة الماضية. يمكن أن يرشدك أيضاً أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
- 2 انتظر حتى يبدأ الجهاز بقراءة مستوى التوتر.

**تلميح:** إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.

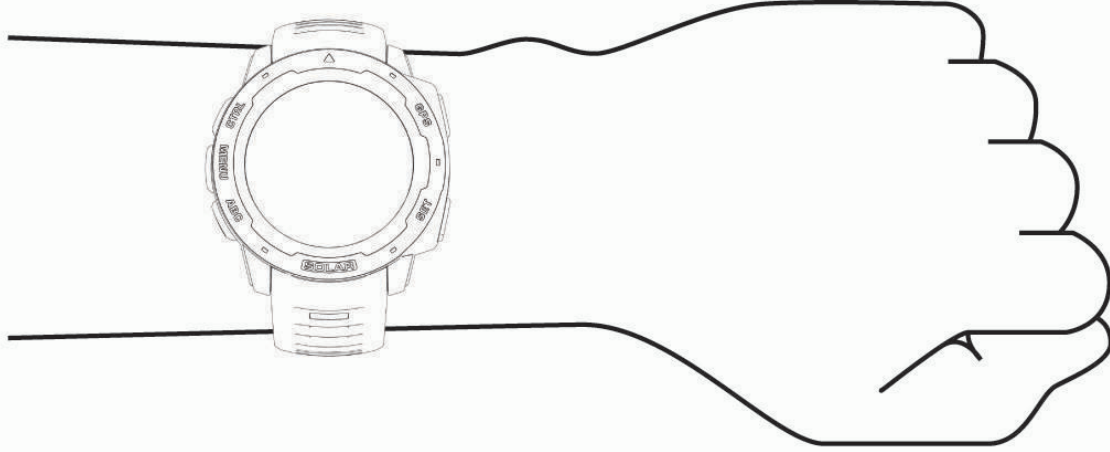


- 3 اضغط على GPS لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في آخر 2,5 ساعات.
- 4 لبدء نشاط تنفس، اضغط على GPS > DOWN وأدخل مدة لنشاط التنفس بالدقائق.

## معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم


### وضع الجهاز

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



- **ملاحظة:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**, الصفحة 31 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**, الصفحة 35 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 كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](https://www.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 الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز  ثابتاً قبل البدء بنشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

## عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمعدل نبضات قلبك لآخر 4 ساعات.

- 1 من وجه الساعة، اختر **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.  
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 37).
- 2 اختر **GPS** لعرض قيم متوسط نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.



## بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز Instinct Solar وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة.

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

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > بث معدل نبضات القلب.

يبدأ جهاز Instinct Solar ببث بيانات معدل نبضات قلبك، وتظهر .

ملاحظة: يمكنك عرض التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب.

- 3 قم بإقران جهاز Instinct Solar بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.

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

تلميح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، اضغط على أي زر، واختر نعم.

## بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

يمكنك إعداد جهاز Instinct Solar لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء أي نشاط. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة الهوائية أو إلى كاميرا الحركة VIRB® أثناء نشاط ما.

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

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > البث أثناء النشاط.

- 3 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 5).

يبدأ جهاز Instinct Solar ببث بيانات معدل نبضات قلبك في الخلفية.

ملاحظة: لا توجد إشارة بأن الجهاز يبث بيانات معدل نبضات قلبك أثناء النشاط.

- 4 قم بإقران جهاز Instinct Solar بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.

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

تلميح: أوقف النشاط لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 6).

## إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

### ⚠ تنبيه

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

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > تنبيهات معدل نبضات غير عادي.

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

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

إنّ القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. يستخدم الجهاز تلقائيًا جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عُدّت إلى إقران جهاز مراقبة نبضات القلب الذي يشمل ANT+ إلى الجهاز.

**ملاحظة:** يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس الأكسج المستند إلى المعصم. يمكنك إجراء قراءة يدوية من التطبيق المصغر لمقياس الأكسج.

1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > الحالة > إيقاف التشغيل.

### Body Battery™

يحلل الجهاز تغيّر معدل نبضات القلب 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 Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة الممتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا.

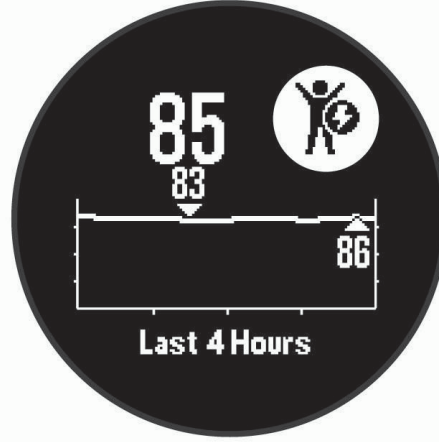
يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery/المحسنة، الصفحة 35).

## عرض التطبيق المصغر الخاص بمقياس الطاقة Body Battery

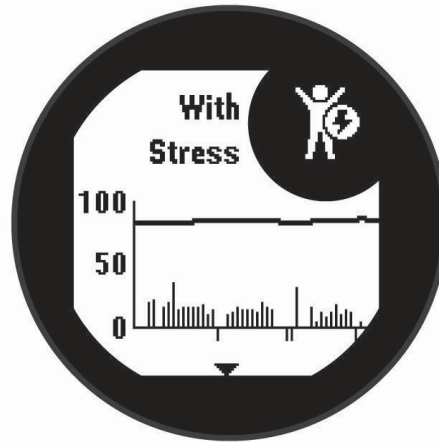
يعرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery مستوى Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى Body Battery في الساعات القليلة الماضية.

