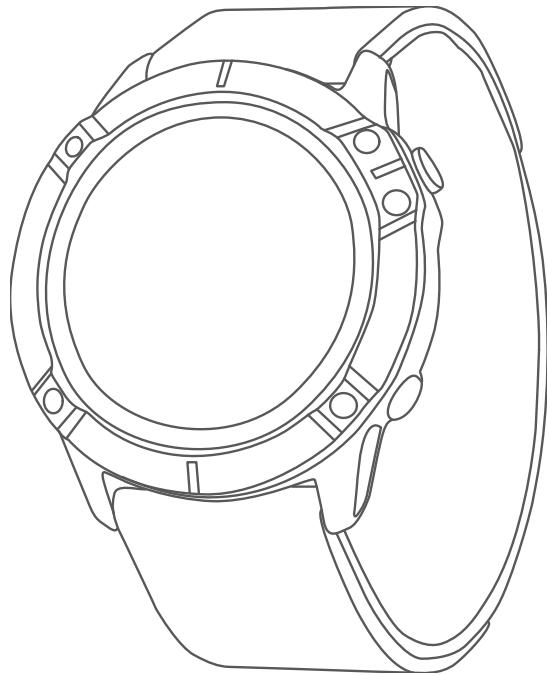


GARMIN[®]



ENDURO™

دليل المالك

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

Garmin وشعار Garmin® و Xero® و Virtual Partner® و VIRB® و TracBack® و QuickFit® و inReach® و Auto Pause® و Auto Lap® و Approach® و ANT®+ و ANT® و Edge® و Auto Pause® و Auto Lap® و The Cooper Institute® و Shimano® و Shimano, Inc. و IOS® و Strava™ و Apple Inc. و STRAVA™ و Normalized Power™ (NP) و Intensity Factor™ (IF) و Training Stress Score™ (TSS) و Strava, Inc. و Cisco Systems, Inc. و Enduro™ و Body Battery™ و Firstbeat Analytics™ و Connect IQ™ و Garmin Move IQ™ و Garmin Pay™ و Garmin Index™ و Garmin Golf™ و Garmin Express™ و Garmin Rally™ و PacePro™ و HRM-Pro™ و HRM-Swim™ و HRM-Run™ و HRM-Tri™ و HRM-Swim™ و Rally™ و tempe™ و TruSwing™ و Garmin Vector™ و Varia™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. و Apple® و iPhone® و iPad® و iTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. و Bluetooth SIG, Inc. هي علامة تجارية لشركة The Cooper Institute. و أي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملائكة المكتوبة وشعارتها هي ملك شركة The Cooper Institute. و أي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تعتبر® DI2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. و Shimano, Inc. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. و IOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. و Enduro™ و Body Battery™ و Firstbeat Analytics™ و Connect IQ™ و Garmin Move IQ™ و Garmin Pay™ و Garmin Index™ و Garmin Golf™ و Garmin Express™ و Garmin Rally™ و PacePro™ و HRM-Pro™ و HRM-Swim™ و HRM-Run™ و HRM-Tri™ و HRM-Swim™ و Rally™ و tempe™ و TruSwing™ و Garmin Vector™ و Varia™ هي علامات تجارية لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى؛ تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لملكيها المحددون.

هذا المنتج معتمد من ANT+. تفضل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

جدول المحتويات

مقدمة.....	12
التحيط للقفز.....	12
أنواع القفزات.....	12
إدخال معلومات القفز.....	13
إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض.....	13
إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت.....	13
الإعدادات الثابتة.....	14
الرياضات المتعددة.....	14
تدريب ترياتلون.....	14
إنشاء نشاط متعدد الرياضات.....	14
السباحة.....	14
مصطلحات السباحة.....	15
أنواع الحركات.....	15
تلみحات لأنشطة السباحة.....	15
تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً.....	15
التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة.....	16
إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعرض أثناء السباحة.....	16
جولف.....	16
ممارسة الجولف.....	16
معلومات الحفرة.....	17
وضع الأرقام الكبيرة.....	18
نقل العلم.....	18
عرض المخاطر.....	19
عرض التسديدات التي تم قياسها.....	19
قياس التسديدة يدوياً.....	19
عرض المسافات إلى التهديد والانحناء.....	20
حفظ الأهداف المخصصة.....	20
عرض إحصائيات المضرب.....	20
تسجيل مجموع النقاط.....	20
تحديث مجموع النقاط.....	20
تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....	20
إعداد الهايديكاب الخاص بك.....	21
تمكين تعقب الإحصائيات.....	21
TruSwing™.....	21
استخدام عداد مسافات الجولف.....	22
عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....	22
رياضة التسلق.....	22
تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق.....	22
تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام.....	23
بدء رحلة استكشافية.....	23
بدء الاستخدام.....	1
الأزرار.....	1
استخدام الساعة.....	2
عرض قائمة عناصر التحكم.....	2
عرض التطبيقات المصغرة.....	3
تخصيص الساعة.....	3
اقران الهاتف الذكي.....	3
شحن الساعة.....	4
تحديثات المنتج.....	4
إعداد Garmin Express.....	4
الشحن بواسطة الطاقة الشمسية.....	4
عرض التطبيق المصغر للطاقة الشمسية.....	5
تلみحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية.....	5
الأنشطة والتطبيقات.....	5
بدء النشاط.....	5
تلみحات لتسجيل الأنشطة.....	6
تغيير وضع الطاقة.....	6
تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك الذكي أثناء ممارسة نشاطك.....	6
استخدام بندول الإيقاع.....	6
التوقف عن إجراء النشاط.....	7
تقييم نشاط.....	7
إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....	7
إنشاء نشاط مخصص.....	8
الأنشطة في الأماكن المغلقة.....	8
الانطلاق في جولة ركض افتراضية.....	8
معايير المسافة على جهاز المشي.....	8
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	9
استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة.....	9
الأنشطة الخارجية.....	9
الانطلاق في جولة ركض على المسار.....	10
تلみحات لتسجيل جولة ركض على المسار.....	10
تسجيل نشاط سباق العقبات.....	10
تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة.....	11
عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	11
تسجيل نشاط تزلج باكتونتي أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكتونتي.....	11
بيانات الطاقة الخاصة بالتزحلج الريفي.....	11
الذهاب إلى صيد السمك.....	12
محترف القفز.....	12

32	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وضع الساعة.....	32	تغيير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب.....
32	تلويحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....	32	تسجيل نقطة مسار يدوياً.....
33	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	33	عرض نقاط التعقب.....
33	بث بيانات معدل نبضات القلب.....	33	الميزات المتصلة.....
33	بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط.....	33	تمكين إشعارات Bluetooth.....
33	إعداد تتبّيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	24	عرض الإشعارات.....
34	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....	24	تلقّي مكالمة هاتفية واردة.....
34	قياسات الأداء.....	25	الرد على رسالة نصية.....
34	إيقاف إشعارات الأداء.....	25	إدارة الإشعارات.....
34	الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً.....	25	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف.....
35	حالة التدريب الموحد.....	25	تشغيل تبيّهات اتصال الهاتف الذكي وايقاف تشغيلها.....
35	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء.....	26	تحديد موقع جهاز محمول مفقود.....
35	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	26	تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب.....
35	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض.....	26	Garmin Connect
36	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة.....	26	استخدام تطبيق Garmin Connect
36	إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	27	استخدام Garmin Connect على الحاسوب.....
36	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك.....	27	ميزات Connect IQ
37	عرض أوقات السباقات المتوقعة.....	27	تنزيل ميزات Connect IQ
37	معلومات عن تأثير التدريب.....	27	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب.....
38	حالة تغيير معدل نبضات القلب.....	28	Garmin Explore™
38	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	28	تطبيق Garmin Golf™
39	حالة الأداء.....	ميزات التعقب والسلامة.....	
39	عرض حالة الأداء.....	28	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
39	عتبة الالكتيت.....	29	إضافة جهات اتصال.....
39	القيام بختبار موجّه لتحديد عتبة الالكتيت الخاصة بك.....	29	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وايقاف تشغيلها.....
40	الحصول على تقدير FTP الخاص بك.....	29	طلب المساعدة.....
40	إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP).....	30	بدء جلسة GroupTrack
41	حالة التدريب.....	30	تلويحات بشأن جلسات GroupTrack
42	مستويات حالة التدريب.....	30	إعدادات GroupTrack
42	تلويحات للحصول على حالة التدريب.....	Garmin Pay	
42	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع.....	30	إعداد محفظة Garmin Pay
42	الشدة الحادة.....	31	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
43	تركيب شدة التدريب.....	31	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
31		31	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
31		31	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....
		ميزات معدل نبضات القلب.....	

52	اتباع تمرين مقترن يومياً	52	وقت استعادة النشاط
	تشغيل مطالبات التمارين اليومية		عرض وقت التعافي
52	المفترحة وايقاف تشغيلها	52	معدل نبضات القلب عند استعادة
52	اتباع تمرين سباحة داخلية	52	النشاط
	تسجيل اختبار سرعة السباحة		Body Battery™
52	الحرجة		عرض التطبيق المصغر الخاص بمقاييس
	تحرير نتيجة سرعة السباحة	44	الطاقة Body Battery
53	الحرجة	44	تمبيحات لبيانات Body Battery
53	بذرة عن تقويم التدريب	44	المحسنة
	Garmin Connect		
53	استخدام خطط التدريب		مقاييس التأكسج
	Adaptive Training	44	الحصول على قراءات مقاييس التأكسج
53	ميزه Plans	45	تشغيل قراءات مقاييس التأكسج طوال اليوم
53	التمارين ذات الفواصل الزمنية	45	إيقاف تشغيل قراءات مقاييس التأكسج
54	إنشاء تمرين ذي فاصل زمني	45	التلقائية
54	بدء تمرين ذي فاصل زمني	45	تشغيل تعقب مقاييس التأكسج أثناء النوم
54	إيقاف تمرين ذي فاصل زمني	45	تمبيحات بشأن بيانات مقاييس التأكسج غير
54	PacePro™	46	المستقرة
	تنزيل خطة Garmin من PacePro		
55	Connect		التدريب
55	بدء خطة PacePro	46	إعداد ملف تعريف المستخدم
56	إيقاف خطة PacePro	46	إعدادات الجنس
56	إنشاء خطة PacePro على ساعتك	46	أهداف اللياقة البدنية
56	المقاطع	46	حول مناطق معدل نبضات القلب
56	Strava™	47	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
56	عرض تفاصيل المقطع	47	السماح للساعة بتعيين مناطق معدل
57	السابق لمقطع	47	نبضات القلب
57	تعيين مقطع للضبط تلقائياً	48	احتساب مناطق معدل نبضات
57	Virtual Partner®	48	القلب
58	إعداد هدف التدريب	48	تعيين مناطق الطاقة
58	الغاء هدف تدريب	48	تعقب النشاط
58	السابق في نشاط سابق	49	الهدف التلقائي
58	إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً	49	استخدام تتبّيه الحركة
59	استئناف حالة التدريب المتوقف مؤقتاً	49	تعقب النوم
59	تمكين التقييم الذاتي	49	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
59		49	استخدام وضع عدم الإزعاج
59	الساعات	50	دقائق الحدة
59	تعيين منه	50	الحصول على دقائق الحدة
59	تحرير المنبه	50	Garmin Move IQ™
60	تشغيل مؤقت العد التنازلي	50	إعدادات تعقب النشاط
60	حذف مؤقت	50	إيقاف تشغيل تعقب النشاط
61	استخدام ساعة الإيقاف	50	التمارين
61	إضافة مناطق زمنية بديلة	51	متابعة تمرين من Garmin Connect
62	تحرير منطقة زمنية بديلة	51	إنشاء تمرين مخصص في Connect
62		51	إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك
62	ملاحة	51	بدء تمرين
62	حفظ موقعك		

GPS وأنظمة الأقمار الصناعية	62	تحرير موقعك المحفوظة
الأخرى	62	تعيين نقطة مرجعية
أعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة	63	عرض إحداثية
تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات	63	الملاحة إلى الأهداف المختلفة
التطبيقات المصغرة	63	المسارات
تحصيص حلقة التطبيق المصغر	64	إنشاء مسار واتباعه على جهازك
استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر	64	إنشاء مسار في Garmin Connect
تحصيص التطبيق المصغر يومي	64	إرسال مسار إلى جهازك
تحصيص قائمة عناصر التحكم	65	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها
إعدادات وجه الساعة	65	استخدام ClimbPro
تحصيص وجه الساعة	65	وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص
إعدادات المستشعرات	65	في البحر وبدوّها
إعدادات البوصلة	65	الملاحة مع التصويب والذهب
معايير البوصلة يدوياً	66	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط
تعيين مرجع الشمال	66	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ
إعداد مقاييس الارتفاع	66	إيقاف الملاحة
معاييرة مقاييس الارتفاع حسب الضغط الهوائي	66	خربيطة
إعدادات البارومتر	67	تحريك الخريطة وتكتيرها أو تصغيرها
معاييرة البارومتر	67	البوصلة
إعدادات موقع ليزر Xero	67	مقاييس الارتفاع والبارومتر
إعدادات الخريطة	67	محفوظات
إعدادات الملاحة	67	استخدام المحفوظات
تحصيص ميزات الخريطة	68	محفوظات الرياضات المتعددة
إعدادات التوجه	68	الأرقام القياسية الشخصية
مؤشر المسار	68	عرض الأرقام القياسية الشخصية
إعداد خطأ في الوجهة	68	استعادة رقم قياسي شخصي
تعيين تبيهات الملاحة	68	مسح الأرقام القياسية الشخصية
إعدادات إدارة الطاقة	68	عرض إجماليات البيانات
تحصيص ميزة توفير شحن البطارية	68	استخدام عداد المسافات
تحصيص أوضاع الطاقة	69	حذف المحفوظات
استعادة وضع الطاقة	69	تحصيص الجهاز
إعدادات النظام	69	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
إعدادات الوقت	71	تحصيص شاشات البيانات
تعيين تبيهات الوقت	71	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة
مزمانة الوقت	72	تبيهات النشاط
تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية	72	تعيين تبيه
تحصيص مفاتيح التشغيل السريع	73	Auto Lap
تغيير وحدات القياس	73	تحديد الدورات بالمسافة
عرض معلومات الجهاز	74	تمكين Auto Pause®
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني	74	تمكين التسلق التلقائي
المستشعرات اللاسلكية	74	السرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد
اقران المستشعرات اللاسلكية	75	تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله
	75	استخدام التمرير التلقائي
	75	تغير إعداد GPS

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً 96	إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro 87
عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وعلى حسابي على Garmin Connect 97	نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته 87
لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً 97	دینامیکیات الرکض 88
الحصول على مزيد من المعلومات 97	التدريب بدینامیکیات الرکض 88
97 ملحق	المقايسس بالألوان وبيانات دینامیکیات الرکض 89
97 حقول البيانات	بيانات توازن وقت ملامسة الأرض 89
المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 104	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية 90
تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي 104	تمليحات بشأن بيانات دینامیکیات الرکض المفقودة 90
حجم العجلة والمحيط 105	استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia 90
تعريفات الرموز 107	جهاز التحكم عن بعد inReach 90
	استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach 91
	جهاز التحكم عن بعد في VIRB 91
	التحكم بكاميرا الحركة 91
	التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط 92
92 معلومات الجهاز	
المواصفات 92	
معلومات عن البطارية 93	
صيانة الجهاز 93	
العناية بالجهاز 93	
تنظيف الساعة 93	
تنظيفحزام المصنوع من النايلون 93	
تغیر حزام UltraFit المصنوع من النايلون 94	
ادارة البيانات 94	
حذف ملفات 94	
94 استكشاف الأخطاء وإصلاحها	
لغة الجهاز غير صحيحة 94	
هل هاتفى متافق مع ساعتى؟ 94	
يتغدر على هاتفي الاتصال بالساعة 95	
هل يمكننى استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتى؟ 95	
إعادة تشغيل ساعتك 95	
إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية 95	
التقط اشارات الأقمار الصناعية 95	
تحسين استقبال أقمار GPS 96	
قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة 96	
إطالة عمر البطارية 96	
تعقي النشاط 96	
إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر 96	

مقدمة

تحذير

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

بعد الاستخدام

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

- 1 اضغط على **LIGHT** لتشغيل الساعة ([الأزرار](#) الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك الذكي بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة نشاطاتك والمزيد غير ذلك ([اقران الهاتف الذكي](#)، الصفحة 3).
- 3 شحن الجهاز (شحن الساعة، [الصفحة 4](#)).
- 4 ابدأ نشاطاً ([بدء النشاط](#), الصفحة 5).

الأزرار



LIGHT ①

- اضغط لتشغيل الإضاءة الخلفية وإيقاف تشغيلها.
- اضغط لتشغيل الجهاز.
- اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم.

UP-MENU ②

- اضغط للتقلل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم.
- اضغط باستمرار لعرض القائمة.

DOWN ③

- اضغط للتقلل بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم.

④

- اضغط لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه.
- اضغط لتحديد خيار في قائمة.

BACK-LAP ⑤

- اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة.
- اضغط لتسجيل الدورة أو الراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات.
- اضغط باستمرار لعرض وجه الساعة من أي شاشة.

استخدام الساعة

- اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.
توفر قائمة عناصر التحكم إمكانية الوصول بسرعة إلى الوظائف المستخدمة بشكل متكرر، مثل تشغيل وضع عدم الازعاج وحفظ موقع وايقاف تشغيل الساعة.
 - من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين حلقة التطبيق المصغر.
تأتي ساعتك محملاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات فورية. يتوفّر المزيد من التطبيقات المصغرة عند إقران ساعتك بهاتف ذكي.
 - من وجه الساعة، اضغط على **▲** لبدء نشاط أو فتح تطبيق ([الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 5](#)).
 - اضغط باستمرار على **MENU** لتخصيص وجه الساعة، وضبط الإعدادات، وإقران المستشعرات اللاسلكية.
- عرض قائمة عناصر التحكم**
تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل ساعة الإيقاف وتحديد موقع جهازك المتصل وايقاف تشغيل الساعة. يمكنك أيضًا فتح محفظة [Garmin Pay™](#).
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات في قائمة عناصر التحكم وإعادة ترتيبها وزالتها ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78](#)).
1. من أي شاشة، اضغط باستمرار على **LIGHT**.



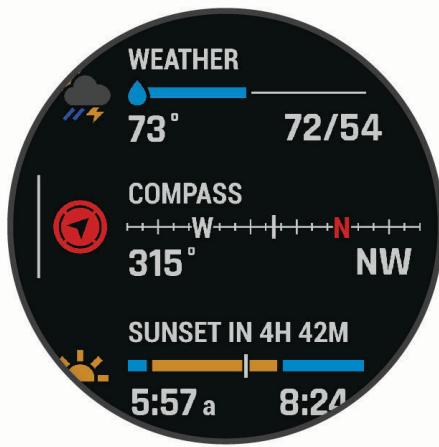
2. اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الخيارات.
- تمكين وضع الطائرة**
يمكنك تمكين وضع الطائرة للإلغاء تمكين كل الاتصالات اللاسلكية.
- ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78](#)).
1. اضغط باستمرار على **LIGHT**.
2. اختر **✈**.

عرض التطبيقات المصغرة

بأي جهاز محملاً بشكل مسبق بتطبيقات مصغرة متعددة، ويتوفر المزيد عندما تقرن جهازك بهاتف ذكي.

- اضغط على UP أو DOWN.

يقوم الجهاز بالتمرير عبر حلقة التطبيق المصغر ويعرض بيانات الملخص لكل تطبيق مصغر.



- اضغط على ▲ لعرض تفاصيل التطبيق المصغر.

تمحית: يمكنك الضغط على DOWN لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر، أو الضغط على ▲ لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.

- من أي شاشة، اضغط باستمرار على BACK للعودة إلى وجه الساعة.
- إذا كنت تسجّل نشاطاً، فاضغط على BACK للعودة إلى صفحات بيانات النشاط.

تخصيص الساعة

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

من شاشات التطبيقات المصغرة، اضغط باستمرار على MENU لتخصيص خيارات التطبيقات المصغرة.

من قائمة عناصر التحكم، اضغط باستمرار على MENU لإضافة عناصر التحكم وزالتها وإعادة ترتيبها.

من أي شاشة، اضغط باستمرار على MENU لتغيير الإعدادات الإضافية.

اقران الهاتف الذكي

لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، يجب عليك إقرانها مباشرةً عبر تطبيق Garmin Connect® بدلاً من إعدادات® Bluetooth® على هاتفك الذكي.

- من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق Garmin Connect وافتحه.

- حدد خياراً لتمكين وضع الإقران على ساعتك:

• أشاء الإعداد الأولي، اختر نعم عندما تلقى مطالبة للإقران باستخدام هاتفك الذكي.

• إذا تخطيت عملية الإقران مسبقاً، اضغط باستمرار على MENU، واختر إقران الهاتف.

- حدد خياراً لإضافة ساعتك إلى حسابك:

• إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

• إذا سبق أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة أو أجهزة Garmin > إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

شحن الساعة

تحذير

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

ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف ([العنية بالجهاز الصفحة 93](#)).

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



- قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات المسار
- عمليات تحميل البيانات إلى [Garmin Connect](#)
- تسجيل المنتج

إعداد Garmin Express

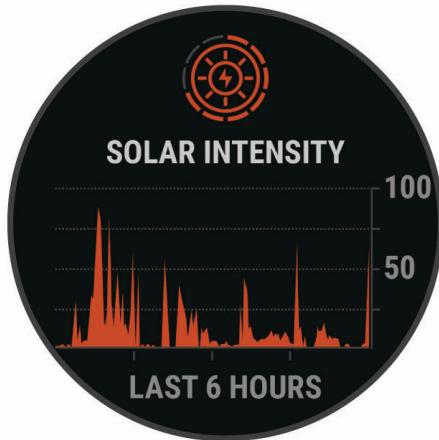
- قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- انتقل إلى garmin.com/express.
- اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الشحن بواسطة الطاقة الشمسية

تتيح لك إمكانية الشحن بواسطة الطاقة الشمسية المتوفرة في الساعة سحن ساعتك أثناء استخدامها.

عرض التطبيق المصغر للطاقة الشمسية

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN للتقل إلى التطبيق المصغر للطاقة الشمسية.
- 2 اضغط على  لعرض رسم بياني لكتافة إدخال التعرض للطاقة الشمسية في الساعات الست الماضية.



للمحات للشحن بواسطة الطاقة الشمسية

لإطالة فترة استخدام بطارية ساعتك إلى أقصى حد، اتبع هذه التلميحات.

- عند ارتداء الساعة، تجنب تغطية وجه الساعة بكبك.
 - يؤدي استخدام الساعة في الخارج عندما يكون الطقس مشمساً إلى إطالة فترة استخدام البطارية.
- ملاحظة: تحمي الساعة نفسها من ارتفاع درجة حرارتها وتوقف عن الشحن تلقائياً في حال تجاوزت درجة الحرارة الداخلية عتبة درجة حرارة الشحن بواسطة الطاقة الشمسية ([المواصفات، الصفحة 92](#)).
- ملاحظة: لا يتم شحن الساعة بواسطة الطاقة الشمسية عند توصيلها بمصدر طاقة خارجي أو عندما تكون البطارية مشحونة بالكامل.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية وأنشطة المغفلة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استناداً إلى الأنشطة الافتراضية ([إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 8](#)). عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

يمكنك أيضاً إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ IQ Connect IQ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ ([ميزات Connect IQ](#) [الصفحة 27](#)).

للحصول على المزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة البدنية، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

بدء النشاط

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

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

تميّحات لتسجيل الأنشطة

- ashen الساعه قبل بدء نشاط (شحن الساعه، الصفحة 4).
- اضغط على LAP لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدّم إلى الخطوة التالية من التمرّن.
- اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على MENU. وحدد وضع الطاقة لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطاريه (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 83).

تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطاريه خلال نشاط.

- أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على MENU.
- اختر وضع الطاقة.
- حدد خياراً.

تعرض الساعه عدد ساعات فترة استخدام البطاريه المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك الذكي أثناء ممارسة نشاطك

لتتمكن من إعداد المطالبات الصوتية، يجب أن يكون لديك هاتف ذكي تم تثبيت تطبيق Garmin Connect عليه واقرانه بجهاز Enduro الخاص بك.

يمكنك تعين تطبيق Garmin Connect لتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية على هاتفك الذكي أثناء الركض أو أي نشاط آخر. تتضمن المطالبات الصوتية رقم الدورة ووقتها والإيقاع أو السرعة وبيانات معدل نبضات القلب. أثناء المطالبة الصوتية، يقوم تطبيق Garmin Connect بكتم الصوت الأساسي للهاتف الذكي لتشغيل الإعلان. يمكنك تخصيص مستويات الصوت في تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة: يتم تمكين مطالبة تبييه الدورة الصوتية بشكل افتراضي.

- اختر أو 000 من تطبيق Garmin Connect.
- اختر أجهزة Garmin.
- اختر جهازك.
- اختر خيارات النشاط > تبيهات صوتية.

استخدام بندول الإيقاع

تشغل ميزة بندول الإيقاع نغمات يابقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- من وجه الساعه، اضغط على .
- اختر نشاطاً.
- اضغط باستمرار على MENU.
- اختر اعدادات النشاط.
- اختر بندول الإيقاع > الحالة > مشغل.
- حدد خياراً:
 - اختر الطرق / الدقة لإدخال قيمة وفقاً للوتيرة التي تريد الإبقاء عليها.
 - اختر تردد التبيه لتخصيص تردد النبضات.
 - اختر الأصوات لتخصيص نغمة بندول الإيقاع واهتزازه.
- وعند الضرورة، اختر معاينة للاستماع إلى ميزة بندول الإيقاع قبل الركض.
- اذهب في جولة ركض (بدء النشاط، الصفحة 5).
يبدأ بندول الإيقاع تلقائياً.
- أثناء الركض، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة بندول الإيقاع.
- وعند الضرورة، اضغط باستمرار على MENU لتغيير اعدادات بندول الإيقاع.

التوقيف عن إجراء النشاط

1 اضغط على ▲.

2 حدد خيارًا:

- لاستئناف نشاطك، اختر استئناف.

لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر حفظ، واضغط على ▲، وحدد خيارًا.

ملاحظة: بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (تقييم نشاط، الصفحة 7).

- لتتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر استئناف لاحقا.

لتمييز دورة ما، اختر دورة.

للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعه، اختر العودة إلى نقطة البدء > TracBack.

ملاحظة: توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامه، اختر العودة إلى نقطة البدء > خط مستقيم.

ملاحظة: توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر معدل نبضات القلب عند التعافي، وانتظر حتى يبدأ الموقت بالعد التنازلي.

- لتجاهل النشاط، اختر تجاهل.

ملاحظة: بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائياً بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

لتمكن من تقييم نشاط، يجب تمكين إعداد التقييم الذاتي على ساعة Enduro (تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 59).

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 بعد إكمال نشاط، اختر حفظ (التوقيف عن إجراء النشاط، الصفحة 7).

2 اختر رقماً يتواافق مع جهدك المحسوس.

ملاحظة: يمكنك اختيار >> لتخطي التقييم الذاتي.

3 اختر شعورك أثناء النشاط.

يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة بالأنشطة المفضلة لديك عند الضغط على ▲ من وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمنها بشكل متكرر. في المرة الأولى التي تضغط فيها على ▲ لبدء نشاطٍ، ستتلقى مطالبة من الساعة لاختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة.

3 حدد خياراً:

- لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعين كمفضلة.

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

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر إضافة.
- 3 حدد خياراً:

- اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدعىً من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.
 - 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
 - 5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.
- تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، 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 مفضلاً لك.

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات](#), الصفحة 69).

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

تلبيب: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.
عند ركوب الدراجة بينما يكون GPS متوقفاً عن التشغيل، لا تكون بيانات السرعة والمسافة متوفرة إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الساعة، مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة.

الانطلاق في جولة ركض افتراضية

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر ركض افتراضي.
- 3 على الجهاز اللوحي أو الحاسوب المحمول أو الهاتف، افتح تطبيق "Zwift" أو تطبيق تدريب افتراضي آخر.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لبدء نشاط ركض وإقران الأجهزة.
- 5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على ، ثم اختر حفظ.

معايير المسافة على جهاز المشي

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

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي ([بدء النشاط](#), الصفحة 5).
 - 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
 - 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
 - 4 حدد خياراً:
 - لمعايير المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر حفظ.ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايير المسافة على جهاز المشي يدوياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايير & الحفظ > نعم**.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر القوة.
- 3 اختر تمريناً.

4 اضغط على **DOWN** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

تلميح: أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على  ومن ثم على **DOWN** لعرض صورة متحركة للتمرین الرياضي الذي اخترته، في حال توفر هذا الخيار.

5 عند الانتهاء من عرض خطوات التمرين، اضغط على , واختر تنفيذ التمرين.

6 اضغط على , واختر بدء التمرين.

7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل.

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

8 اضغط على **LAP** لإنتهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.

تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.

9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.

تلميح: يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.

10 اضغط على **LAP** عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعة التالية إذا لزم الأمر.

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

12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على  واختر إيقاف التمرين.

13 اختر حفظ.

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لتمكن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب ب ساعتك باستخدام تقنية® ANT+ (اقران //مستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87).

يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق لمحاكاة مستوى صعوبة دفع الدواسة أثناء اتباع مسار أو جولة ركوب دراجة أو تمرين. أثناء استخدام جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق، يتم إيقاف تشغيل GPS تلقائياً.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر دراجة داخلية.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 حدد خيارات جهاز التدريب الذي.

5 حدد خيارات:

• اختر جولة حرّة لركوب الدراجة للانطلاق في جولة.

• اختر متابعة التمرين لاتباع تمرين محفوظ (التمرين، الصفحة 50).

• اختر اتباع المسار لاتباع مسار محفوظ (المسارات، الصفحة 63).

• اختر تعين الطاقة لتعيين قيمة الطاقة الهدف.

• اختر تعين درجة الانحدار لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكتها.

• اختر تعين مستوى المقاومة لتعيين قيمة المقاومة التي يفرضها جهاز التدريب.

6 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استناداً إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز Enduro 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 (إنشاء

أنشطة مخصص، الصفحة 8).

الانطلاق في جولة ركض على المسار

قبل الانطلاق في جولة ركض على المسار، تأكد من أنك ترکض على مسار يتمتع بشكل قياسي ويبلغ 400 متر. يمكنك استخدام نشاط الركض على المسار لتسجيل بيانات المسار الخارجي، بما في ذلك المسافة بالأمتار ومقاطع الدورة.

- 1 قف على المسار الخارجي.
- 2 من وجه الساعة، اضغط على .
- 3 اختر الركض على المسار.
- 4 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 5 إذا كنت ترکض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 11.
- 6 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 7 اختر إعدادات النشاط.
- 8 اختر رقم الحارة.
- 9 اختر رقم مسار.
- 10 اضغط على **BACK** مرتين للعودة إلى مؤقت النشاط.
- 11 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 12 اركض حول المسار.

بعد اجتياز بضع دورات أثناء الركض، يسجل جهازك أبعاد المسار ويعاير مسافة المسار.

- 13 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على  لإيقاف مؤقت النشاط.
- 14 اختر حفظ.

تلبيحات لتسجيل جولة ركض على المسار

- انتظر حتى يصبح لون مؤشر حالة GPS أخضر قبل بدء جولة ركض على المسار.
 - أثناء جولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض 3 دورات على الأقل لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
 - اركض كل دورة في المسار نفسه.
- ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap[®] الافتراضية 1600 متر أو 4 دورات حول المسار.
- إذا كنت ترکض في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعين رقم المسار في إعدادات النشاط.

تسجيل نشاط سباق العقبات

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
 - 2 اختر سباق العقبات.
 - 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 اضغط على **LAP** لتحديد بداية كل عقبة ونهايتها يدوياً.
- ملاحظة:** يمكنك تكون إعدادات تعقب العقبات لحفظ موقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على ، ثم اختر حفظ.

تسجيل نشاط ركض لمسافة طويلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر الركض لمسافات طويلة.
- 3 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ الركض.
- 5 اضغط على LAP لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة.

ملاحظة: يمكنك تكوين اعداد مفتاح الدورة لتسجيل دورة وبدء مؤقت الاستراحة، أو بدء مؤقت الاستراحة فقط.
[\(إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 69\)](#).

- 6 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على LAP لاستئناف نشاط الركض.
- 7 اضغط على UP أو DOWN لعرض صفحات البيانات الإضافية (اختياري).
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على ، ثم اختر حفظ.

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجيّل ساعتك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو ترجل بألواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والترجل بألواح الثلج. إنها تسجيّل تلقائياً جولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل الثل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو ترجل بألواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 اختر عرض الجولات.
- 4 اضغط على UP وDOWN لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة وجولتك الحالية واجمالي عدد الجولات.

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

تسجيل نشاط تزلج باكروتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باكروتري

يسمح لك نشاط التزلج باكروتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باكروتري بالتبديل يدوياً بين وضعٍ تعقب التسلق والنزول لسمك من تعقب إحصائياتك بدقة. يمكنك تحصيص اعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقب تلقائياً أو يدوياً [\(إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 69\)](#).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر تزلج باكروتري أو التزلج بألواح الثلج باكروتري.
- 3 حدد خياراً:
 - إذا أردت بدء نشاطك صعوداً، فاختر يتم التسلق.
 - إذا أردت بدء نشاطك نزولاً، فاختر يتم النزول.
- 4 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على LAP للتبديل بين وضعٍ التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على ، ثم اختر حفظ.

بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي

ملاحظة: يجب إقران ملحق سلسلة™ HRM-Pro بساعة Enduro باستخدام تقنية +ANT.

يمكنك استخدام ساعة Enduro المتفاقة المترنة بملحق سلسلة HRM-Pro لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي حول أدائك عند ممارسة التزلج الريفي. يتم قياس إخراج الطاقة بالواط. إن العوامل التي تؤثر في الطاقة تتضمن السرعة وتغييرات الارتفاع والرياح وحالة الثلج. يمكنك استخدام إخراج الطاقة لقياس أداء التزلج وتحسينه.

ملاحظة: تكون قيم طاقة التزلج أقل بشكل عام من قيم طاقة ركوب الدراجة. هذا الأمر طبيعي لأن مستوى أداء الإنسان عند التزلج يكون أدنى من مستوى أداءه عند ركوب الدراجة. تكون عادةً قيم طاقة التزلج أقل من قيم طاقة ركوب الدراجة بنسبة تتراوح بين 30 و40 بالمئة عند مستوى حدة التدريب نفسه.