1 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض تطبيق Body Battery المصغر.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق/المصغر الصفحة 37).



2 اضغط على **GPS** لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.



3 اختر **DOWN** لعرض بيانات Body Battery الخاصة بك منذ منتصف الليل.





## تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- يتم تحديث مستوى Body Battery عند مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect الخاص بك.
- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الجهاز أثناء النوم.
- من شأن الراحة والنوم الجيد أن يشحن Body Battery لديك.
- قد يؤدي النشاط المُجهّد والتوتر الشديد والنوم القليل إلى استنفاد Body Battery لديك.
- لا تؤثر كمية الطعام المُستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

## مقياس الأكسج

يحتوي جهاز Instinct Solar على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تكيف جسدك مع التمارين والتوتر. يحدد جهازك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد وقياس كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم. تظهر قراءات مقياس التأكسج على الجهاز على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك التباينات على مدار أيام متعددة (تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم، الصفحة 35). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج. يعرض التطبيق المصغر أحدث نسبة لتشبع الدم بالأكسجين لديك.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.
- 2 انتظر حتى يبدأ الجهاز بقراءة مقياس التأكسج.
- 3 ابقَ ثابتاً لمدة تصل إلى 30 ثانية.

**ملاحظة:** إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، ابقَ الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.

## تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعيين جهازك ليقس باستمرار مستوى تشبع الأكسجين في دمك أثناء النوم.

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

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **قياس التأكسج أثناء النوم** > **مشغل**.

## تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

- ابقَ بلا حركة بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- ابقَ الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون.
- اغسل ذراعك وجفّفها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

# تخصيص الجهاز

## التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة اتصال Bluetooth إلى هاتف ذكي متوافق.

إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 37).

**البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع:** لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معاً.

**مناطق زمنية بديلة:** لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

**Body Battery:** عرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم.

**التقويم:** لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

**السرعات الحرارية:** لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

**تعقب الكلب:** لعرض معلومات حول موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترناً بجهاز Instinct الخاص بك.

**الطوابق التي تم صعودها:** لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.

**معدل نبضات القلب:** لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).

**دقائق الحدة:** لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.

**عناصر تحكم inReach®:** لتمكينك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن.

**النشاط الأخير:** لعرض ملخص موجز عن النشاط الذي تم تسجيله أخيراً مثل نشاط الركض الأخير أو الجولة الأخيرة أو نشاط السباحة الأخير.

**الأنشطة الرياضية الأخيرة:** لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط رياضي مسجل.

**طور القمر:** لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.

**عناصر التحكم بالموسيقى:** لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك الذكي.

**يومي:** لعرض الملخص الديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الأنشطة المحددة بوقت ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

**الإشعارات:** لتنبهك إلى المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك الذكي.

**مقياس التأكسج:** لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.

**كثافة الطاقة الشمسية:** لعرض رسم بياني لكثافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في الساعات الست الماضية.

**الخطوات:** لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.

**التوتر:** لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

**الشروق والغروب:** لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.

**عناصر تحكم VIRB:** لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مقترناً بجهاز Instinct.

**أحوال الطقس:** لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

**جهاز Xero®:** لعرض معلومات موقع الليزر عندما يتم إقران جهاز Xero متوافق بجهاز Instinct الخاص بك.

## تخصيص حلقة التطبيق المصغر

يمكنك تغيير ترتيب التطبيقات المصغرة في حلقة التطبيق المصغر، وإزالة التطبيقات المصغرة، وإضافة تطبيقات مصغرة جديدة.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات > تطبيقات مصغرة.

3 اختر تطبيقاً مصغراً.

4 حدد خياراً:

- اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.
- اختر إزالة لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.

5 اختر إضافة تطبيقات مصغرة.

6 اختر تطبيقاً مصغراً.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

## جهاز التحكم عن بعد inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بعد inReach التحكم بجهاز inReach باستخدام جهاز Instinct. انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) لشراء جهاز inReach.

### استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لستتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة تطبيق inReach المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص [حلقة التطبيق المصغر](#) الصفحة 37).

1 شغل جهاز inReach.

2 على ساعة Instinct، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض تطبيق inReach المصغر.

3 اضغط على **GPS** للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.

4 اضغط على **GPS** لإقران جهاز inReach.

5 اضغط على **GPS**، وحدد خياراً:

- لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **بدء إرسال نداء النجدة**.

**ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.

- لإرسال رسالة نصية، اختر **الرسائل** > **رسالة جديدة**، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.

- لإرسال رسالة معينة مسبقاً، اختر **إرسال رسالة معينة مسبقاً**، واختر رسالة من القائمة.

- لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاط معين، اختر **التعقب**.

## جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تتيح لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم VIRB بكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انتقل إلى [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) لشراء كاميرا الحركة VIRB.

## التحكم بكاميرا الحركة VIRB

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعدادات عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).
- 3 تمت إضافة تطبيق VIRB المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض تطبيق VIRB المصغر.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 حدد خياراً:

- لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.
- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
- لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **GPS**.
- لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
- لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
- لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

## التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعدادات عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).
- 3 بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائياً إلى الأنشطة.
- 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 6 اختر جهاز التحكم عن بعد في VIRB.
- 7 حدد خياراً:

- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت**.
- **ملاحظة:** يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائياً عندما تبدأ نشاطاً وتنتهيه.
- للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي**.
- لتسجيل الفيديو يدوياً، اختر **بدء التسجيل**.
- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.
- لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
- لإيقاف تسجيل الفيديو يدوياً، اضغط على **GPS**.
- لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
- لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

## إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص صفحات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.

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

**مسافة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض.

**سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (**السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد**، الصفحة 43).

**تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحة للنشاط.

**تسليق تلقائي:** لتمكين الجهاز من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

**Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة **Auto Lap** (Auto Lap)، الصفحة 42).

**Auto Pause:** لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (تمكين **Auto Pause**، الصفحة 42).

**الراحة التلقائية:** لتمكين الجهاز من اكتشاف وقت الراحة تلقائياً أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة (**الراحة التلقائية**، الصفحة 11).

**جولة تلقائية:** لتمكين الجهاز من اكتشاف جولات التزلج تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المدمج.

**تمرير تلقائي:** لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (**استخدام التمرير التلقائي**، الصفحة 43).

**لون الخلفية:** لتعيين لون خلفية كل نشاط على الأسود أو الأبيض.

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

**شاشات البيانات:** لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (**تخصيص شاشات البيانات**، الصفحة 40).

**GPS:** لتعيين الوضع إلى هوائي GPS. يحقق استخدام خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداءً أفضل في البيئات الصعبة وبممكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع. يمكن لاستخدام GPS وقمر صناعي آخر معاً أن يقلل عمر البطارية أكثر من استخدام خيار GPS فقط. عبر استخدام خيار UltraTrac، يتم تسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعرات بشكل أقل تكراراً (UltraTrac، الصفحة 44).

**مفتاح الدورة:** لتمكينك من تسجيل دورة أو مجموعة أو استراحة أثناء النشاط (**تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله**، الصفحة 43).

**بندول الإيقاع:** لتشغيل نغمات بإيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً (**استخدام بندول الإيقاع**، الصفحة 9).

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

**وضع الطاقة:** لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

**انتهاء مهلة توفير الطاقة:** لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة (**إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة**، الصفحة 44).

**التسجيل بعد الغروب:** لتعيين الجهاز لتسجيل نقاط التعقب بعد الغروب خلال رحلة استكشافية.

**الفاصل الزمني للتسجيل:** لتعيين وتيرة تسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية (**تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب**، الصفحة 9).

**إعادة التسمية:** لتعيين اسم النشاط.

**استعادة الافتراضيات:** لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

**اكتشاف الحركات:** لتمكين كشف الحركات للسباحة في الحوض.

## تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لكل نشاط.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر النشاط لتخصيصه.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات.
- 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.
- 7 حدد خياراً:
  - اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
  - اختر **حقل** لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
  - اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
  - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
- 8 وعند الضرورة، اختر **إضافة** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة. يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقاً.

## إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر النشاط لتخصيصه.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات > إضافة > خريطة.

## التنبهات

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

**تنبيه الحدث:** يعلمك تنبيه الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لتنبيهك عند الوصول إلى ارتفاع معين.

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

**التنبيه المتكرر:** يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز لينبهك كل 30 دقيقة.

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	المدى	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السرعات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السرعات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	المدى	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع <a href="#">حول مناطق معدل نبضات القلب</a> ، الصفحة 12 و <a href="#">احتساب مناطق معدل نبضات القلب</a> ، الصفحة 13.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
تقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	المدى	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

### تعيين تنبيه

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

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

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تنبيهات.

6 حدد خياراً:

- اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.

- اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.

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

9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

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

## Auto Lap

### تحديد الدورات بالمسافة

يمكنك استخدام Auto Lap لتحديد دورة عند مسافة محددة تلقائيًا. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
  - 3 اختر نشاطًا.
  - ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
  - 4 اختر إعدادات النشاط.
  - 5 اختر Auto Lap.
  - 6 حدد خيارًا:
    - اختر Auto Lap لتشغيل Auto Lap أو إيقاف تشغيله.
    - اختر مسافة تلقائية لضبط المسافة بين الدورات.
- كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 49).
- عند الضرورة، يمكنك تخصيص صفحات البيانات لعرض بيانات دورة إضافية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 40).

### تخصيص رسالة تنبيه الدورة

يمكنك تخصيص حقل بيانات أو حقلين يظهران في رسالة تنبيه الدورة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر Auto Lap > تنبيه الدورة.
- 6 اختر حقل بيانات لتغييره.
- 7 اختر معاينة (اختياري).

### تمكين Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.

ملاحظة: لا يتم تسجيل المحفوظات عندما يكون المؤقت متوقفًا عن التشغيل أو متوقفًا عن التشغيل مؤقتًا.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر Auto Pause.
- 6 حدد خيارًا:
  - اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
  - اختر مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.



## تمكين التسلق التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التسلق التلقائي لكشف تغيرات الارتفاع تلقائياً. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التسلق أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تسلق تلقائي > الحالة > مشغل.

6 حدد خياراً:

- اختر شاشة الركض لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
- اختر شاشة التسلق لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
- اختر عكس الألوان لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
- اختر السرعة العمودية لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
- اختر تبديل الوضع لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.

## السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد

يمكنك تعيين السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد لحساب سرعتك أو مسافتك باستخدام كل من تغير الارتفاع الخاص بك وحركتك الأفقية على الأرض. يمكنك استخدامها أثناء أنشطة مثل التزلج أو التسلق أو الملاحه أو المشي لمسافات طويلة أو الركض أو ركوب الدراجات.

## تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله

يمكنك تشغيل إعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة أو راحة أثناء نشاط ما باستخدام BACK. ويمكنك إيقاف تشغيل إعداد مفتاح الدورة لتجنب تسجيل الدورات بفعل الضغط من دون قصد على المفتاح أثناء أحد الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر مفتاح الدورة.

تغيير حالة مفتاح الدورة إلى مشغل أو إيقاف التشغيل وفقاً للإعداد الحالي.

## استخدام التمرير التلقائي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > 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

للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
  - 3 اختر النشاط لتخصيصه.
  - 4 اختر إعدادات النشاط.
  - 5 اختر GPS.
  - 6 حدد خياراً:
    - اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
    - اختر عادي (GPS فقط) لتمكين نظام الأقمار الصناعية الخاص بـ 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.
    - اختر UltraTrac لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعرات بشكل أقل تكراراً (UltraTrac، الصفحة 44).
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معاً إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط (GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى، الصفحة 44).

## GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى

يوفر استخدام GPS ونظام آخر للأقمار الصناعية أداءً أفضل في البيئات الصعبة ويتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

يمكن لجهازك استخدام أنظمة الملاحة العالمية باستخدام الأقمار الصناعية (GNSS).

GPS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة الولايات المتحدة.

GLONASS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة روسيا.

GALILEO: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة وكالة الفضاء الأوروبية.

## UltraTrac

ميزة UltraTrac عبارة عن إعداد GPS يسجل نقاط مسار وبيانات المستشعر بصورة أقل تكراراً. إنَّ تمكين ميزة UltraTrac يزيد عمر البطارية لكنه يقلل جودة الأنشطة المسجلة. يجب عليك استخدام ميزة UltraTrac للأنشطة التي تتطلب عمر بطارية أطول والتي تكون تحديثات بيانات المستشعر المتكررة أقل أهمية بالنسبة إليها.

## إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

تؤثر إعدادات انتهاء المهلة في المدة التي يبقى فيها جهازك في وضع التدريب على سبيل المثال أثناء انتظارك لبدء السباق. اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات، اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط. اضغط باستمرار على انتهاء مهلة توفير الطاقة لتعديل إعدادات انتهاء المهلة الخاصة بالنشاط.

عادي: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 5 دقائق من عدم النشاط.

ممتد: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 25 دقائق من عدم النشاط. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير عمر البطارية بين عمليات الشحن.

## تخصيص قائمة أنشطتك

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر نشاطاً لتخصيص الإعدادات وعين النشاط كمفضلة وغيّر ترتيب المظهر وغير ذلك.
  - اختر إضافة لإضافة المزيد من الأنشطة أو إنشاء أنشطة مخصصة.

## إزالة نشاط أو تطبيق

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد خياراً:
- لإزالة نشاط من قائمة المفضلات، اختر إزالة من المفضلات.
- لحذف النشاط من قائمة التطبيقات، اختر إزالة.

## تخصيص قائمة عناصر التحكم

- يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 3).
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > عناصر التحكم.
  - 3 اختر اختصاراً لتخصيصه.
  - 4 حدد خياراً:
  - اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
  - اختر إزالة لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
  - 5 عند الضرورة، اختر إضافة جديد لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

## تخصيص وجه الساعة

- يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر وجه الساعة.
  - 3 اضغط على UP أو DOWN لاستعراض خيارات وجه الساعة.
  - 4 اضغط على GPS.
  - 5 حدد خياراً:
  - لتنشيط وجه الساعة، اختر تطبيق.
  - لتخصيص البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر تخصيص، واضغط على UP أو DOWN لمعاينة الخيارات، ثم اضغط على GPS.

## إعدادات المستشعرات

### إعدادات البوصلة

- اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بوصلة.
- معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً (معايرة البوصلة يدوياً، الصفحة 46).
- شاشة العرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى درجات أو مللي راديان.
- مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 46).
- وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مشغل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

### ملاحظة

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

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي بشكل افتراضي. إذا كان أداء البوصلة غير منتظم، على سبيل المثال، بعد التنقل لمسافات طويلة أو بعد حصول تغييرات جذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدوياً.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بوصلة > معايرة > بدء.
  - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- تلميح: حرك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

### تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بوصلة > مرجع الشمال.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر صحيح.
  - لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائياً، اختر مغناطيسي.
  - لتعيين الشمال التريبيعي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر شبكة.
  - لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدوياً، اختر المستخدم، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر تم.

### إعداد مقياس الارتفاع

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع.

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدوياً.

معايرة تلقائية: للسماح لمقياس الارتفاع بالمعايرة الذاتية في كل مرة تستخدم فيها أنظمة الأقمار الصناعية.

وضع المستشعر: لتعيين وضع المستشعر. يستخدم خيار تلقائي كلاً من مقياس الارتفاع والبارومتر وفقاً لحركتك. يمكنك استخدام خيار مقياس الارتفاع فقط عندما يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغييرات في الارتفاع.

Elevation: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

### معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتري يدوياً إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع.
  - 3 حدد خياراً:
    - للمعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر معايرة تلقائية، وحدد أحد الخيارات.
    - لإدخال الارتفاع الحالي يدوياً، اختر معايرة > نعم.
    - لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر معايرة > استخدام DEM.
- ملاحظة: تتطلب بعض الأجهزة اتصالاً هاتفياً لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإدخال الارتفاع الحالي من نقطة بدء GPS الخاصة بك، اختر معايرة > استخدام GPS.

### إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بارومتر.

معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدوياً.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في التطبيق المصغر الخاص بالبارومتر.

تنبيه العواصف: لتعيين معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العاصفة.

Pressure: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

## معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدوياً إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بارومتر > معايرة.