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر سmek.
- 3 اختر  بدء نشاط صيد السمك.
- 4 اضغط على , وحدد خياراً:
 - بالإضافة وقت تصيد سمكة وموقعيه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر وقت تصيد سمكة وموقعيه.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر حفظ الموقع.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكرة بوقت انتهاء النشاط، اختر مؤقتات نشاط صيد السمك.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر العودة إلى نقطة البدء وحدد خياراً.
 - لعرض الموقع المحفوظة، اختر الملاحة وحدد خياراً.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر الإعدادات وحدد خياراً ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات](#)، الصفحة 69).
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على , ثم اختر إنهاء نشاط صيد السمك.

محترف القفز

تحذير

تُستخدم ميزة محترف القفز من قبل القافزين بالمظلات المحترفين فقط. يجب عدم استخدام ميزة محترف القفز كمقياس ارتفاع أساسي للقفز بالمظلات. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة المتعلقة بالقفز في حدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.

تبع ميزة محترف القفز الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالمي (HARP). يتعرف الجهاز تلقائياً عندما تقفز لبدء الملاحة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

التخطيط للقفز

- 1 اختر نوع القفز ([أنواع القفزات](#)، الصفحة 12).
- 2 أدخل معلومات القفز ([إدخال معلومات القفز](#)، الصفحة 13).
يحتسب الجهاز نقطة الانطلاق من الارتفاع العالمي (HARP) في كل أنواع القفزات.
- 3 اختر الاتصال إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالمي لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالمي (HARP).

أنواع القفزات

تسمح لك ميزة محترف القفز بتعيين نوع القفز على أحد الأنواع الثلاثة: القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً أو القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض أو القفز باستخدام جبل ثابت. يحدد نوع القفز الذي تم اختياره معلومات الإعداد الإضافية المطلوبة. يتم قياس ارتفاع الإسقاط وارتفاع فتح المظلة بالأقدام فوق مستوى الأرض (AGL) في كل أنواع القفزات.

HAHO: القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع عالي. يجب تعين نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) وارتفاع الهبوط على 1000 قدم على الأقل. ومن المفترض أن يكون ارتفاع الإسقاط مماثلاً للارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. تراوح القيم الشائعة لارتفاع الهبوط ما بين 12000 و24000 قدم فوق مستوى الأرض.

HALO: القفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض. يقفز محترف القفز من ارتفاع شاهق ويفتح المظلة على ارتفاع منخفض. تكون المعلومات المطلوبة مماثلة لتلك المطلوبة لنوع القفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً، بالإضافة إلى ارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة. يجب ألا يكون الارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة أكبر من ارتفاع الإسقاط. تراوح القيم الشائعة لارتفاع الذي يمكن فيه فتح المظلة ما بين 2000 و6000 قدم فوق مستوى الأرض.

القفز باستخدام جبل ثابت: من المفترض أن تكون سرعة الرياح واتجاهها ثابتين طوال مدة القفزة. يجب أن يكون ارتفاع الهبوط 1000 قدم على الأقل.

إدخال معلومات القفز

- 1 اضغط على .
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر نوع قفز [\(أنواع القفزات, الصفحة 12\)](#).
- 4 أكمل إجراء واحد أو أكثر لإدخال معلومات القفز الخاصة بك:
 - اختر DIP لتعيين إحداثية لموقع الهبوط المرغوب فيه.
 - اختر ارتفاع الإسقاط لتعيين ارتفاع الإسقاط فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عند يخرج محترف القفز من المركبة الجوية.
 - اختر ارتفاع فتح المظلة لتعيين ارتفاع فتح المظلة فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يفتح محترف القفز المظلة.
 - اختر المسافة الأفقية عند القفز لتعيين المسافة الأفقية المقطوعة (بالأمتار) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر المسار إلى HARP لتعيين اتجاه المسار (بالدرجات) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر رياح لتعيين سرعة الرياح (بالعقد) والاتجاه (بالدرجات).
 - اختر ثابت لضبط بعض المعلومات عن القفز المخطط له. بناءً على نوع القفز، يمكنك اختيار النسبة المئوية القصوى أو عامل الأمان أو K-المظلة مفتوحة أو K-السقوط الحر أو K-القفز باستخدام حبل ثابت وإضافة المزيد من المعلومات ([الإعدادات الثابتة, الصفحة 14](#)).
 - اختر من تلقاءٍ إلى DIP لتمكين الملاحة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائياً بعد القفز.
 - اختر الانتقال إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالى لبدء الملاحة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالى (HARP).

إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرةً والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض

- 1 اضغط على .
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر نوع قفز [\(أنواع القفزات, الصفحة 12\)](#).
- 4 اختر رياح > إضافة.
- 5 اختر ارتفاعاً.
- 6 أدخل سرعة الرياح بالعقدة ثم اختر تم.
- 7 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات ثم اختر تم.
تم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمنة في القائمة فقط في الحسابات.
- 8 كرر الخطوتين 5 و 7 لكل ارتفاع متاح.

إعادة ضبط معلومات الرياح

- 1 اضغط على .
- 2 اختر محترف القفز.
- 3 اختر HALO أو Haho.
- 4 اختر رياح > إعادة ضبط.

تم إزالة كل قيم الرياح من القائمة.

إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت

- 1 اضغط على .
- 2 اختر محترف القفز > القفز باستخدام حبل ثابت > رياح.
- 3 أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر تم.
- 4 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر تم.

الإعدادات الثابتة

اختر محترف القفر، واختر نوع القفر، ثم اختر ثابت.
النسبة المئوية القصوى: لتعيين نطاق القفر لكل أنواع القفرات. يؤدي الإعداد الذي يقل عن 100% إلى خفض مسافة الانحراف نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP)، ويؤدي الإعداد الذي يزيد عن 100% إلى ارتفاع مسافة الانحراف. قد يرغب محترفو القفر الأكثرون خبرة في استخدام أرقام أصغر، وقد يرغب القافرون بالمظلات الأقل خبرة في استخدام أرقام أكبر.

عامل الأمان: لتعيين هامش الخطأ للقفر (HAHO). تكون عوامل الأمان عادةً عبارة عن قيم صحيحة مؤلفة من رقمين أو أكثر يحددها محترف القفر استنادًا إلى مواصفات القفر.

K-السقوط الحر: لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء السقوط الحر استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (HALO فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

K-المظلة مفتوحة: لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة المفتوحة استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (HAHO وHALO). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

K-القفز باستخدام حبل ثابت: لتعيين قيمة مقاومة الرياح للمظلة أثناء القفز باستخدام حبل ثابت استنادًا إلى تصنيف قبة المظلة (القفز باستخدام حبل ثابت فقط). يجب إرفاق كل مظلة بملصق يحدد قيمة K.

الرياضات المتعددة

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

تدريب ترياتلون

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

1 من وجه الساعة، اضغط على ▲.

2 اختر ترياتلون.

3 اضغط على ▲ لتشغيل مؤقت النشاط.

4 اضغط على LAP في بداية كل انتقال ونهايته.

يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياتلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على LAP لغير الرياضات.

5 بعد إكمال النشاط، اضغط على ▲، ثم اختر حفظ.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 من وجه الساعة، اضغط على ▲.

2 اختر إضافة > رياضات متعددة.

3 اختر نوعًا للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسمًا مخصصًا. تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلاً، ترياتلون(2).

4 اختر نشاطين أو أكثر.

5 حدد خيارًا:

• حدد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.

• اختر تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.

6 اختر نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلياتك.

السباحة

ملاحظة

إن الجهاز مصمم للاستخدام أثناء السباحة السطحية. وبالتالي، فقد يؤدي الغوص مع الجهاز إلى الحاق أضرار بالمنتج وأبطال الضمان.

ملاحظة: تم تمكين معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم في الساعة لأنشطة السباحة. تتوافق الساعة أيضًا مع سلسلة HRM-Pro و HRM-Swim و ملحقات™ HRM-Tri. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، تستخدم ساعةك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

مصطلحات السباحة

الطول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

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

أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفّر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص ([تحصيص شاشات البيانات، الصفحة 71](#)).

حرفة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكبر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمارين سباحة لتحسين التقنية (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 16)	

تلبيبات لأنشطة السباحة

- اضغط على LAP لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحاً لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتاً عند الاستراحة.
- اختر LAP لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض ([تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً، الصفحة 15](#)). تسجل الساعة تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوّة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتاً أو استخدام ميزة تسجيل التمارين ([التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 16](#)).

تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN.

توفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً للسباحة في الحوض فقط. تكشف ساعتك تلقائياً الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنسى الساعة الساعية تلقائياً فاصلًا زمنياً للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائياً فاصلًا زمنياً جديداً للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائياً في خيارات النشاط ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 69](#)).

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

أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدوياً من خلال الضغط على LAP.

التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة

ت 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 يدرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.

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

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة

يتم تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب تلقائياً أثناء أنشطة السباحة. يتوافق الجهاز أيضًا مع الملحق HRM-Pro والملحق HRM-Swim. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على MENU .
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تحصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77).
- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > أثناء السباحة > إيقاف التشغيل.

جولف

ممارسة الجولف

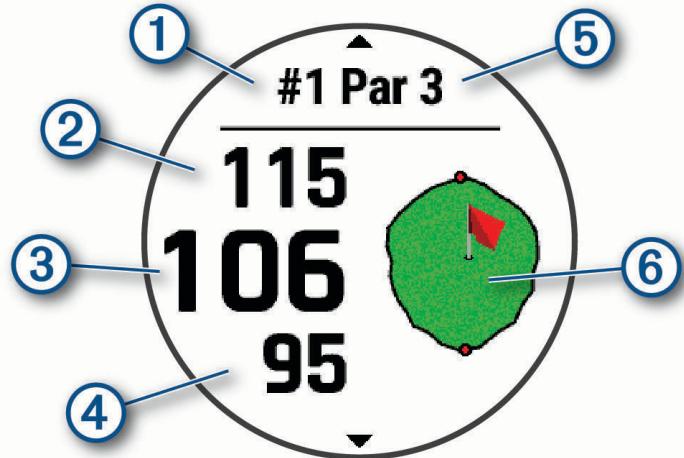
لتتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، عليك تنزيله من تطبيق Garmin Connect (Garmin Connect، الصفحة 26). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها من تطبيق Garmin Connect تلقائياً.

لتتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الساعة، الصفحة 4).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على ▲ .
- 2 اختر الغولف.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.
- 5 اختر نعم لتسجيل النقاط.
- 6 اختر منطقة الانطلاق.
- 7 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفريات.
يتنقل الجهاز تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.
- 8 بعد إكمال الجولة، اضغط على ▲ ، واختر إنهاء الجولة.

معلومات الحفرة

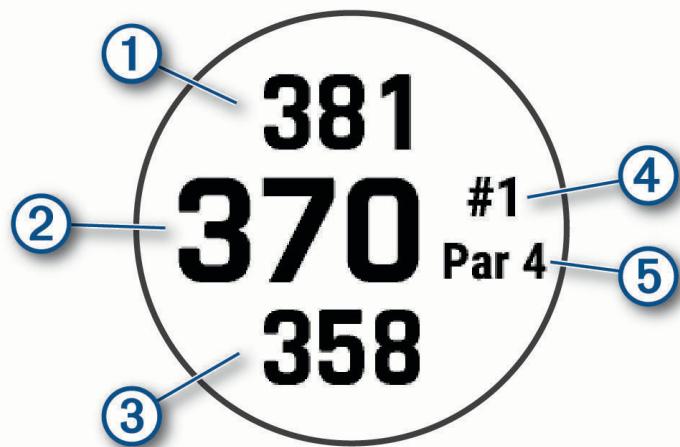
يعرض الجهاز الحفرة الحالية التي تستهدفها، ويقوم بالانتقالات تلقائياً عند انتقالك إلى حفرة جديدة.
ملاحظة: نظراً إلى أن موشر التحديد يتغير، فالجهاز يحتسب المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب، ولكن ليس موقع موشر التحديد الحالي.



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

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة.
اضغط باستمرار على MENU، واختر اعدادات النشاط، واختر أرقام كبيرة.



المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء	(1)
المسافة إلى منتصف المساحة الخضراء أو موضع مؤشر التحديد المحدد	(2)
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	(3)
رقم الحفرة الحالية	(4)
بار الحفرة الحالية	(5)

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على ▲.

2 اختر نقل العلم.

3 اضغط على UP أو DOWN لتنغير موضع مؤشر التحديد.

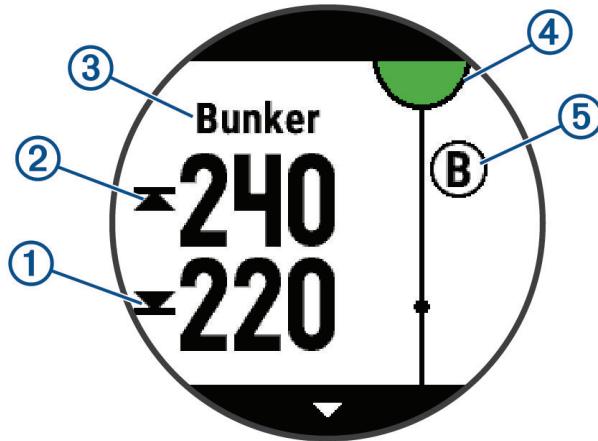
4 اضغط على ▲.

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

عرض المخاطر

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

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر المخاطر.



- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
 - يتم إدراج نوع الخطر ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
 - يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجوأسفل المساحة الخضراء متنصف الممر.
 - يتم الإشارة إلى المخاطر ⑤ بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في موقع قربة بالنسبة إلى الممر.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

عرض التسديدات التي تم قياسها

لتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائياً، عليك تمكين تسجيل مجموعة النقاط. يتميز جهازك بامكانية اكتشاف التسديدات تلقائياً وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتضمن لك عرضها في وقتٍ لاحق.

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

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على .
- 2 اختر قياس التسديدة.

ملاحظة: تم إعادة ضبط المسافة تلقائياً عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدّد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

- 3 اضغط على DOWN.
- 4 اختر التسديدات السابقة لعرض كل مسافات التسديد المسجّلة.

قياس التسديدة يدوياً

1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.

- 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .

اختر قياس التسديدة.

- 4 اضغط على DOWN.

5 اختر إضافة تسديدة > نعم.

6 اتجه نحو الكرة سيراً أو بالمركبة.

عرض المسافات إلى الهدف والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات الهدف والانحناء لحفرات بار 4 و5. تظهر الأهداف المخصصة أيضًا في هذه القائمة.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر التهديفات.

يظهر على الشاشة كل تهديد والمسافة حتى تبلغ كل تهديد.

ملاحظة: تم إزالة المسافات من القائمة بعد أن تعبّرها.

حفظ الأهداف المخصصة

أثناء جولة اللعب، يمكنك حفظ ما يصل إلى خمسة أهداف مخصصة لكل حفرة. يعتبر حفظ الأهداف مفيدًا لتسجيل الأجسام أو العوائق التي لا تظهر على الخريطة. يمكنك عرض المسافات إلى هذه الأهداف من شاشة التهديف والانحناء ([عرض المسافات إلى الهدف والانحناء، الصفحة 20](#)).

- 1 قف بالقرب من الهدف الذي تريد حفظه.
- ملاحظة: لا يمكنك حفظ هدف بعيد عن الحفرة التي تم اختيارها حالياً.
- 2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 3 اختر الأهداف المخصصة.
- 4 اختر نوع الهدف.

عرض إحصائيات المضرب

لتمكن من عرض إحصائيات المضرب، مثل معلومات المسافة والدقة، يجب إقران الجهاز بمستشعرات مضرب الجولف® Approach CT10 ([المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85](#)، أو تمكن إعداد مطالبات المضرب ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 69](#)).

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على .
- 2 اختر إحصائيات المضرب.
- 3 اختر مضرباً.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
- 3 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفرات.
- 4 اضغط على  لاختيار حفرة.
- 5 اضغط على UP أو DOWN لتعيين مجموع النقاط.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تحديث مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر بطاقة تسجيل الأهداف.
- 3 اضغط على UP أو DOWN للتنقل بين الحفرات.
- 4 اضغط على  لاختيار حفرة.
- 5 اضغط على UP أو DOWN لـتحديث مجموع النقاط لتلك الحفرة.
- تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

- يمكنك تغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.
- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر إعدادات النشاط.
 - 3 اختر أسلوب التسجيل.
 - 4 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية ([تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 20](#)). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

إعداد الهانديكاب الخاص بك

- من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر إعدادات النشاط.
- اختر تائج الهانديكاب.
- حدد خيار تسجيل نقاط الهانديكاب:
 - لإدخال عدد الحركات التي سيتم طرحها من نتيجتك الإجمالية، اختر **الهانديكاب المحلي**.
 - لإدخال مؤشر الهانديكاب الخاص بالمشغل وتصنيف منحدر الملعب الذي تم استخدامه لاحتساب الهانديكاب الخاص بملعبك، اختر **المؤشر Slope**.
- عيّن الهانديكاب الخاص بك.

تمكين تعقب الإحصائيات

تتيح ميزة تعقب الإحصائيات التعقب المفصل للإحصاءات أثناء لعب الجولف.

- من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر إعدادات النشاط.
- اختر تعقب الإحصائيات.

تسجيل الإحصائيات

لتتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات ([تمكين تعقب الإحصائيات، الصفحة 21](#)).