3 حدد خياراً:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر نعم.
- لإجراء المعايرة تلقائياً من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.
- ملاحظة: تتطلب بعض الأجهزة اتصالاً هاتفياً لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإجراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

## إعدادات موقع ليزر Xero

لتمكين من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات > مواقع ليزر XERO > مواقع الليزر.

خلال النشاط: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط.

وضع المشاركة: لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علناً أو بثها بشكل خاص.

## إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > خريطة.

اتجاه: لتعيين اتجاه الخريطة، يُظهر الخيار الشمال نحو الأعلى اتجاه الشمال في أعلى الشاشة. يُظهر الخيار المسار نحو الأعلى وجهة رحلتك الحالية في أعلى الشاشة.

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختيار مستوى التكبير/التصغير المناسب للاستخدام المثالي على خريطةك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.

## إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

### تخصيص ميزات الخريطة

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات > الملاحة > شاشات البيانات.

3 حدد خياراً:

- اختر خريطة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
- اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
- اختر شاشة لإضافتها، أو إزالتها، أو تخصيصها.

## إعدادات التوجه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحة.

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > الملاحة > نوع.

الاتجاه: للإشارة إلى اتجاه وجهتك.

وجهة سير: لعرض موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهة.

## تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > الملاحة > تنبيهات.
- 3 حدد خياراً:
  - لتعيين تنبيهاً لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
  - لتعيين تنبيهاً للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدّر الأخير**.
  - لتعيين تنبيهاً عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
- 4 عند الضرورة، اختر الحالة لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو الوقت، واختر ✓.

## إعدادات إدارة الطاقة

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات > إدارة الطاقة.

**توفير شحن البطارية:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 48).

**أوضاع الطاقة:** لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 49).

## تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة. يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 3).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.
- 3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
- 4 اختر تعديل، وحدد خياراً:
  - اختر **وجه الساعة** لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
  - اختر **هاتف** لفصل هاتفك المقترن.
  - اختر **تعقب النشاط** لإيقاف تشغيل تعقب النشاط طوال اليوم، بما في ذلك الخطوات والطوابق التي تم صعودها، ودقائق الحدة، وتعقب النوم، وأحداث Move IQ.
  - اختر **معدل نبضات القلب على المعصم** لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
  - اختر **الإضاءة الخلفية** لإلغاء تمكين الإضاءة الخلفية التلقائية.
- 5 تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
  - اختر **أثناء النوم** لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أثناء ساعات نومك العادية.
- 6 تلميح: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. اختر **تنبيه انخفاض الشحن** لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضاً.

## تخصيص أوضاع الطاقة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بأوضاع طاقة متعددة، ما يمكنك من ضبط إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS بسرعة لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط. يمكنك تخصيص أوضاع الطاقة الحالية وإنشاء أوضاع طاقة مخصصة جديدة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.
- 3 حدد خياراً:
  - اختر وضع طاقة لتخصيصه.
  - اختر إضافة لإنشاء وضع طاقة مخصص.
- 4 إذا لزم الأمر، أدخل اسماً مخصصاً.
- 5 حدد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.
  - على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعداد GPS أو فصل هاتفك المقترن.
  - تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 6 إذا لزم الأمر، اختر تم لحفظ وضع الطاقة المخصص واستخدامه.

## استعادة وضع الطاقة

يمكنك إعادة ضبط وضع طاقة محمّل مسبقاً إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.
- 3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقاً.
- 4 اختر استعادة > نعم.

## إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات > نظام.

**اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

**الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (*إعدادات الوقت، الصفحة 50*).

**الإضاءة الخلفية:** لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية (*تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 50*).

**الأصوات:** لتعيين أصوات الجهاز، مثل نغمات المفاتيح والتنبيهات والاهتزازات.

**عدم الإزعاج:** لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج. استخدم خيار أثناء النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك الاعتيادية. ويمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية على حسابك على Garmin Connect.

**مفاتيح التشغيل السريع:** لتمكينك من تخصيص اختصارات إلى مفاتيح الجهاز (*تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 50*).

**تأمين تلقائي:** لتمكينك من تأمين المفاتيح تلقائياً من أجل تفادي الضغط على المفاتيح دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين المفاتيح أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين المفاتيح عندما لا تقوم بتسجيل نشاط محدد بوقت.

**وحدات:** لتعيين وحدات القياس المستخدمة على الجهاز (*تغيير وحدات القياس، الصفحة 50*).

**تنسيق:** لتعيين تفضيلات التنسيق العامة، مثل الإيقاع والسرعة المعروضين أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع، وتنسيق الموقع الجغرافي، وخيارات المعطيات.

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

**وضع USB:** لتعيين الجهاز لاستخدام وضع التخزين كبير السعة أو وضع Garmin لدى اتصاله بالكمبيوتر.

**إعادة ضبط:** لتمكينك من إعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (*إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 58*).

**تحديث البرنامج:** لتمكينك من تثبيت تحديثات البرامج التي يتم تنزيلها باستخدام Garmin Express.

## إعدادات الوقت

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < نظام < الوقت.
- تنسيق الوقت:** لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، أو التنسيق العسكري.
- تعيين الوقت:** لتعيين المنطقة الزمنية للجهاز. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.
- الوقت:** لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيينه إلى الخيار يدوي.
- تنبيهات:** لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب تعمل قبل الشروق أو الغروب الفعلي بعدد معين من الدقائق أو الساعات.
- المزامنة مع GPS:** لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

## تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات < نظام < الإضاءة الخلفية.
- 3 حدد خيارًا:
  - اختر خلال النشاط.
  - اختر ليس خلال النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
  - اختر المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح.
  - اختر تنبيهات لتشغيل الإضاءة الخلفية للتنبيهات.
  - اختر الإيماءة لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك.
  - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.
  - اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية.

## تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

- يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر الإعدادات < نظام < مفاتيح التشغيل السريع.
  - 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
  - 4 اختر وظيفة.

## تغيير وحدات القياس

- يمكنك تخصيص وحدات القياس المعروضة على الجهاز.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر الإعدادات < نظام < وحدات.
  - 3 اختر نوع قياس.
  - 4 اختر وحدة قياس.

## عرض معلومات الجهاز

- يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر الإعدادات < حول.

## عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

- إنّ ملصق هذا الجهاز مقدّم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر الإعدادات < حول.



# المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ اللاسلكية أو مستشعرات Bluetooth. لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشراؤها، انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تُقدم للمرة الأولى على توصيل مستشعر لاسلكي بجهازك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

- 1 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه. لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.
  - 2 ضع الجهاز على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر. ملاحظة: ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.
  - 3 اضغط باستمرار على MENU.
  - 4 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
  - 5 حدد خيارًا:
    - اختر بحث في الكل.
    - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- بعد إقران المستشعر مع جهازك، تبدل حالته من جار البحث إلى تم الاتصال. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص.

## استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة الهوائية المتوافقة أو مستشعر الوتيرة لإرسال البيانات إلى جهازك.

- قم بإقران المستشعر مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).
- عيّن حجم العجلة (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 64).
- انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (بدء النشاط، الصفحة 5).

## جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

إن جهازك متوافق مع جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلًا من استخدام GPS أثناء تمارينك في مكان مغلق أو إذا كانت إشارة GPS ضعيفة. إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم في وضع الاستعداد وجهاز لإرسال البيانات (مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب). بعد مرور 30 دقيقة من عدم النشاط، يتوقف جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم عن التشغيل للحفاظ على طاقة البطارية. عندما يكون مستوى البطارية منخفضًا، ستظهر رسالة على الجهاز. يتبقى حوالي 5 ساعات من عمر البطارية.

## تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

- لستتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51).
- إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ذاتي المعايرة، ولكن بإمكانك تحسين دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض في الهواء الطلق باستخدام GPS.
- 1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.
  - 2 ابدأ بنشاط الركض.
  - 3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.
  - 4 أوقف نشاطك، واحفظه.
- تتغير قيمة معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم بالاستناد إلى البيانات المسجلة، عند الضرورة. ليس من المفترض أن تحتاج إلى معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم من جديد إلا في حال تغيير أسلوبك في الركض.

## معايرة حساس سرعة بالقدم يدوياً

لتمكن من معايرة الجهاز، يجب إقران جهازك بحساس السرعة بالقدم (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51*). يجب المعايرة يدوياً إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد قمت بمعايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفراً لديك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات.
- 3 اختر حساس السرعة بالقدم.
- 4 اختر عامل المعايرة > تعيين قيمة.
- 5 ضبط عامل المعايرة:
  - اعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.
  - اعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

## تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته

لتمكن من تخصيص سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته، عليك إقران جهازك بمستشعر حساس السرعة بالقدم (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 51*).

يمكنك تعيين جهازك بحيث يحسب السرعة والمسافة باستخدام بيانات حساس السرعة بالقدم بدلاً من بيانات GPS.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات.
- 3 اختر حساس السرعة بالقدم.
- 4 اختر السرعة أو مسافة.
- 5 حدد خياراً:
  - اختر في الداخل عند التدريب أثناء إيقاف تشغيل GPS، عادةً داخل أماكن مغلقة.
  - اختر دوماً لاستخدام بيانات حساس السرعة بالقدم بغض النظر عن إعداد GPS.

## tempe™

إن tempe هو مستشعر حرارة ANT+ لاسلكي. يمكنك تثبيت المستشعر على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات الحرارة الدقيقة. عليك إقران tempe مع جهازك لعرض بيانات الحرارة من tempe.

## معلومات الجهاز

### المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	حتى 24 يوماً في وضع الساعة الذكية
تصنيف المياه	10 جواً <sup>1</sup>
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة شحن USB	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن بواسطة الطاقة الشمسية	من 0 إلى 60 درجة مئوية (من 32 إلى 140 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية/البروتوكول	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 0 ديسيبل مللي واط اسمية

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة (اطالة عمر البطارية، الصفحة 59).

فترة استخدام البطارية	فترة استخدام البطارية مع الطاقة الشمسية الوضع	وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع
حتى 24 يوماً	حتى 24 يوماً زائد 30 يوماً <sup>2</sup>	
حتى 30 ساعة	حتى 30 ساعة زائد 8 ساعات <sup>3</sup>	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
حتى 70 ساعة	حتى 70 ساعة زائد 75 ساعات <sup>3</sup>	وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS
حتى 28 يوماً	حتى 28 يوماً زائد 40 يوماً <sup>2</sup>	وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS
حتى 56 يوماً	حتى 56 يوماً زائد فترة غير محدودة <sup>2</sup>	وضع توفير شحن بطارية الساعة

## إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows® 95 وWindows® 98 وMac® وWindows NT® والإصدار OS 10.3 والإصدارات الأقدم منه.

## فصل كبل USB

إذا كان جهازك متصلاً بالحاسوب كجهاز أو وحدة تخزين قابلة للإزالة، فينبغي عليك أن تفصل جهازك بأمان من الحاسوب لتجنب فقدان البيانات. إذا تم توصيل جهازك بحاسوب يعمل بنظام Windows يعمل بنظام كجهاز محمول، فليس من الضروري فصله بأمان.