- من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- أدخل العدد الإجمالي للضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واضغط على **▲**.
- عيّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها، واضغط على **▲**.
- ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.
إذا لزم الأمر، حدد خياراً:
 - ملاحظة: إذا كنت على حفرة بار 3، فلن تظهر معلومات الممر.
 - إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر **في الممر**.
 - إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر **ضربة الفاتحة للممر الأيمن أو الضربة الفاتحة للممر الأيسر**.
- أدخل عدد ضربات الجزاء إذا لزم الأمر.

TruSwing™

جهاز متواافق مع مستشار TruSwing. يمكنك استخدام تطبيق TruSwing على ساعتك لعرض مقاييس ضرب الكرة المسجلة على مستشار TruSwing. راجع دليل المالك الخاص بمستشار TruSwing للحصول على مزيد من المعلومات www.garmin.com/manuals/truswing

استخدام عداد مسافات الجولف

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجترتها. يبدأ عداد المسافات التشغيل ويتوقف عن التشغيل تلقائياً عندما تبدأ جولة أو تنهيها.

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر عداد المسافات.
- 3 عند الضرورة، اختر إعادة ضبط لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على .
- 2 اختر PinPointer.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

رياضة التسلق

تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

يمكنك تسجيل مسارات رحلة أثناء إجراء نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق. مسار الرحلة هو مسار تسلق على طول جدار صخري في مكان مغلق.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر تسلق داخل صالة.
- 3 اخترنعم لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.
- 4 اختر نظام تصنيف.

ملاحظة: في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار نظام التصنيف لتغيير النظام.

- 5 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 6 اضغط على .
- 7 ابدأ مسار الرحلة الأول.

ملاحظة: عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائياً بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.

- 8 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.

يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائياً عندما تكون على الأرض.

ملاحظة: يمكنك الضغط على LAP لإنهاء مسار التسلق إذا لزم الأمر.

- 9 حدد خياراً:
 - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر مكتمل.
 - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر تمت المحاولة.
 - لحذف مسار التسلق، اختر تجاهل.

10 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.

11 عند انتهاء فترة الاستراحة، اضغط على LAP وابداً مسار الرحلة التالي.

12 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.

- 13 اضغط على .
- 14 اختر حفظ.

تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الجبال أو الحزام

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر بولدرنون.
- 3 اختر نظام تصنيف.

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

- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 5 اضغط على  لبدء مؤقت مسار الرحلة.
- 6 ابدأ مسار الرحلة الأولى.
- 7 اضغط على LAP لإنهاء مسار الرحلة.
- 8 حدد خياراً:
 - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر مكتمل.
 - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر تمت المحاولة.
 - لحذف مسار التسلق، اختر تجاهل.
- 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على LAP لبدء مسار الرحلة التالي.
- 10 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على  لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- 12 اختر حفظ.

بدء رحلة استكشافية

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

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

تسجيل نقطة مسار يدوياً

أثناء إحدى الرحلات الاستكشافية، يتم تسجيل نقاط المسار تلقائياً استناداً إلى الفاصل الزمني المحدد للتسجيل. يمكنك تسجيل نقطة مسار يدوياً في أي وقت.

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على .
- 2 اختر إضافة نقطة.

عرض نقاط التعقب

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على .
- 2 اختر عرض النقاط.
- 3 اختر نقطة تعقب من القائمة.
- 4 حدد خياراً:
 - لبدء الملاحة إلى نقطة التعقب، اختر انتقال إلى.
 - لعرض معلومات مفصلة حول نقطة التعقب، اختر التفاصيل.

الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لساعة Enduro الخاصة بك عند توصيلها بهااتف متواافق باستخدام تقنية Bluetooth وثبتت تطبيق Connect على الهاتف المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على ساعة Enduro الخاصة بك.

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

GroupTrack: لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

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

Connect IQ: لتمكينك من توسيع نطاق ميزات ساعتك بواسطة وجوه ساعة وتطبيقات صغيرة وحقول بيانات جديدة. تحديثات البرنامج: لتمكينك من تحديث برنامج ساعتك.

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

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

العنور على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك المفقود والمقترب بساعة Enduro الخاصة بك والموجود حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

العثور على جهازي: لتحديد موقع ساعه Enduro المفقودة والمقتربة منها حالياً ضمن نطاق Bluetooth.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز Enduro مع جهاز محمول متواافق (اقرآن الهاتف الذكي، الصفحة 3).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل**.
- 3 اختر **خلال النشاط**.
- 4 اختر **تفضيل الإشعار**.
- 5 اختر **تفضيل الصوت**.
- 6 اختر **ليس خلال النشاط**.
- 7 اختر **تفضيل الإشعار**.
- 8 اختر **تفضيل الصوت**.
- 9 اختر **الخصوصية**.
- 10 اختر **تفضيل للخصوصية**.
- 11 اختر **مهمة**.
- 12 اختر **مقدار الوقت الذي يظهر فيه إشعار جديد على الشاشة**.
- 13 اختر **التوقيع** لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

عرض الإشعارات

1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

- 2 اضغط على .
- 3 اختر إشعاراً.
- 4 اضغط على  للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

تلقى مكالمة هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمة هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Enduro اسم المتصل أو رقم هاتفه.

- لقبول المكالمة، اختر .

ملاحظة: يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

- لرفض المكالمة، اختر .

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

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

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام تشغيل Android.

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز Enduro الخاص بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل.

يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

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

- من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

- اضغط على , ثم اختر إشعار رسالة نصية.

- اضغط على .

- اختر إجابة.

- اختر رسالة من القائمة.

يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Enduro.

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم iPhone، فاتقل إلى إعدادات إشعارات iOS لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.

- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات < الإشعارات.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78).

- اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

- اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Enduro.

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

تشغيل تبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعين جهاز Enduro لتبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترب وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

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

- اضغط باستمرار على MENU.

- اختر هاتف < تبيهات.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

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

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78).

1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

يبدأ جهاز Enduro بالبحث عن جهاز محمول مقترب. يصدر صوت تبيه من جهازك المحمول، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز Enduro. تردد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك المحمول.

3 اضغط على **BACK** لإيقاف البحث.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect

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

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط وحفظه على ساعتك، يمكنك تحميل هذا النشاط على حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: يمكنك عرض معلومات أكثر تفصيلاً عن نشاطك، بما في ذلك الوقت والمسافة والارتفاع ومعدل نبضات القلب والسعارات الحرارية المحروقة والوتيرة وдинاميكيات الركض وعرض من الأعلى للخرائط ومخططات الإيقاع والسرعة والتقارير القابلة للتخصيص.

ملاحظة: تجدر الإشارة إلى أن بعض البيانات تتطلب ملحاً إضافياً شأن جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.



خطط لتدريبك: يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل أحد خطط التدريب يوماً بعد يوم.

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

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

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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك ([اقران الهاتف الذكي](#)، الصفحة 3)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

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

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

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متواافق (اقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

- 1 يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect, الصفحة 27).
- 2 يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائياً عند توفر برنامج جديد.

مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

- 2 اختر .

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولارسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات IQ الخاصة بك.

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تزيل تطبيق Garmin Express وتنسيقه وإضافة ساعتك (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 27).

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

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ إلى ساعتك من Garmin ومن مزودي خدمة آخرين باستخدام تطبيق Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). يمكنك تخصيص ساعتك باستخدام وجوه الساعة وتطبيقات الجهاز وحقول البيانات والتطبيقات المصغرة.

وجه ساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

تطبيقات الجهاز: أضف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

حقول البيانات: تتيح لك تزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوظات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات المدمجة.

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

تنزيل ميزات Connect IQ

لتتمكن من تزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Enduro بهاتفك (اقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

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

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

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

Garmin Explore™

يسمح لك تطبيق Garmin Explore وموقعه الإلكتروني بإنشاء المسارات والإحداثيات والمجموعات والتخطيط للرحلات واستخدام التخزين في السحابة. يقدم تطبيقاً متقدماً عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتواافق. يمكنك استخدام التطبيق 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 (garmin.com/exploreapp)، أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com.

تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Enduro الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرة يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كتور المساحة الخضراء على هاتفك. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/golfapp).

مميزات التّعُّقب والسلامة

تبّيه △

إن التّعُّقب والسلامة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسيلة رئيسية للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بنيابة عنك.

ملاحظة

لاستخدام ميزة التّعُّقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Enduro متعلقة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزة التّعُّقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة garmin.com/safety.

المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ. **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Enduro حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية ورابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

Live Event Sharing: لتمكينك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.

ملاحظة: توفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android متواافق.

GroupTrack: لتمكينك من تتبع جهات الاتصال لديك باستخدام LiveTrack مباشرة على الشاشة وفي الوقت الحقيقي.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزة التّعُّقب والسلامة.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو .

2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), [الصفحة 28](#)).

- 1 اختر أو ٠٠٠ من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر جهات الاتصال.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز Enduro ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect](#) [الصفحة 27](#)).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

نبوغ

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

ملاحظة

لتمكنك ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), [الصفحة 28](#)). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث**.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

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

طلب المساعدة

نبوغ

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

ملاحظة

لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect ([إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ](#), [الصفحة 28](#)). يجب أن يتضمن هاتفك المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث توفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.
- 2 حرر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.

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

بدء جلسة GroupTrack

ملاحظة

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

لتمكن من بدء جلسة GroupTrack، عليك إقران ساعتك بهاتف متواافق (اقرآن الهاتف الذكي، الصفحة 3).

هذه التعليمات مخصصة لبدء جلسة GroupTrack باستخدام ساعة Enduro. إذا كان لدى جهاز اتصالك أجهزة متواقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكيبي GroupTrack على الخريطة.

1 على ساعة Enduro، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب > GroupTrack >** عرض على الخريطة لتمكين عرض جهاز الاتصال على شاشة الخريطة.

2 في تطبيق Garmin Connect، من إعدادات القائمة، اختر **الأمان والتعقب > LiveTrack > الإعدادات > GroupTrack**.

3 اختر كل الاتصالات أو بناءً على دعوة فقط واختر جهاز الاتصال.

4 اختر **بعد LiveTrack**.

5 ابدأ نشاطًا في الخارج على الساعة.

6 قم بالانتقال إلى الخريطة لعرض جهاز اتصالك.

تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

تيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهاز الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعة جهاز اتصالك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة. و يجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهاز اتصالك على حساب Garmin Connect.

• ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.

• قم بإقران جهاز Enduro بهاتف الذكي باستخدام تقنية Bluetooth.

• في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر اتصالات لتحديث قائمة جهاز الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.

• تأكد من قيام كل جهاز الاتصال بالإقران بهواتفهم الذكية وابداً جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect.

• تأكد من أن كل جهاز اتصالك موجودة ضمن النطاق (40 كيلومترًا أو 25 ميلًا).

• أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهاز اتصالك (اضافة خريطة إلى أحد الأشطدة، الصفحة 71).

إعدادات GroupTrack

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الأمان والتعقب > GroupTrack**.

عرض على الخريطة: لتمكينك من عرض الاتصالات على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

أنواع النشاطات: لتمكينك من اختيار أي أنواع نشاط ستظهر على شاشة الخريطة أثناء جلسة GroupTrack.

Garmin Pay

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

إعداد محفظة Garmin Pay

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

للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **≡ أو 000**.

2 اختر **Garmin Pay > بعد التشغيل**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.



- 2 اختر **Garmin Connect**.

- 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

ملاحظة: إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتعين عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق **Garmin Connect**. تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.

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

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

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

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

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



- 2 اختر **Garmin Pay** > **⋮** > **إضافة بطاقة**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتاً.

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

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



- 2 اختر **Garmin Pay**.

3 اختر **بطاقة**.

- 4 حدد خياراً:

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

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة **Enduro** الخاصة بك.

• لحذف البطاقة، اختر **trash**.

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك للتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة **Garmin Pay** في ساعة **Enduro** الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقة.

- 1 من صفحة جهاز **Enduro** في تطبيق **Garmin Connect**، اختر **Garmin Pay** > **تغيير رمز المرور**.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة **Enduro**، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز **Enduro** على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تباين 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.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

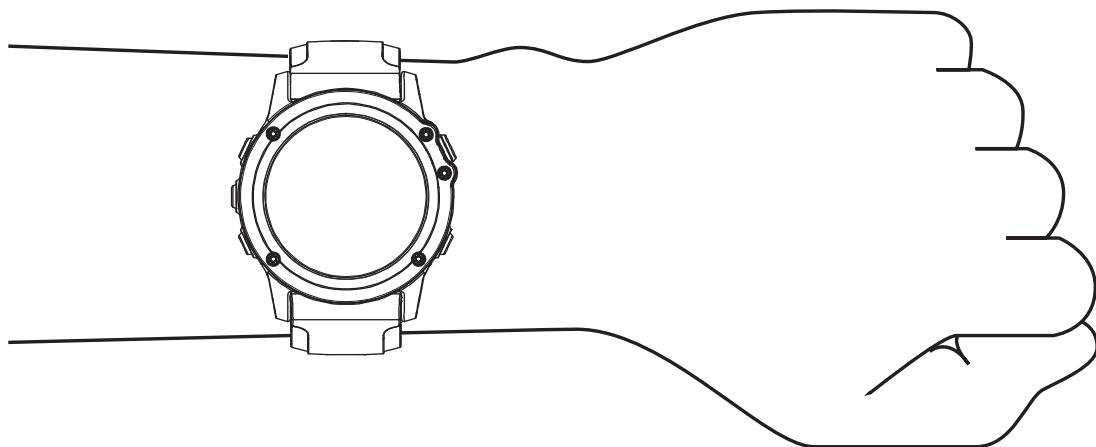
وضع الساعة

تنبيه

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

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى الساعة ثابتة أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتة للحصول على قراءات مقاييس التأكسج.



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

- راجع [اللميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة](#), الصفحة 32 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع [اللميحات بشأن بيانات مقاييس التأكسج غير المنتظمة](#), الصفحة 46 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقاييس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعاينة بها، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

اللميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

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

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.
- 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77).
- 3 اضغط على ▲ لعرض معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسم بياني لمعدل نبضات قلبك في الساعات الأربع الأخيرة.
- 4 اضغط على DOWN لعرض متوسط قيم معدل نبضات قلبك أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

بث بيانات معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مترنة.

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.

- 3 اضغط على ▲.

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك، وتظهر .

- 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتواافق.

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

تلخيص: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، اضغط على ▲ من شاشة بث نبضات القلب.

بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

يمكنك إعداد ساعة Enduro لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عندما تبدأ نشاطاً. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى حاسوب الدراجة® أثناء ركوب الدراجة.

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 نشاطاً (بدء النشاط، الصفحة 5).

تبدأ ساعة Enduro ببث بيانات معدل نبضات قلبك في الخلفية.

ملاحظة: لا توجد إشارة بأنّ الجهاز بث بيانات معدل نبضات قلبك أثناء النشاط.

- 4 قم بإقران ساعتك بجهازك المتواافق.

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

تلخيص: أوقف النشاط لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب (التوقيف عن جراء النشاط، الصفحة 7).

إعداد تتبّيه معدل نبضات القلب غير العادي

▲ تتبّيه

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

يمكنك تعين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > تتبّيهات معدل نبضات القلب غير العادي.

- 3 اختر تتبّيه عال أو تتبّيه منخفض.

- 4 عين 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 لعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا قمت بإقران جهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر بالساعة المزودة بتقنية Bluetooth® +ANT أو ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم. يمكنك إجراء قراءة يدوية من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

- 1 من التطبيق المصغر الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 حدد خيارات معدل نبضات القلب > الحالة > إيقاف التشغيل.

قياسات الأداء

قياسات الأداء هذه عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك على تعرّف وفهم أنشطتك التدريبية وأدائك في السباقات. وتتطلب هذه القياسات القيام ببعض النشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة.

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

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب منك الساعة إكمال بعضاً من النشطة لتعرّف على أدائك. الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالملليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 35](#)).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استناداً إلى حالة لياقتكم البدنية الحالية ([عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 37](#)).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء نومك لتحديد حالة تغيير معدل نبضات القلب (HRV) استناداً إلى المتوسطات الشخصية وعلى المدى الطويل لتغيير معدل نبضات القلب ([حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 38](#)).

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط لياقتكم البدنية ([حالة الأداء، الصفحة 39](#)).

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): تستخدم الساعة معلومات ملف تعرف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار موجه ([الحصول على تقدير FTP الخاص بك، الصفحة 40](#)).

عتبة الالكتيت: تتطلب عتبة الالكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة الالكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة الالكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع ([عتبة الالكتيت، الصفحة 39](#)).

إيقاف إشعارات الأداء

تظهر بعض إشعارات الأداء عند إكمال نشاطك. تظهر بعض إشعارات الأداء أثناء أحد الأنشطة أو عندما تتحقق مقياس أداء جديداً، مثل تقدير جديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يمكنك إيقاف تشغيل ميزة حالة الأداء لتجنب بعض هذه الإشعارات.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر القياسات الوظائفية > طروف الأداء.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن يكشف الجهاز تلقائياً عن الحد الأقصى لمعدل نبضات قلب وعتبة الالكتيت أثناء نشاط. عندما يتم إقران الجهاز بجهاز قياس الطاقة المتفاوت، يمكن أن يكتشف تلقائياً طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء نشاط.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر القياسات الوظائفية > الكشف التلقائي.
- 3 حدد خياراً.

حالة التدريب الموحد

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

من قائمة تطبيق Garmin Connect، اختر الإعدادات.

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

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

تلخيص: للحصول على أدق النتائج، تتصفح Garmin بالتزامن بشكل متكرر مع حسابك على Garmin Connect.

مزاومة الأنشطة وقياسات الأداء

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

قم بمزاومة ساعة Enduro وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلخيص: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسى وجهاز أساسى قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 35).

تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Enduro.

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمilliiters) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بمعنى أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسين مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعاصر أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقييم دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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



أرجواني

أزرق

أخضر

برتقالي

أحمر

ممترار

جيد جداً

جيد

مقبول

سيء

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق ([المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#)، الصفحة 104)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متواافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه واقرانه ب ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 87).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم](#)، الصفحة 46)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب](#)، الصفحة 47). قد يbedo التقدير غير دقيق في البداية. وتطلب الساعة بعض جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تزيد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#)، الصفحة 36).

- 1 ابدأ بنشاط الركض.
- 2 اركض في الخارج لمدة 10 دقائق على الأقل.
- 3 بعد الركض، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متواافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك ([اقران المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 87). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه واقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم](#)، الصفحة 46) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب](#)، الصفحة 47). قد يbedo التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببعض جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

- 1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.
- 2 اركب الدراجة بحدة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- 3 بعد ركوب الدراجة، اختر حفظ.
- 4 اختر UP أو DOWN للتنقل بين مقاييس الأداء.

إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يمكنك إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين خلال أنشطة الركض الطويل أو الركض لمسافات طويلة ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#)، الصفحة 35).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين < إيقاف التشغيل.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 46](#)).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو  ٠٠٠.
- 2 اختر إحصائيات الصحة > عمر اللياقة البدنية.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 46](#))، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 47](#)).

تستخدم الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 35](#)) ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف. تحال الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

تلخيص: إذا كان لديك أكثر من جهاز Garmin واحد، فيمكنك تحديد جهاز التدريب الأساسي في تطبيق Garmin Connect، ما يسمح لساعتك بمراقبة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة أخرى ([مراقبة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 35](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر الخاص بالأداء.
- 2 اضغط على  لعرض تفاصيل التطبيق المصغر.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض أوقات السباق المتوقعة.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وستطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. توفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب ([تركيز شدة التدريب، الصفحة 43](#)). إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل نشاط Garmin Connect.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين الهوائية معدل نبضات القلب لقياس تأثير حدة التمارين التراكمية في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية، ويشير إلى ما إذا كان التمرين يحافظ على مستوى لياقتك البدنية أو يحسنه. ويتم تمثيل استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) المترافق أثناء التدريب على شكل نطاق من القيم تأخذ في الاعتبار مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. توفر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع يذلل جهد متوسط أو تلك التي تمت لوقت أطول (<180 ثانية) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج تأثير تدريب خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

يستخدم تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدة عالية جداً. تحصل على قيمة بناء على مساهمة التمارين اللاهوائية في استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) ونوع النشاط. تؤثر الفوائل الزمنية المتكررة العالية الحدة التي تترواح بين 10 و120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين اللاهوائية وتؤدي إلى تحسين تأثير التدريب الخاص بالتمارين اللاهوائية.

يمكنك إضافة تأثير تدريب الإيريويك وتأثير التمارين اللاهوائية كحقلي بيانات إلى شاشة التدريب لمراقبة الأرقام أثناء النشاط.

تأثير التدريب	فوائد التمارين الهوائية
ما من فوائد.	من 0.0 إلى 9.0 ما من فوائد.
فائدة ثانوية.	من 0.1 إلى 9.1 فائدة ثانوية.
الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	من 0.2 إلى 9.2 الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.
تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	من 0.3 إلى 9.3 تأثير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.
تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	من 0.4 إلى 9.4 تأثير كبير في اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.
مفرط وربما ضار بدون وقت كافي لاستعادة النشاط.	0.5 مفرط وربما ضار بدون وقت كافي لاستعادة النشاط.

تقنية تأثير التدريب مقدمة ومتاحة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى firstbeat.com.

حالة تغير معدل نبضات القلب

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



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

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

تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

أن مستوى التوتر هو نتيجة اختبار لمدة ثلاثة دقائق يتم إجراؤه أثناء الوقوف دون حركة، حتى يتسمّي لجهاز Enduro تحليل تغيير معدل نبضات القلب لتحديد إجمالي التوتر. يؤثر كل من التدريب والنوم والتغذية والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام في أداء العداء. تتراوح درجة التوتر بين 1 و100، حيث تشير الدرجة 1 إلى معدل توتر منخفض جداً وتشير الدرجة 100 إلى معدل توتر مرتفع جداً. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان جسمك مستعداً لجولة ركض تدريبي شاق أو لليوغا أم لا.

عرض تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. لتمكن من عرض تأثير مستوى التوتر في تغيير معدل نبضات قلبك (HRV)، عليك وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وإقرانه بجهازك ([اقرآن المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 87).

- تلخيص: Garmin توصيك بقياس درجة توترك في الوقت نفسه تقريباً وضمن الظروف نفسها كل يوم.
- اضغط على ▲، واختر إضافة > تأثير التوتر على تغيير معدل نبضات القلب لإضافة تطبيق التوتر إلى قائمة التطبيقات إذا لزم الأمر.
 - اخترنعم لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلك.
 - من وجه الساعة، اضغط على ▲ واختر تأثير التوتر على تغيير معدل نبضات القلب، ثم اضغط على ▲.
 - قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستحلّ ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيير معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقدير في الوقت الحقيقي لقدرتك على تقديم أداء معين مقارنة بـ^{إجمالي} مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك تغيراً نسبة الانحراف عن تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20-20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة 5+ أنك مستريح وممتعش وقدر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضاً مؤشراً لمستوى التعب، وخاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بعض جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 35](#)).

عرض حالة الأداء

تطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً.

1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات ([خصيص شاشات البيانات، الصفحة 71](#)).

2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.

بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.

3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرن التي يبدأ عنها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. يتم تقدير مستوى حدة التمرن هذا من حيث الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الطاقة أثناء الركض. عندما يتجاوز العدة العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريباً من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف الماراثون. وبالنسبة إلى العدائين متوسط المستوى، غالباً ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق. وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 47](#)). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط.

القيام باختبار موجّه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك

تطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجّه، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك ([اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87](#)). يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك. عتبة اللاكتيت الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب. تلميح: يتطلب الجهاز بعض جولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيت، فجرب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدوياً.

1 من وجه الساعة، اختر .

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

يلزم استخدام GPS لإكمال الاختبار.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > اختبار موجّه لعتبة اللاكتيت.

5 ابدأ المؤقت، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تبدأ في الركض، يعرض الجهاز مدة كل خطوة، وبيانات معدل نبضات القلب المستهدفة والحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموجّه، أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

إذا كان هذا هو أول تقدير لعتبة اللاكتيت لديك، فسيطلب منك الجهاز تحديث مناطق معدل نبضات قلبك وفقاً لمعدل نبضات قلبك الخاص بعتبة اللاكتيت. ولكل تقدير إضافي لعتبة اللاكتيت، يطلب منك الجهاز قبول التقدير أو رفضه.

الحصول على تدريب FTP الخاص بك

قبل أن تتمكن من الحصول على تدريب طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بالموضع حول منطقة الصدر وجهاز مراقبة الطاقة مع جهازك ([اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87](#))، وستحصل على تدريب للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([الحصول على تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 36](#)).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدیر الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك لتقدیر FTP الخاص بك. سيقوم الجهاز باكتشاف FTP الخاص بك تلقائياً أثناء ركوب الدراجة الهوائية بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب والطاقة.

1 اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء.

2 اختر ▲ للتمرير عبر قياسات الأداء.

يظهر تدريب FTP الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وخرج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

متفوق	
ممتاز	
جيد	
مقبول	
غير مدرب	

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق ([تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 104](#)).

ملاحظة: عندما ينبهك إشعار أداء إلى FTP جديد، يمكنك اختيار قبول لحفظ FTP الجديد، أو رفض للبقاء على FTP الحالي الخاص بك.

إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختياراً لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بالموضع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك ([اقرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87](#))، كما يجب أن تحصل على تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([الحصول على تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 36](#)).

ملاحظة: يُعد اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP) تمريناً صعباً يستغرق إكماله حوالي 30 دقيقة. اختر طريقاً عملياً ويكون أغلبه مسطحاً ليسمح لك بركوب الدراجة الهوائية بمجهود يزيد بانتظام مثل السباق الزمني.

1 من وجه الساعة، اختر ▲.

2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > اختبار موجه لطاقة المدخل الوظيفي.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تبدأ جولة ركوب الدراجة، سيعرض الجهاز مدة كل خطوة والهدف وبيانات الطاقة الحالية. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

6 بعد أن تكمل الاختبار الموجه، أكمل تمارين التهدئة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

تظهر طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك كقيمة مقيسة بالواط لكل كيلوجرام، وخارج الطاقة بالواط والموضع على المقياس باللون.

7 حدد خياراً:

• اختر قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.

• اختر رفض لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

حالة التدريب

إنَّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقُّب أنشطتك التدريبية وفهمها. وتتطلب هذه القياسات القيام ببعضة أنشطة باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. تتطلب قياسات الأداء الخاصة برکوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة. وهذه التقديرات مقدمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.



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

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب الخاصة بك إلى التغييرات في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدى فترة زمنية طويلة.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليلتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين, الصفحة 35](#)). تعرض ساعتك القييم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيانات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية ([تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع, الصفحة 42](#)).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين ووحدته. ([الشدة الحادة, الصفحة 42](#)).

تركيز شدة التدريب: تحلل ساعتك شدة التدريب وتوزعها على فئات مختلفة استناداً إلى حدة كل نشاط مسجل وبنائه. يشمل تركيز شدة التدريب إجمالي الشدة المترافق لكل فئة وتركيز التدريب. تعرض ساعتك توزيع مستوى الشدة خلال الأسابيع الأربع الماضية ([تركيز شدة التدريب, الصفحة 43](#)).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقى قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي ([وقت استعادة النشاط, الصفحة 43](#)).

مستويات حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة. ويمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تحطيم التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

لا توفر أي حالة: يجب تسجيل أنشطة متعددة على مدى أسبوعين على الساعة، مع تتبع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء الركض أو ركوب الدراجة لتمكن من تحديد حالة تدربك.

التوقف عن ممارسة التمارين: لديك استراحة في الروتين التدريبي أو أنك تتدرب أقل بكثير من المعتاد لمدة أسبوع أو أكثر. يعني التوقف عن ممارسة التمارين أنك غير قادر على الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

استعادة النشاط: تسمح شدة التدريب الأخضر لجسمك باستعادة النشاط، الأمر الذي يُعد أساسياً خلال فترات زمنية مطولة من التدريب الشاق. يمكنك متابعة التدريب بشدة أعلى مجدداً تصبح جاهزاً.

ثابت: إن شدة تدربك الحالية كافية للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. لتحسين أدائك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

فعال: إن شدة التدريب تضع مستوى لياقتك البدنية وأداءك على المسار الصحيح. احرص على التخطيط لفترات تعافي في التدريب للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية.

الذروة: أنت في حالة مثالية للسباق. يتيح خفض شدة التدريب الذي أجريته مؤخراً لجسمك استعادة نشاطه والتعریض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقاً، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

تجاوز: إن شدة التدريب مرتفعة جداً وذات نتائج عكسية. يحتاج جسمك إلى الراحة. احرص على أن تخصص لنفسك الوقت لاستعادة النشاط عبر إضافة تدرب أخف إلى الجدول.

غير فعال: تبلغ شدة التدريب مستوى جيداً، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. حاول التركيز على الراحة والتغذية والتحكم بالتوتر.

مرهق: ثمة عدم توازن بين وقت استعادة النشاط وشدة التدريب. إنها نتيجة طبيعية بعد إجراء تدرب شاق أو المشاركة في حدث رئيسي. قد يواجه جسمك صعوبة في استعادة النشاط، لذا يجب الانتباه إلى صحتك العامة.

تميّزات الحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 35). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تزيد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إيقاف تشغيل تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 36).

لتحقيق أقصى استفادة من ميزة حالة التدريب، يمكنك أن تجرب هذه التميّزات.

• ارکض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدماً جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.

بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.

• سجل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح ل ساعتك التعرف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 35).

• ارتدي الساعة واستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء القلب محدثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدرب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدربك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالي إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عالياً جداً. توفر ساعة Enduro إشعارات التأقلم وتصحيحات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدرب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدمًا). يمكنك تعقب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في التطبيق المصغر لحالة التدريب.

ملاحظة: توفر ميزة التأقلم مع الحرارة لأنشطة GPS فقط وتطلب بيانات أحوال الطقس من هاتف المتصل.

الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مريح لاستهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) في الأيام القليلة الماضية. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أو مثالية أو مرتفعة أو مرتفعة جداً. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردية ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيف وقت التدرب وشدة.

تركيز شدة التدريب

من أجل تحسين أدائك واكتساب مستوى أعلى من اللياقة البدنية، يجب توزيع التدريب على ثلاث فئات: تمارين هوائية منخفضة الحدة وتمارين هوائية مرتفعة الحدة وتمارين لاهوائية. يعرض لك تركيز شدة التدريب المرحلة التي يبلغها التدريب الخاص بك حالياً في كل فئة، ويوفر أهداف التدريب. يتطلب تركيز شدة التدريب 7 أيام على الأقل من التدريب لتحديد ما إذا كانت شدة التدريب منخفضة أو مماثلة أو مرتفعة. بعد 4 أسابيع من محفوظات التدريب، سيتضمن تقدير شدة التدريب معلومات مستهدفة أكثر تفصيلاً لمساعدتك في تحقيق التوازن بين أنشطة التدريب.

أدنى من الأهداف: إن شدة تدريبيك أقل من الحد الأقصى وذلك في كل فئات الحدة. حاول زيادة مدة تمارينك أو ووتيرتها.

نقص في التمارين الهوائية منخفضة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية منخفضة الحدة لاستعادة النشاط والتوازن في الأنشطة الأكثر حدة.

نقص في التمارين الهوائية مرتفعة الحدة: حاول إضافة المزيد من الأنشطة الهوائية مرتفعة الحدة للمساعدة في تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع مرور الوقت.

نقص في التمارين الlahوائية: حاول إضافة بعض الأنشطة الlahوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك الlahوائية مع مرور الوقت. **متوازنة:** إن شدة التدريب متوازنة وتتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك التدريب.

التركيز المنخفض الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي منخفض الحدة. يوفر ذلك أساساً صلباً ويعمل على تحضيرك للقيام بتمارين إضافية أكثر حدة.

التركيز المرتفع الحدة للتمارين الهوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط هوائي مرتفع الحدة. تساعد هذه الأنشطة على تحسين عتبة اللاكتيت والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة على التحمل.

تركيز التمارين الlahوائية: تكون شدة التدريب غالباً عبارة عن نشاط عالي الحدة. يؤدي ذلك إلى اكتساب لياقة بدنية بسرعة ولكن يجب أن تكون متوازنة مع أنشطة هوائية منخفضة الحدة.

أعلى من الأهداف: إن شدة تدريبيك أعلى من المستوى الأمثل، ويجب محاولة تقليل مدة تمارينك وووتيرتها.

وقت استعادة النشاط

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

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

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

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم ([إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 46](#)). وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب ([تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 47](#)).

- 1 انطلق في جولة ركض.
- 2 بعد الركض، اختر حفظ.

يظهر وقت التعافي. ويبلغ الحد الأقصى لمدة 4 أيام.

ملاحظة: من تصميم الساعة، يمكنك اختيار UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لحالة التدريب، واختيار  للتنتقل بين المقاييس. لعرض وقت استعادة النشاط.

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

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

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

يحلل الجهاز تغيير 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 المتوفّر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المترافق بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتذبذب، كما يشير المعدل المترافق بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا.

يمكنك مراقبة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية ([الليميات لبيانات Body Battery](#) الصفحة 44).

عرض التطبيق المصغر بمقاييس الطاقة

يعرض التطبيق المصغر الخاص به مستوى Body Battery الحالي لديك ورسمياً بيانياً 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 ([تحصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77](#)).

2 اضغط على ▲ لعرض رسم بياني لمستوى مقاييس الطاقة body battery منذ منتصف الليل.

3 اضغط على ▼ لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.

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

الليميات لبيانات Body Battery المحسنة

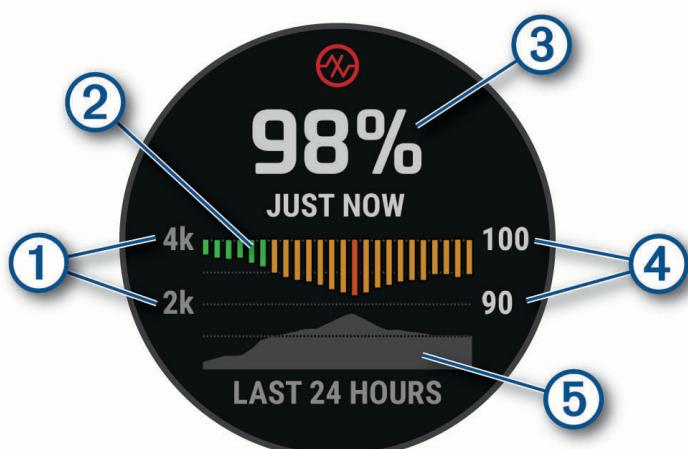
- للحصول على تنتائج أكثر دقة، ضع الساعة أثناء النوم.
- يؤدي النوم الجيد إلى رفع مستوى مقاييس الطاقة Body Battery.
- قد يؤدي النشاط المجهد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقاييس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

مقاييس التأكسج

تضمن ساعتك مقاييس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين المحيطي في دمك (SpO2). كلما زاد ارتفاع موقعك، انخفض مستوى الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية.