1 أكمل أحد الإجراءات:

- بالنسبة إلى الحواسيب التي تعمل بنظام Windows، اختر رمز إزالة الأجهزة بأمان في علبة النظام واختر جهازك.
- بالنسبة إلى الحواسيب التي تعمل بنظام Apple®، اختر الجهاز، ثم اختر الملف > إخراج.

2 افصل الكبل من الحاسوب.

## حذف ملفات

### ملاحظة

إذا لم تكن تعرف الغرض من أي ملف، فلا تقم بحذفه. تحتوي ذاكرة الجهاز على ملفات نظام هامة لا يجب حذفها.

1 افتح محرك أقراص Garmin أو وحدة التخزين الخاصة به.

2 إذا لزم الأمر، افتح مجلدًا أو وحدة تخزين.

3 حدد ملفًا.

4 اضغط على المفتاح حذف على لوحة المفاتيح.

ملاحظة: إذا كنت تستخدم حاسوب يعمل بنظام Apple، فيجب أن تفرغ مجلد سلة المهملات لإزالة الملفات بالكامل.

## صيانة الجهاز

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

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

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

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

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

<sup>2</sup> عند الاستخدام طوال اليوم مع 3 ساعات/يوم في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس.

<sup>3</sup> عند الاستخدام في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس.

### ملاحظة

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

1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.

2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

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

## تغيير الأحزمة

يمكنك استبدال الأحزمة بأحزمة Instinct جديدة أو أحزمة QuickFit® 22 متوافقة.

1 استخدم مشبك ورق لدفع دبوس الساعة إلى الداخل.



2 قم بإزالة الحزام من الساعة.



3 حدد خيارًا:

- لتركيب أحزمة Instinct، قم بمحاذاة أحد جانبي الحزام الجديد مع الفتحات في الجهاز، وادفع دبوس الساعة الظاهر واضغط على الحزام لتثبيتته في مكانه.



- ملاحظة:** تأكد من تثبيت الحزام بإحكام. يجب أن يكون دبوس الساعة محاذياً للفتحات في الجهاز.
- لتركيب أحزمة QuickFit 22، قم بإزالة دبوس الساعة من حزام Instinct واستبدل دبوس الساعة في الجهاز واضغط على الحزام الجديد لتثبيتته في مكانه.



- ملاحظة:** تأكد من تثبيت الحزام بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.
- 4 كرر الخطوات لتغيير الحزام الآخر.

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

## لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على **GPS**.
- 3 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى العنصر ما قبل الأخير في القائمة، واضغط على **GPS**.
- 4 اضغط على **GPS**.
- 5 اختر لغة.
- 6 اضغط على **GPS**.

## إدارة ملفات اللغات

يمكنك إزالة ملفات اللغات من جهازك لزيادة مساحة التخزين المتوفرة. يمكنك تثبيت ملفات اللغات مجدداً لاحقاً، إذا لزم الأمر.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > اللغة.
- 3 اختر لغة.
- 4 حدد خياراً:
  - لإزالة ملف اللغات، اختر حذف.
  - لتثبيت ملف اللغات، اختر تثبيت، وقم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB وبمزامنته مع تطبيق Garmin Express.

## هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازي؟

يتوافق جهاز Instinct Solar مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

## يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فالرجاء إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغّلهما من جديد.
  - قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
  - قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
  - قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
  - إذا اشتريت هاتفك ذكياً جديداً، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
  - ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من الجهاز.
  - على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو **Garmin**، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
  - From the watch face, hold **MENU**, and select **الإعدادات > هاتف > إقران الهاتف**.

## هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

يتوافق الجهاز مع بعض مستشعرات Bluetooth. عندما تقوم بتوصيل مستشعر بجهاز Garmin لأول مرة، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
  - 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
  - 3 حدد خياراً:
    - اختر بحث في الكل.
    - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 40).

## إعادة تشغيل الجهاز

- 1 اضغط باستمرار على CTRL إلى أن يتوقف الجهاز عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على CTRL لتشغيل الجهاز.

## إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
  - 2 اختر الإعدادات > نظام > إعادة ضبط.
  - 3 حدد خياراً:
- لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف بيانات وإعادة ضبط.
  - لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط إعداد افتراضي.

## التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوقاً على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائياً وفقاً لموقع GPS. تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.
- 3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

## تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
  - اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
  - قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك الذكي المزود بميزة Bluetooth.
- عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعتمد على تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

## قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من معصمك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة. يمكنك أيضاً استخدام مستشعر درجة الحرارة الخارجية الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.



## إطالة عمر البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (أوضاع الطاقة، الصفحة 6).
  - تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 3).
  - تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 50).
  - تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية.
  - استخدام وضع UltraTrac في GPS لنشاطك (UltraTrac، الصفحة 44).
  - إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth أثناء عدم استخدام الميزات المتصلة (الميزات المتصلة، الصفحة 27).
  - عند إيقاف النشاط مؤقتًا لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 6).
  - إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إيقاف تشغيل تعقب النشاط، الصفحة 15).
  - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
  - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثواني (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 45).
  - الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (دائرة الإشعارات، الصفحة 27).
  - إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 32).
  - إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 33).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- تشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوية.

## تعقب النشاط

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

## إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر

تم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.

إذا ظهرت شُروطًا بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائيًا.

## لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

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

- يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
  - ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
  - ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد يحلّل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

## عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 29).
- مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect، الصفحة 30).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

**ملاحظة:** لا تؤدي عملية تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

يستخدم جهازك بارومترًا داخليًا لقياس تغيرات الارتفاع خلال صعودك طوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

- تجنب الاستعانة بالدرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قم بتغطية الجهاز بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

## إن دقائق الحدة تصدر وميضًا

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريد تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضًا. مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.

## الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
  - 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) للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

## ملحق

### حقول البيانات

- % أقصى نبض/آ دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
- % أقصى نبض القلب/دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للدورة الحالية.
- % احتياطي النبض في الدورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.
- % احتياطي نبض القلب: النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- % احتياطي معدل نبض آخر دورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
- 24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
- 24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
- GPS: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.
- Swolf في الدورة: مجموع swolf في الدورة الحالية.
- Swolf في الدورة الأخيرة: مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.
- Swolf في الطول الأخير: مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.
- Swolf في الفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf للفاصل الزمني الحالي.
- أدنى ارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- أقصى% للإحتياطي/الفاصل: النسبة المئوية القصوى من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
- إجمالي المسافة المقطرة: المسافة المقطرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- إحداثيات الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- إيقاع: الإيقاع الحالي.
- إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
- إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.
- ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.
- الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.
- الأطوال في الفاصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
- الإحداثيات التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.
- الإيقاع في الفاصل الزمني: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.
- الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- الارتفاع: ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.
- التكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.

**الحد الأقصى للارتفاع:** أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.  
**الحد الأقصى للسرعة البحرية:** الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.  
**الحركات:** السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.  
**الحركات:** رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.  
**الحركات/الطول في الفاصل الزمني:** متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.  
**الحركات في الدورة:** السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.  
**الحركات في الدورة:** رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.  
**الحركات في الدورة الأخيرة:** السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.  
**الحركات في الدورة الأخيرة:** رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.  
**الحركات في الطول الأخير:** إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.  
**السرعة:** المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.  
**السرعة البحرية:** السرعة الحالية بالعقدة.  
**السرعة العمودية:** معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.  
**السرعة العمودية إلى الهدف:** معدل الصعود أو الهبوط إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.  
**السرعة القصوى:** السرعة القصوى للنشاط الحالي.  
**السرعات الحرارية:** إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.  
**الشروق:** وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.  
**الصعود الأقصى:** الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالتر لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.  
**الصعود الإجمالي:** إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.  
**الضغط البارومتري:** الضغط الحالي بعد المعايرة.  
**الضغط المحيط:** الضغط المحيط الذي لم تتم معايرته.  
**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.  
**المسافة:** المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.  
**المسافة إلى الإحداثية التالية:** المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.  
**المسافة البحرية:** المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.  
**المسافة العمودية إلى الوجهة:** مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.  
**المسافة المتبقية:** المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.  
**المسافة في الفاصل الزمني:** المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.  
**المسافة لكل حركة:** رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.  
**النزول الأقصى:** الحد الأقصى لمعدل النزول بالتر لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.  
**النزول الإجمالي:** إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.  
**الوتيرة:** ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.  
**الوتيرة:** الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).  
**الوقت المتبقي إلى التالي:** الوقت المتبقي المقدر قبل الوصول إلى الإحداثية التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.  
**الوقت المنقضي:** إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.  
**الوقت في المنطقة:** الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.  
**انحدار:** حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.  
**تشغيل التكرار:** مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).  
**خارج المسار:** مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحظة لكي تظهر هذه البيانات.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة محسنة: السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.

صعود الدورة الأخيرة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

م % احتياطي نبض/فاصل: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م % القصوى في الفاصل: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م % القصوى في الفاصل: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م أقصى النبض في الفاصل: الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

مؤقت: الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

مؤقت الراحة: مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

مؤقت المجموعة: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

متوسط % أقصى نبض قلب: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 10). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 متراً لاحتساب نقاط swolf.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الحركات/طول: متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

متوسط السرعة الإجمالية: متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.

متوسط السرعة البحرية: متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعقدة.

متوسط المسافة لكل حركة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

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

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط سرعة الحركة: متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

متوسط مسافة الحركة في الدورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.

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

متوسط معدل الحركات: رياضات التجديف. 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.

م حركات: السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.

مسافة الحركة في آخر دورة: السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة الحركة في آخر دورة: رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

مستوى البطارية: طاقة البطارية المتبقية.

معدل الحركات: رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات في الدورة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل الحركات في الطول الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل الحركات في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

معدل الصعود: متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

معدل النزول: متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

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

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

م معدل النبض/الفاصل: متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

م نسبة احتياطي نبض القلب: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.

منطقة معدل نبضات القلب: النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).

نزول الدورة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.

نزول الدورة الأخيرة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

نسبة أقصى نبض قلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

نسبة الإنزلاق: نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.

نسبة الإنزلاق إلى الوجهة: نسبة الإنزلاق المطلوبة للهبوط من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

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

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

وجهة سير: الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطّط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وصول مقدر: الوقت المقدّر من اليوم لبلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت التوقف: إجمالي وقت الوقوف في النشاط الحالي.

وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

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 الطريق المقدر: الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت الوصول المقدر إلى التالي: الوقت المقدّر من اليوم لبلوغك الإحداثية التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثية). يجب أن تكون في وضع الملاحه لكي تظهر هذه البيانات.

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

## حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضًا قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى 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
3/4 × 24 أنبوي	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

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1-1/4 x 27	2161
1-3/8 x 27	2169
2,1 x 29	2288
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 إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معدّ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.