يمكنك بدء قراءة مقاييس التأكسج بدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقاييس التأكسج ([الحصول على قراءات مقاييس التأكسج الصفحة 45](#)). يمكنك أيضاً تشغيل قراءات طوال اليوم ([تشغيل قراءات مقاييس التأكسج طوال اليوم، الصفحة 45](#)). عندما تعرّض التطبيق المصغر لمقاييس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقاييس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك.

تظهر قراءة مقاييس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقاييس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عدم أيام. لمزيد من المعلومات عن دقة مقاييس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



(1)	مقياس الارتفاع.
(2)	رسم بياني لمتوسط قراءات تشبع الأكسجين الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.
(3)	أحدث قراءة لتشبع الأكسجين الخاص بك.
(4)	المقياس النسبي لتشبع الأكسجين.
(5)	رسم بياني لقراءات الارتفاع الخاصة بك على مدار آخر 24 ساعة.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج بِدُولَيْاً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج. يعرض عنصر واجهة المستخدم أحدث نسبة لتشبع الأكسجين الخاصة بك، ورسم بياني لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسم بياني لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

ملاحظة: عندما تعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج للمرة الأولى، يلتقط الجهاز إشارات الأقمار الصناعية لتحديد ارتفاعك. عليك الانتقال إلى الخارج والانتظار ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.
- 2 اضغط على  لعرض تفاصيل التطبيق المصغر والبدء بقراءة مقياس التأكسج.
- 3 ابق ثابتاً لمدة تصل إلى 30 ثانية.

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

- 4 اضغط على DOWN لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج للأيام السبعة الماضية.

تشغيل قراءات مقياس التأكسج طوال اليوم

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 حدد خيارات > وضع قياس التأكسج > كل اليوم.

يحلل الجهاز تلقائياً تشبع الأكسجين الخاص بك طوال اليوم، عندما لا تتحرك.

ملاحظة: يؤدي تشغيل الوضع طوال اليوم إلى خفض فترة استخدام البطارية.

إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية

- 1 من التطبيق المصغر لمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 حدد خيارات > وضع قياس التأكسج > إيقاف التشغيل.

يوقف الجهاز تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية. يبدأ الجهاز بقراءة مقياس التأكسج عندما تعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

يمكنك تعين جهازك ليقيس 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 حدد خيارات > وضع قياس التأكسج > أثناء النوم.

اللميحات بشأن بيانات مقياس التاكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التاكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجم إلى هذه الللميحات.

- ابق بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السبليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريں الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديد إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة وسرعة السباحة الحرجية (CSS) ([تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجية، الصفحة 52](#)). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- اضغط باستمرار على **MENU**.
- اختر ملف تعريف.
- حدد خياراً.

إعدادات الجنس

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

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

إعدادات المستخدم: لتعيين جنسك. إذا اخترت غير محددة، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال ثانوي الجنس الذي حدده عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

أهداف اللياقة البدنية

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

- معدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيامكانك استخدام الجدول ([احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 48](#)) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حدتها.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > معدل نبضات القلب.
- 3 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائياً أثناء نشاط [\(الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 34\)](#).
- 4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك.
يمكنك إجراء اختبار موجّه لتقدير عتبة اللاكتيت الخاصة بك [\(عتبة اللاكتيت، الصفحة 39\)](#). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط [\(الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً، الصفحة 34\)](#).
- 5 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة > تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.
يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسته ساعتك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.
- 6 اختر المناطق > وفق.
- 7 حدد خياراً:
 - اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.
 - اختر النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
 - اختر نسبة احتياطي معدل نبضات القلب لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
 - اختر نسبة معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.
- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 9 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).
- 10 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم [\(إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 46\)](#).
- اركض غالباً مرتدِياً 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 تفاصيل معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على [Garmin Connect](#).

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق الطاقة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الطاقة.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر وفق.
- 5 حدد خياراً:

 - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريرها بالواط.
 - اختر **% FTP** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مؤدية لطاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك.

- 6 اختر **FTP**، وأدخل قيمة.
- يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة الطاقة الخاصة بك تلقائياً أثناء نشاط ([الكشف عن قياسات الأداء تلقائياً](#)، [الصفحة 34](#)).
- 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 8 عند الضرورة، اختر الحد الأدنى، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

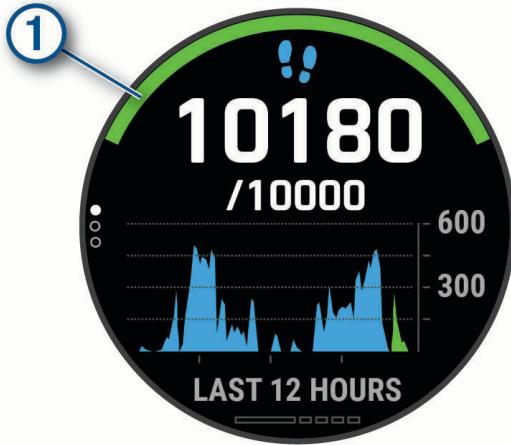
تعقب النشاط

تسجّل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها واحصاءات النوم لكل يوم مسجل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها أيضاً الأساسى بالإضافة إلى السرعات 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 تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy

الهدف التلقائي

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



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

استخدام تبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغيرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام، الصفحة 83](#)). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبعض دقائق) لإعادة ضبط تبيه الحركة.

تعقب النوم

أثناء النوم، تعقب الساعة تلقائياً نومك وترافق حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect. ملاحظة: لا تم إضافة أوقات القليلة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات، باستثناء التبيهات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 49](#)).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى موقع Garmin Connect ([مزايا البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 27](#)). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.

يمكنك عرض معلومات النوم من الليلة السابقة على ساعة Enduro ([التطبيقات المصغرة، الصفحة 76](#)).

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تمكين الخيار أثناء النوم في إعدادات النظام للدخول تلقائياً إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية ([إعدادات النظام، الصفحة 83](#)).

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78](#)).

- اضغط باستمرار على **LIGHT**.
- اختر .

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصفح 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.

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

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة Enduro دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

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

Garmin Move IQ™

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

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام](#), الصفحة 83).

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 أحاديث Move IQ وإيقاف تشغيلها.

وضع قياس التأكسج: 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 وأحاديث Move IQ.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر تعقب النشاط > الحالة > إيقاف التشغيل.

التمارين

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

يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمونة ونقلها إلى ساعتك.

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

متابعة تمرين من Garmin Connect

لتتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect)، الصفحة (26).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect .connect.garmin.com.
- انقل إلى .
- 2 اختر التدريب والتخطيط > تمرين.
- 3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.
- 4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إنشاء تمرين مخصص في Garmin Connect

لتتمكن من إنشاء تمرين في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect)، الصفحة (26).

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect .
- 2 اختر التدريب والتخطيط > تمرين > إنشاء تمرين.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 أنشئ تمرينك المخصص.
- 5 اختر حفظ.
- 6 أدخل اسمًا للتمرين، واختر حفظ.

يظهر التمرين الجديد في قائمة التمارين الخاصة بك.

ملاحظة: يمكنك إرسال هذا التمرين إلى جهازك (إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك، الصفحة 51).

إرسال تمرين مخصص إلى ساعتك

يمكنك إرسال تمرين مخصص أنشأته في تطبيق Garmin Connect إلى ساعتك (إنشاء تمرين مخصص في Garmin Connect إلى ساعتك، الصفحة 51).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر التدريب والتخطيط > تمرين.
- 3 اختر تمريناً من القائمة.
- 4 اختر .
- 5 اختر ساعتك المتواقة.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > التمارين.
- 5 اختر تمريناً.

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

6 اختر عرض لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).

تلميح: أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على  لعرض رسوم متحركة للتمرين الذي تم اختياره، إذا توفرت.

- 7 اختر تنفيذ التمرين.
- 8 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، يعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملحوظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو تمارين القلب أو البلاست، فتظهر رسوم متحركة تعليمية.

اتباع تمرين مقترن يومياً

لتتمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن توفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ([حالة التدريب](#), [الصفحة 41](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر الركض أو دراجة هوائية.
- 3 يظهر التمرين اليومي المقترن.
3 اختر , وحدد خياراً:
 - لممارسة التمرين، اختر تنفيذ التمرين.
 - لتجاهل التمرين، اختر استبعاد.
 - لمعاينة خطوات التمرين، اختر الخطوات.
 - لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر نوع الحدة.
 - لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر الغاء تمكين المطالبة.

يتم تحديث التمرين المقترن تلقائياً وفقاً للتغييرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

تشغيل مطالبات التمارين اليومية المقترنة وإيقاف تشغيلها

يوصى بالتمارين اليومية المقترنة استناداً إلى أنشطتك السابقة المحفوظة في حسابك على [Garmin Connect](#).

- 1 من وجه الساعة، اختر .
- 2 اختر الركض أو دراجة هوائية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > التمارين > اقتراحات اليوم.
- 5 اختر  لإلغاء تمكين المطالبات أو تمكينها.

اتباع تمرين سباحة داخلية

يمكن أن ترشدك الساعة أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين سباحة. إن إنشاء تمرين سباحة داخلية وارساله مماثل لـ [التمارين](#), [الصفحة 50](#) [ومتابعة تمرين من Garmin Connect](#), [الصفحة 51](#).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر التمارين لممارسة تمارين تم تنزيلها من [Garmin Connect](#).
 - اختر سرعة السباحة الحرجة لتسجيل اختبار سرعة سباحة حرجة (CSS) أو أدخل قيمة سرعة السباحة الحرجة يدوياً ([تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة](#), [الصفحة 52](#)).
 - اختر تقييم التدريب لممارسة تمارينك المجدولة أو عرضها.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تسجيل اختبار سرعة السباحة الحرجة

إن قيمة سرعة السباحة الحرجة (CSS) هي نتيجة اختبار يستند إلى سباق زمني وتتوفر كإيقاع لكل 100 متر. إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > سرعة السباحة الحرجة > إجراء اختبار سرعة السباحة الحرجة.
- 5 اضغط على **DOWN** لمعاينة خطوات التمرين.
- 6 اضغط على .
- 7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير نتيجة سرعة السباحة الحرجية

يمكنك تحرير وقت قيمة سرعة السباحة الحرجية يدوياً أو إدخال وقت جديد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > سرعة السباحة الحرجية > سرعة السباحة الحرجية.
- 5 أدخل الدقائق.
- 6 أدخل الثواني.

نبذة عن تقويم التدريب

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

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على [Garmin Connect](#)، كما يجب إقران جهاز Enduro بهاتف ذكي متافق.

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

ميزات Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتلائم مع مستوى لياقتكم البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، يتم إضافة التطبيق المصغر للمدرب Garmin إلى حلقة التطبيقات المصغرة على جهاز Enduro.

بدء تمارين اليوم

بعد إرسال خطة مدرب Garmin إلى جهازك، يظهر التطبيق المصغر للمدرب Garmin في حلقة التطبيق المصغر.

- 1 من تصميم الساعة، اختر **UP** أو **DOWN** لعرض التطبيق المصغر للمدرب Garmin.
- إذا تمت جدولة تمارين معين لهذا النشاط لليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين ويطالبك بالبدء.
- 2 اختر .
- 3 اختر عرض خطوات التمارين (اختياري).
- 4 اختر تنفيذ التمارين.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكنك إنشاء تمارين ذات فواصل زمنية حسب المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين المخصص ذات الفواصل الزمنية حتى تنسى تماريناً ذات فواصل زمنية آخر. ويمكنك استخدام فواصل زمنية مفتوحة لتمارين المسار وعندما ترکض لمسافة معلومة.

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على .

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 للتمرین، 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:

- تعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.

- إضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر الإحماء > مشغل.

- إضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر التهدئة > مشغل.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين.

5 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.

6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على **LAP** 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، اختر **LAP** لإيقاف الفاصل الزمني أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني أو فترة الراحة التالية.

• بعد إكمال جميع الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اختر **LAP** لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى المؤقت الذي يمكن استخدامه للتهدئة.

• في أي وقت، اختر  لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

تدريب PacePro™

يفضل الكثير من العدائين وضع حزام الایقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. تتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام الایقاع مخصص استناداً إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضاً إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهد الایقاع استناداً إلى تغيرات الارتفاع.

يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لتزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect) (صفحة 26).

1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect واختر  أو 
- انقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإنشاء خطة PacePro وحفظها.

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

بدء خطة PacePro

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

1 من وجه الساعة، اضغط على .

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > خطط PacePro.

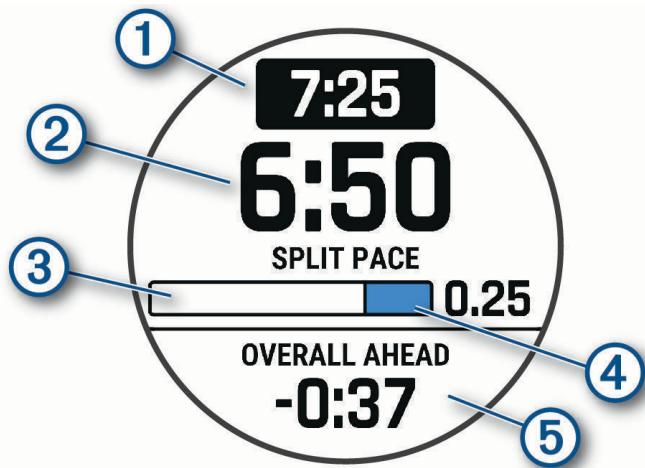
5 اختر خطة.

تلحين: يمكنك الضغط على DOWN واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.

6 اضغط على  لبدء الخطة.

7 عند الضرورة، اختر نعم لمكين الملاحة في المسار.

8 اضغط على  لتشغيل مؤقت النشاط.



الإيقاع الهدف للمقطع

①

الإيقاع الحالي للمقطع

②

التقدم نحو إكمال المقطع

③

المسافة المتبقية في المقطع

④

الوقت الإجمالي الذي تقدمت به على الوقت الهدف أو تأخرت به عنه

⑤

إيقاف خطة PacePro

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر إيقاف PacePro > نعم.
- يوقف الجهاز خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

إنشاء خطة PacePro على ساعتك

لإنشاء خطة PacePro على ساعتك، عليك إنشاء مسار (إنشاء مسار وإتباعه على جهازك، الصفحة 63).

- 1 من وجه الساعة، اختر ▲.
 - 2 اختر نشاط ركض في الخارج.
 - 3 اضغط باستمرار على MENU.
 - 4 اختر الملاحة > المسارات.
 - 5 اختر مساراً.
 - 6 اختر PacePro > إنشاء عنصر جديد.
 - 7 حدد خياراً:
 - اختر الإيقاع الهدف وأدخل الإيقاع الهدف الذي تريد تحقيقه.
 - اختر الوقت الهدف وأدخل الوقت الهدف.يعرض الجهاز حزام الإيقاع المخصص.
- تلميح: يمكنك الضغط على DOWN واختيار عرض الانقسامات لمعاينة المقاطع.
- 8 اضغط على ▲ لبدء الخطة.
 - 9 عند الضرورة، اختر نعم لمكين الملاحة في المسار.
 - 10 اختر ▲ لتشغيل مؤقت النشاط.

المقاطع

يمكنك إرسال مقاطع ركض أو ركوب دراجة هوائية من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. بعد حفظ المقطع في جهازك، يمكنك التسابق في المقطع في محاولة للتساوي مع الرقم القياسي الشخصي الخاص بك أو بالمشاركين الآخرين الذين سبق أن سباقوا في المقطع، أو التفوق عليه.

ملاحظة: عندما تقوم بتنزيل مسار من حسابك على Garmin Connect، يمكنك تنزيل كل المقاطع المتوفرة في المسار.

مقاطع "Strava"

يمكنك تنزيل مقاطع Strava على جهاز Enduro. اتبع مقاطع Strava لتقارن أداءك بجولاتك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى قائمة المقاطع في حسابك على Garmin Connect. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.strava.com.

نسري المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حد سواء.

عرض تفاصيل المقطع

- 1 من وجه الساعة، اضغط على ▲.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > المقاطع.
- 5 اختر أحد المقاطع.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر وقت السباق لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لقائد المقطع.
 - اختر خريطة لعرض المقطع على الخريطة.
 - اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

التسابق لمقاطع

المقاطع عبارة عن مسارات سباق ظاهرية. يمكنك التسابق لمقاطع، ومقارنة أدائك بالأنشطة السابقة، أو أداء الآخرين، أو جهات الاتصال في حساب Garmin Connect، أو الأعضاء الآخرين في مجتمعات الركض أو ركوب الدراجات الهوائية. يمكنك تحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect لعرض موقع المقطع.

ملاحظة: إذا كان حساب Garmin Connect مرتبطين، فيتم إرسال النشاط تلقائياً إلى حساب Strava حتى تتمكن من مراجعة موقع المقطع.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.
- 4 ابدأ التسابق في المقطع.
تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

تعيين مقطع للضبط تلقائياً

يمكنك تعيين جهازك بحيث يضبط تلقائياً وقت السباق المستهدف لمقاطع ما حسب أدائك أثناء المقطع.

ملاحظة: ويتم تمكين هذا الإعداد لجميع المقاطع بشكل افتراضي.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > المقاطع > المجهود التلقائي.

استخدام Virtual Partner®

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

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

إعداد هدف التدريب

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > تعين هدف.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر المسافة فقط لاختيار مسافة معدة مسبقاً أو لدخول مسافة مخصصة.
 - اختر المسافة والوقت لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- 6 تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهاء المقدر. يستند وقت الاتهاء المقدر إلى أداءك الحالي والوقت المتبقى.
- 7 اضغط على 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 مسبقاً. تعمل هذه الميزة مع ميزة Virtual Partner حتى تتمكن من معرفة مدى تفوقك أو تأخرك أثناء النشاط.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر تدريب > التسابق في نشاط.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر من المحفوظات لاختيار نشاط مسجل مسبقاً 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 المقدر للاتهاء.
- 8 اضغط على لتشغيل مؤقت النشاط.
- 9 بعد إكمال النشاط، اضغط على ، ثم اختر حفظ.

إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً

يمكنك إيقاف حالة التدريب مؤقتاً إذا كنت مريضاً أو تعرضت لإصابة. يمكنك متابعة تسجيل أنشطة اللياقة البدنية، ولكن تم مؤقتاً إلغاء تمكن حالة التدريب وتركيز شدة التدريب وملاحظات استعادة النشاط وتوصيات التمرن.

حدد خياراً:

- من التطبيق المصغر لحالة التدريب، اضغط باستمرار على MENU، وحدد خيارات > إيقاف حالة التدريب مؤقتاً.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء > حالة التدريب > > إيقاف حالة التدريب مؤقتاً.

تلخيص: يجب مزامنة جهازك مع حسابك على Garmin Connect

استئناف حالة التدريب المتوقف مؤقتاً

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزاً لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياسين على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كل أسبوع ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين](#), الصفحة 35).

حدد خياراً:

- من التطبيق المصغر لحالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد خيارات > استئناف حالة التدريب.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر إحصائيات الأداء > حالة التدريب > > استئناف حالة التدريب.

تلخيص: يجب مزامنة جهازك مع حسابك على [Garmin Connect](#).

تمكين التقييم الذاتي

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر التقييم الذاتي.

6 حدد خياراً:

- لإكمال التقييم الذاتي بعد التمارين فقط، اختر التمارين فقط.
- لإكمال التقييم الذاتي بعد كل نشاط، اختر دوماً.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

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

2 اختر الساعات > المنبهات > إضافة منبه.

3 أدخل وقت المنبه.

تحرير المنبه

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

2 اختر الساعات > المنبهات > تعديل.

3 اختر منبهًا.

4 حدد خياراً:

- لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر الحالة.
- لتغيير وقت المنبه، اختر الوقت.
- لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر تكرار، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
- لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر الأصوات.
- لتشغيل الإضاءة الخلفية أو إيقاف تشغيلها مع المنبه، اختر الإضاءة الخلفية.
- لاختيار وصف للمنبه، اختر ملصق.
- لحذف المنبه، اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 من وجہ الساعۃ، اضغط باستمرار علی **MENU**.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات.
- 3 حدد خیاراً:
 - لتعيين مؤقت العد التنازلي للمرة الأولى وحفظه، أدخل الوقت واضغط على **MENU**، واختر حفظ المؤقت.
 - لتعيين مؤقتات عد تنازلي إضافية وحفظها، اختر إضافة مؤقت وأدخل الوقت.
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي من دون حفظه، اختر مؤقت سريع وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على **MENU**. وحدد خیاراً إذا لزم الأمر:
 - اختر الوقت لتغيير الوقت.
 - اختر إعادة التشغيل > مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائياً بعد انتهاءه.
 - اختر الأصوات، ثم اختر نوع الإشعار.
- 5 اضغط على  لتشغيل المؤقت.

حذف مؤقت

- 1 من وجہ الساعۃ، اضغط باستمرار علی **MENU**.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات > تعديل.
- 3 اختر مؤقتاً.
- 4 اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الساعات > ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على **▲** لبدء المؤقت.
- 4 اضغط على **LAP** لإعادة تشغيل مؤقت الدورات **①**.



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف **②**.

- 5 اضغط على **▲** لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خياراً:

- لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على **DOWN**.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على **MENU**، واختر حفظ نشاط.
 - لإعادة ضبط المؤقتات والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على **MENU**، واختر تم.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على **MENU**، واختر مراجعة.
- ملاحظة: يظهر **واختار مراجعة** في حال وجود دورات متعددة فقط.
- للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على **MENU**، واختر الانتقال إلى وجه الساعة.
 - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على **MENU**، واختر مفتاح الدورة.

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 أربع مناطق زمنية بديلة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر للمناطق الزمنية البديلة إلى حلقة التطبيق المصغر ([نخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الساعات > مناطق زمنية بديلة > إضافة منطقة زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الساعات > مناطق زمنية بديلة > تعديل**.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 حدد خياراً:
 - لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر **إعادة تسمية منطقة زمنية**.
 - لتغيير المنطقة الزمنية، اختر **تغيير المنطقة**.
 - لتغيير موقع المنطقة الزمنية في التطبيق المصغر، اختر **إعادة ترتيب المنطقة**.
 - لحذف المنطقة الزمنية، اختر **حذف منطقة زمنية**.

ملاحة

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 78).

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.
- 2 اختر .
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير موقعك المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر **الملاحة > المواقع المحفوظة**.
- 3 اختر **موقع محفوظاً**.
- 4 حدد خياراً لتحرير الموقع.

تعيين نقطة مرجعية

يمكنك تعيين نقطة مرجعية لتوفير الوجهة والمسافة إلى موقع أو اتجاه.

- 1 حدد خياراً:
 - اضغط باستمرار على **LIGHT**.
- 2 تلميح: يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.
 - من وجه الساعة، اضغط على .
- 3 اختر **النقطة المرجعية**.
- 4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 5 اختر **موقع أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة**.
سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
- 6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
- 7 وعندما تحرّف عن الوجهة، تعرّض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.
 - اضغط على , واختر **تغيير النقطة لتعيين نقطة مرجعية مختلفة**.

عرض إحداثية

يمكنك إنشاء موقع جديد عبر عرض المسافة والاتجاه من الموقع الحالي إلى موقع جديد.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة تطبيق إسقاط الإحداثية إلى قائمة الأنشطة والتطبيقات.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر إسقاط الإحداثية.

- 3 اضغط على UP أو DOWN لتعيين الوجهة.
- 4 اضغط على .

- 5 اضغط على DOWN لاختيار وحدة قياس.
- 6 اضغط على UP لإدخال المسافة.

- 7 اضغط على  للحفظ.

يتم حفظ الإحداثية المعرفة باسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.

- 3 اضغط باستمرار على MENU.

- 4 اختر الملاحة.
- 5 اختر فتنة.

- 6 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.

- 7 اختر انتقال إلى.

تظهر معلومات الملاحة.

- 8 اضغط على  لبدء الملاحة.

المسارات

يمكنك إرسال مسار من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك الملاحة على المسار على جهازك بعد حفظه عليه.
يمكنك اتباع مسار محفوظ لأنه ببساطة مسار رحلة جيد. على سبيل المثال، يمكنك حفظ مسار الذهاب من المنزل إلى العمل على الدراجة واتباعه.

يمكنك أيضًا اتباع مسار محفوظ، محاولاً بلوغ أهداف الأداء التي تم تعينها في السابق أو تجاوزها. على سبيل المثال، يمكنك خوض سباق ضد محاولاً إكمال المسار في Virtual Partner في أقل من 30 دقيقة إذا تم إكمال المسار الأصلي في غضون 30 دقيقة.

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.

- 3 اضغط باستمرار على MENU.

- 4 اختر الملاحة > المسارات > إنشاء عنصر جديد.
- 5 أدخل اسمًا للمسار، واختر .

- 6 اختر إضافة موقع.

- 7 حدد خياراً.

- 8 عند الضرورة، كرر الخطوتين 6 و 7.
- 9 اختر تم > إجراء المسار.

تظهر معلومات الملاحة.

- 10 اضغط على  لبدء الملاحة.

إنشاء مسار في Garmin Connect

لتتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect) (صفحة 26).

- 1 اختر أو من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات > إنشاء مسار.
- 3 اختر نوع المسار.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 اختر تم.

ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك (إرسال مسار إلى جهازك، الصفحة 64).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك (إنشاء مسار في Garmin Connect، الصفحة 64).

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو .
- 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات.
- 3 اختر مساراً.
- 4 اختر > إرسال إلى الجهاز.
- 5 اختر جهازك المتواافق.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحة في المسار.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحة > المسارات.
- 5 اضغط على لاختيار مسار.
- 6 حدد خياراً:
 - لبدء الملاحة، اختر إجراء المسار.
 - لإنشاء حزام إيقاع مخصص، اختر PacePro.
 - 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.
 - لعرض قائمة بعمليات الصعود في المسار، اختر عرض الصعدات.
 - لحذف المسار، اختر حذف.

استخدام ClimbPro

تساعدك ميزة ClimbPro في التحكم في الجهد الذي تبذله في المسافات التالية التي تريد تسلقها على مسار رحلة. يمكنك عرض تفاصيل التسلق، بما في ذلك الانحدار والمسافة وكسب الارتفاع، قبل الوقت الحقيقي أو خلاله أثناء اتباع مسار. تم الإشارة إلى ركوب الدراجة صعوداً بالألوان وذلك استناداً إلى الطول والانحدار.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **ClimbPro > الحالة > أثناء الملاحة**.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر حقل البيانات لتخصيص حقل البيانات الذي يظهر على شاشة ClimbPro.
 - اختر منه لتعيين التبيهات عند بداية التسلق أو عند مسافة معينة من التسلق.
 - اختر مقاطع النزول لتشغيل النزول أو ايقاف تشغيله لأنشطة الركض.
 - اختر الكشف عن الصعوبات لاختيار أنواع التسلق التي تم اكتشافها أثناء أنشطة ركوب الدراجة.
- 7 راجع تفاصيل التسلق والمسار للمسار الذي تريد ممارسة التسلق فيه ([عرض تفاصيل المسار أو تحريرها](#), الصفحة 64).
- 8 ابدأ باتباع مسار محفوظ ([الملاحة إلى الأهداف المختلفة](#), الصفحة 63).

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

يمكنك حفظ موقع سقوط شخص في البحر وبدء الملاحة للعودة إليه تلقائياً.

تلميح: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر ([تخصيص مفاتيح التشغيل السريع](#), الصفحة 84).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > السقوط الأخير لشخص في البحر**.
تظهر معلومات الملاحة.

الملاحة مع التصويب والذهاب

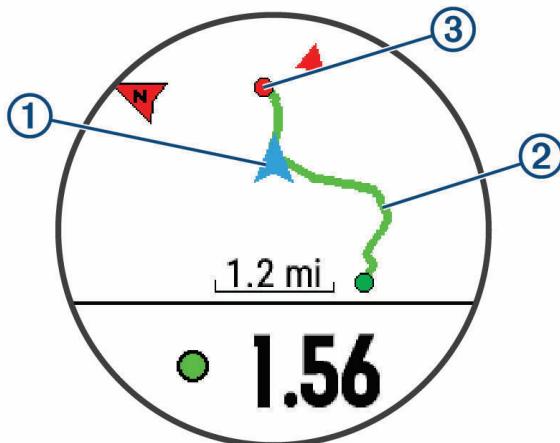
يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

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

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط على .
- 2 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خياراً:
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجترته، اختر **TracBack**.
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي **①**، والمسار الذي ستبعه **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. توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

- 1 من وجهة الساعة، اضغط على .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > النشاطات**.
- 5 اختر **نشاطاً**.
- 6 اختر العودة إلى نقطة البدء، وحدد خياراً:
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجترته، اختر **TracBack**.
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.

يظهر خط على الخريطة يمتدّ من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة.

ملاحظة: يمكنك بعد المؤقت لمنع الجهاز من التحول إلى وضع الساعة بعد انتهاء المهلة.

- 7 اضغط على **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).

يسير السهم إلى نقطة البداية.

إيقاف الملاحة

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

خرائط

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

- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكييرها أو تصغيرها، الصفحة 67)
- إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 80)

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 والى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على ▲.
 - لتحرك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اضغط على UP وDOWN.
 - للنهاء، اضغط على BACK.

البوصلة

يحتوي الجهاز على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظاهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً (إعدادات البوصلة، الصفحة 79). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك الضغط على ▲ من التطبيق المصغر للبوصلة.

مقاييس الارتفاع والبارومتر

يحتوي الجهاز على مقاييس ارتفاع داخلي وبارومتر. يجمع الجهاز بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقاييس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناء على تغيرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناء على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقاييس الارتفاع حديثاً (إعداد مقاييس الارتفاع، الصفحة 79). يمكنك الضغط على ▲ من التطبيقات المصغرة لمقاييس الارتفاع أو البارومتر لفتح إعدادات مقاييس الارتفاع أو البارومتر بسرعة.

محفوظات

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

استخدام المحفوظات

تضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.
يتضمن الجهاز تطبيقاً مصغراً للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط (التطبيقات المصغرة، الصفحة 76).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > النشاطات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اضغط على ▲.
- 5 حدد خياراً:
 - لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر كل الإحصائيات.
 - لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية، اختر تأثير التدريب (معلومات عن تأثير التدريب، الصفحة 37).
 - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر معدل نبضات القلب.
 - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر الدورات.
 - لاختيار جولة تزلج أو ترجلق بألواح الثلج وعرض معلومات إضافية عن كل جولة، اختر الجولات.
 - لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر المجموعات.
 - لعرض النشاط على خريطة، اختر خريطة.
 - لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر تخطيط الارتفاع.
 - لحذف النشاط المحدد، اختر حذف.

محفوظات الرياضات المتعددة

يخزن جهازك ملخص الرياضات المتعددة الإجمالي للنشاط، بما في ذلك إجمالي المسافة والوقت والسرعات الحرارية وبيانات الملحقات الاختيارية. كما أن جهازك يفصل بيانات النشاط لكل مقطع رياضي وانتقال حتى يتسمى لك المقارنة بين أنشطة التدريب المتشابهة وتعقب مدى سرعة حركتك في الانتقالات. تضمن محفوظات الانتقالات المسافة والوقت ومتوسط السرعة والسرعات الحرارية.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباقي نموذجية متعددة بالإضافة إلى الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة أو أطول جولة سباحة.

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 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 يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 حدد خياراً:

- لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسياً، ثم اختر مسح السجل > نعم.
- لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

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

استخدام عداد المسافات

يسجّل عداد المسافات إجمالي المسافة المقطوعة، وزيادة الارتفاع، والوقت في الأنشطة بصورةٍ 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.

حذف المحفوظات

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

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

تخصيص الجهاز

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تسih لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص صفحات البيانات وتمكين التبديلات وميزات التدريب. لا توفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافةً. اضغط باستمرار على **MENU**، واختر النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط. مسافة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض. سرعة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (**السرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد**). [الصفحة 74](#)

فارق لون: لتعيين اللون التميزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط. إضافة نشاط: لتمكينك من تخصيص نشاط الرياضيات المتعددة. تبديلات: لتعيين تبديلات التدريب أو الملاحة للنشاط. تسلق تلقائياً: لتمكين الساعة من اكتشاف التغييرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة **Auto Lap** ([الصفحة 73](#)). **Auto Pause**: لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (تمكين [Pause](#)). [الصفحة 74](#)

الراحة تلقائية: لتمكين الساعة تلقائياً من اكتشاف وقت استراحتك أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة ([تسجيل بيانات الراحة تلقائياً ويدوياً](#). [الصفحة 15](#))

جولة تلقائية: لتمكين الساعة من اكتشاف جولات التزلج تلقائياً باستخدام مقياس التسارع المضمن. تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل ([استخدام التمرير التلقائي](#)). [الصفحة 75](#)

مجموعة تلقائية: لتمكين الساعة من بدء مجموعات تمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً. لون الخلفية: لتعيين لون خلفية كل نشاط على الأسود أو الأبيض.

أرقام كبيرة: لتعديل حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات حفرة الجولف.

ClimbPro: لعرض شاشات تحفيظ الصعود ومراقبته أثناء الملاحة.

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال النادي الذي استخدمته بعد كل تسدية تم اكتشافها أثناء ممارسة الجولف.

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

شاشات البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وأضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط ([تخصيص شاشات البيانات](#), [الصفحة 71](#)).

Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة عندما تضربها للمرة الأولى أثناء لعب الجولف.

تحرير مسارات الرحلة: لتمكينك من تحرير مستوى صعوبة مسار الرحلة وحالته أثناء نشاط تسلق الصخور.

تحرير الوزن: لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس المستخدمة أثناء ممارسة الجولف.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS ([تغير/عداد GPS](#), [الصفحة 75](#)).

نظام التصنيف: لتعيين نظام التصنيف لتصنيف صعوبة مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور.

نتائج الهانديكام: لتمكين تسجيل نقاط الهانديكام أثناء ممارسة الجولف. يمكنك خيار الهانديكام المحلي من إدخال عدد الضربات التي تزيد طرحها من تبديلات الإجمالية. يمكنك خيار المؤشر **Slope** من إدخال الهانديكام الخاص بك وتصنيف منحدر الملعب لتمكّنك الساعية من احتساب الهانديكام الخاص بملعبك. عند تعيين خيار تسجيل نقاط الهانديكام، يمكنك ضبط قيمة الهانديكام الخاصة بك.

رقم الحرارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

- مفتاح الدورة:** لتمكينك من تسجيل دورة أو استراحة أثناء النشاط.
- تأمين المفاتيح:** لتأمين المفاتيح أثناء الأنشطة متعددة الرياضات لمنع الضغط عليها من دون قصد.
- بندول الإيقاع:** لتشغيل نغمات بإيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً ([استخدام بندول الإيقاع، الصفحة 6](#)).
- تعقب الأوضاع:** لتمكين التعقب التلقائي لوضع الصعود أو النزول أو الغاء تمكينه لنشاط التزلج باكتوتنري أو نشاط التزلج بأواح الثلج باكتوتنري.
- تعقب العقبات:** لتمكين الساعة من حفظ موقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض ([تسجيل نشاط سباق العقبات، الصفحة 10](#)).
- حجم حوض السباحة:** لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض.
- متوسط القدرة:** للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيمةً صفرية لبيانات الطاقة أثناء عدم استخدام الدواسة.
- وضع الطاقة:** لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.
- اتهاء مهلة توفير الطاقة:** لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة ([إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة، الصفحة 75](#)).
- تسجيل النشاط:** لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجّل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.
- الفاصل الزمني للتسجيل:** لتعيين وترة تسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية ([تغير الفاصل الزمني لتسجيل نقاط التعقب، الصفحة 23](#)).
- التسجيل بعد الغروب:** لتعيين الساعة لتسجيل نقاط التعقب بعد غروب الشمس خلال رحلة استكشافية.
- تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:** لتمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل والركض لمسافات طويلة.
- إعادة التسمية:** لتعيين اسم النشاط.
- تكرار:** يتيح خيار تكرار للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار لأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.
- استعادة الافتراضيات:** لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.
- إحصائيات مسار الرحلة:** لتمكين تعقب إحصائيات مسار الرحلة لأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.
- التسجيل:** لتمكين تسجيل النقاط أو الغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائمًا كلما بدأت جولةً.
- أسلوب التناول:** لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.
- التقييم الذاتي:** لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقيم جهدك المحسوس للنشاط ([تمكين التقييم الذاتي، الصفحة 59](#)).
- تبسيطات المقطع:** لتمكين المطالبات التي تنهك بالاقتراب من المقاطع.
- تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.
- اكتشاف الحركات:** لتمكين اكتشاف الحركات للسباحة في الحوض.
- تغير الرياضة من السباحة إلى الركض تلقائياً:** لتمكينك من الانتقال تلقائياً بين جزء السباحة وجزء الركض في نشاط الرياضات المتعددة للسباحة والركض.
- وضع البطولة:** لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال البطولات الخاضعة للعقوبات.
- انتقالات:** لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.
- تبسيطات الاهتزاز:** لتمكين التبسيطات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وخارجها أثناء نشاط تنفس.
- مقاطع فيديو للتمرين:** لتمكين الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمرين القلب أو اليوجا أو البيلاتس. توفر الرسوم المتحركة للتمارين المثبتة مسبقاً والتمارين التي تم تنزيلها من Garmin Connect.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتها واحتواها واحفاؤهما وتغييرهما لكل نشاط.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **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 **حقول البيانات** واختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.

تلخيص: للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى **حقول البيانات**، الصفحة 97. لا توفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.

- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
- اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.

8 وعند الضرورة، اختر **إضافة جديدة** 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 لنشاطٍ ما.

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

تبيهات النشاط

يمكنك تعين تبيهات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملائحة إلى وجهتك. بعض التبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التبيهات: تبيهات الأحداث وتبيهات النطاق والتبيهات المتكررة.

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

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

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

اسم التبيه	نوع التبيه	الوصف
الوطيرة	النطاق	يمكنك تعين قيمة الوريرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تبيه.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعين قيمة الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعين قيمة معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغيرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب , الصفحة 46 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب , الصفحة 48.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعين قيمة الإيقاع الدنيا والقصوى.
الإيقاع	متكرر	يمكنك تعين إيقاع هدف للسباحة.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التنارب	حدث	يمكنك تعين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعين قيمة السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعين فاصل زمني.
موقع المسار	متكرر	يمكنك تعين فاصل زمني لوقت المسار بالثوانی.

تعيين تبئية

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
 - 3 اختر نشاطاً.
- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر اعدادات النشاط.
 - 5 اختر تبئيات.
 - 6 حدد خياراً:
 - اختر إضافة جديد بالإضافة تبئية جديد إلى النشاط.
 - اختر اسم التبئية لتحرير تبئية موجود.
 - 7 اختر نوع التبئية إذا لزم الأمر.
 - 8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتبئية.
 - 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التبئية.

بالنسبة إلى تبئيات الأحداث والتبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التبئية. بالنسبة إلى تبئيات 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 تلقائياً. 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 **النشاطات والتطبيقات**.
 - 3 اختر نشاطاً.
- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر اعدادات النشاط.
 - 5 اختر **Auto Lap**.
 - 6 حدد خياراً:
 - 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. يصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام، الصفحة 83](#)).

تحصيص رسالة تبئية الدورة

يمكنك تحصيص حقل بيانات أو حقولين يظهران في رسالة تبئية الدورة.

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

تمكين Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت تلقائياً 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 مؤقت النشاط متوقفاً عن التشغيل أو متوقفاً مؤقتاً عن التشغيل.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **Auto Pause**.
- 6 حدد خياراً:

- اختر **عند الإيقاف** لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
- اختر **مخصص لإيقاف المؤقت** مؤقتاً 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 **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **تسلق تلقائي > الحالة**.
- 6 اختر **دوماً أو عند عدم التเคลل**.
- 7 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.

ملاحظة: يسمح خيار الشاشة الحالية لك بالتبديل التلقائي إلى آخر شاشة عرضتها قبل حدوث الاتصال إلى التسلق التلقائي.

السرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد

يمكنك تعين السرعة والمسافة ثلاثة 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 الملاحة 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 LAP. 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 **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.
- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **مفتاح الدورة**.

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

استخدام التمرين التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التمرين التلقائي للتمرين عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً فيما يكون المؤقت مشغلاً.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تمرين تلقائي.
- 6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **GPS**.
- 6 حدد خياراً:

• اختر **إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط**.

• اختر **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.

ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

• 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 بوتيرة أقل.

ملاحظة: إن 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.

وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى GPS

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.

إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

تؤثر إعدادات انتهاء المهلة في المدة التي يبقى فيها جهازك في وضع التدريب على سبيل المثال أثناء انتظارك لبدأ السباق. اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم 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 في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 25 دقيقة من عدم النشاط. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير عمر البطارية بين عمليات الشحن.

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعادة ترتيب.
- 5 اضغط على UP أو DOWN لتعديل موقع النشاط في قائمة التطبيقات.

التطبيقات المصغرة

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

ان بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً ([تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77](#)).

الوصلة والبارومتر ومقاييس الارتفاع: لعرض معلومات الوصلة والبارومتر ومقاييس الارتفاع معًا.

المناطق الزمنية البديلة: لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

التأقلم مع الارتفاع: لعرض الرسومات البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متواسط مقياس التأكسج ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تجاوز 800 متر (2625 قدمًا).

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

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السعارات الحرارية: لعرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالي.

الوصلة: لعرض بوصلة الكترونية.

استخدام الجهاز: لعرض إصدار البرنامج الحالي وإحصائيات استخدام الجهاز.

تعقب الكلب: لعرض معلومات حول موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتافق مفترضاً بجهاز Enduro الخاص بك.

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

Mدرب Garmin Connect: لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect.

Golf: لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.

إحصائيات الصحة: لعرض ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تشمل القياسات معدل نبضات القلب ومستوى Body Battery ومستوى التوتر وغير ذلك.

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات قلبك بعد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسماً بيانياً لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

حالة تغير معدل نبضات القلب: لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام ([حالة تغير معدل نبضات القلب الصفحة 38](#)).

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

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

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.

جولة الركض الأخيرة: لعرض ملخص موجز عن آخر جولة ركض مسجلة.

عناصر التحكم بالموسيقى: لتوفير عناصر تحكم بتشغيل الموسيقى لهاتفك الذكي.

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

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

الأداء: لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها.

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

التحكم في كاميرا RCT: لتمكينك من التقاط صورة يدوياً وتسجيل مقطع فيديو وتخصيص الإعدادات (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 90).

التنفس: معدل التنفس الحالي لديك بعد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

معلومات المستشعر: لعرض المعلومات من مستشعر داخلي أو من مستشعر لاسلكي متصل. النوم: لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.

كتافة الطاقة الشمسية: لعرض رسم بياني لكتافة 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.

الشروع والغروب: لعرض أوقات الشروع والغروب والشفق المدنى.

حالة التدريب: لعرض حالة التدريب الحالية وشده، مما يوضح لك كيفية تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك.

عناصر تحكم VIRB®: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترباً بجهاز Enduro الخاص بك.

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

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

تخصيص حلقة التطبيق المصغر

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر تطبيقات مصغرة.

3 اختر لمحات عن التطبيقات المصغرة لتشغيل عرض لمحات عن التطبيقات الصغيرة أو إيقافه.

ملاحظة: تعرض اللمحات عن التطبيقات المصغرة ملخص بيانات عدة تطبيقات مصغرة على شاشة واحدة.

4 اختر تعديل.

5 اختر تطبيقاً مصغراً.

6 حدد خياراً:

• اضغط على UP أو DOWN لتعديل موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.

• اختر  لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.

7 اختر إضافة.

8 اختر تطبيقاً مصغراً.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر الحالي لديك ورسم بيانيًّا لمستوى التوتر في الساعات القليلة الماضية. يمكن أن يرشدك أيضًا 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.

يظهر مستوى التوتر الحالي.

تلميح: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعدى 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.

2 اضغط على  لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك في الساعات الأربع الماضية.

تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها

نشطًا للغاية لدرجة أنه تتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.

3 اضغط على DOWN لعرض تفاصيل إضافية حول مستوى التوتر ورسم بياني عن متوسط مستوى التوتر خلال الأيام السبعة الأخيرة.

4 لبدء نشاط تنفس، اضغط على ، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص التطبيق المصغر يومي

يمكنك تخصيص قائمة المقاييس المعروضة في التطبيق المصغر يومي.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر يومي.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 حدد خيارات يومي.
- 4 اختر مفاتيح التبديل لعرض كل مقاييس أو إخفائه.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر 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 جديدة لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

إعدادات وجه الساعة

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

تخصيص وجه الساعة

لتتمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبّت وجه ساعة من متجر Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 27).

يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظاهرها. أو تفعيل وجه ساعة Connect IQ مثبت.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لاستعراض خيارات وجه الساعة.
- 4 اختر إضافة جديد للتنقل بين خيارات وجوه الساعة الإضافية المحمّلة مسبقاً.
- 5 اختر ▲ > تطبيق لتفعيل وجه ساعة محمّل مسبقاً أو وجه ساعة Connect IQ مثبت.
- 6 إذا كنت تستخدم وجه ساعة محملاً مسبقاً، فاختر ▲ > تخصيص.
- 7 حدد خياراً:
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الشاطري، اختر ميناء.
 - لتغيير الرياضة للمقاييس الظاهرة على وجه الساعة الخاص بالأداء، حدد اختيار رياضة.
 - لتغيير نمط عقارب وجه الساعة الشاطري، اختر العقارب.
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الرقمي، اختر تخطيط.
 - لتغيير نمط الثواني في وجه الساعة الرقمي، اختر الثواني.
 - لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر البيانات.
 - لإضافة لون تميّزي لوجه الساعة، اختر فارق لون.
 - لتغيير لون الخلفية، اختر لون الخلفية.
 - لحفظ التغييرات، اختر تم.

إعدادات المستشعرات

إعدادات البوصلة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة**.

معاييرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً ([معاييرة البوصلة يدوياً، الصفحة 79](#)).

شاشة العرض: لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو ملي رadian.

مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة ([تعيين مرجع الشمال، الصفحة 79](#)).

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).

معاييرة البوصلة يدوياً

ملاحظة

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

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > بوصلة > معايرة > بدء**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تلبيب: 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 **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 التربيعي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر شبكة.

• لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدوياً، اختر المستخدم، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر تم.

إعداداد مقياس الارتفاع

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

معاييرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدوياً.

معاييرة تلقائية: للسماح لمقياس الارتفاع بالمعاييرة 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 تغيرات في الارتفاع، أو خيار البارومتر فقط عندما لا يتضمن نشاطك تغيرات في الارتفاع.

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايير مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة مقياس الارتفاع البارومتر يدوياً إذا كنت تعرف الارتفاع الصحيح.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **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 > إدخال يدوياً.

• لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر معايرة > استخدام نموذج الارتفاع الرقمي.

ملاحظة: تتطلب بعض الأجهزة اتصالاً هاتفيّاً 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 **المستشعرات والملحقات > بارومتر**.

المعايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدوياً.

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

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

الضغط: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معايير البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم 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 **المستشعرات والملحقات > بارومتر > معايرة**.

3 حدد خياراً:

• لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر إدخال يدوياً.

• لإجراء المعايرة تلقائياً من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام نموذج الارتفاع الرقمي.

ملاحظة: يجب أن يتوفر اتصال هاتفي في بعض الساعات لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.

• لإجراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر استخدام **GPS**.

إعدادات موقع ليزر Xero

لتتمكن من تحصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87).

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > موقع ليزر XERO > موقع الليzer**.

خلال النشاط: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترب ومتواافق أثناء نشاط.

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

إعدادات الخريطة

يمكنك تحصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

ملاحظة: يمكنك تحصيص إعدادات الخريطة لأنشطة محددة بدلاً من استخدام إعدادات النظام إذا لزم الأمر.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر خريطة.

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

موقع المستخدم: لإظهار الموقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

تكبير/تصغير تلقائي: لاختبار مستوى التكبير/التصغير المناسب للستخدام المثالي على خريطتك تلقائياً. عند إلغاء التمكين، عليك التكبير أو التصغير يدوياً.

إعدادات الملاحة

يمكنك تحصيص ميزات الخريطة ومظاهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص ميزات الخريطة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الملاحة > شاشات البيانات.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر خريطة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر دليل تشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحة.
 - اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لاضافتها، أو إزالتها، أو تخصيصها.

إعدادات التوجيه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحة.

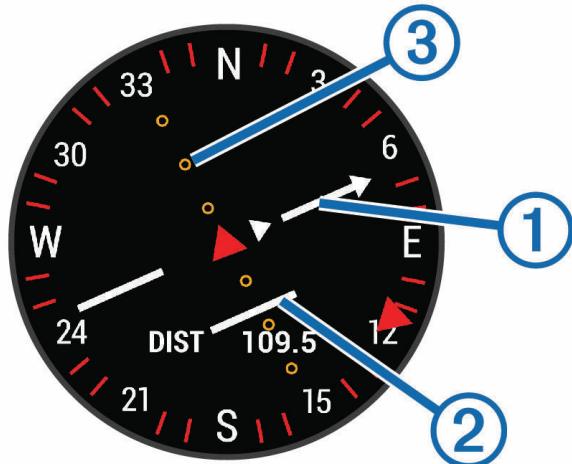
اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الملاحة > نوع.

الاتجاه: للإشارة إلى اتجاه وجهتك.

وجهة سير: لعرض موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهة (مؤشر المسار الصفحة 81).

مؤشر المسار

يُعد مؤشر المسار هو الطريقة الأفضل عند الملاحة إلى وجهتك في خط مستقيم، الملاحة على الماء مثلاً. يساعدك ذلك في الملاحة للعودة إلى خط مسار الرحلة عند الخروج عن المسار لتجنب العوائق أو المخاطر.



يشير مؤشر المسار ① إلى موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهة. يشير مؤشر الانحراف عن المسار (CDI) ② إلى الانحراف (إلى اليمين أو اليسار) عن المسار. تشير النقاط ③ إلى مدى انحرافك عن المسار.

إعداد خطأ في الوجهة

يمكنك إعداد مؤشر وجهة للظهور على صفحات بياناتك أثناء الملاحة. يشير المؤشر إلى وجهتك المستهدفة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الملاحة > مؤشر الاتجاه.

تعيين تبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الملاحة > تبيهات**.
- 3 حدد خياراً:
 - تعيين تبيهاً لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
 - تعيين تبيهاً للوقت المتبقى المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدر الأخير**.
 - تعيين تبيهاً عندما تحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
 - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.
- 4 عند الضرورة، اختر **الحالة لتشغيل التبيه**.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

إعدادات إدارة الطاقة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **إدارة الطاقة**.

توفير شحن البطارية: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (**تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 82**).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (**تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 83**).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقى كنسبة مئوية.
تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقى كعدد مقدر من الأيام أو الساعات.

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 2**).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **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 المقترب.
 - اختر **تعقب النشاط لايقاف 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 المعدم** لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعدم.
 - اختر **الإضاعة الخلفية** لإلغاء تمكين الإضاعة الخلفية التلقائية.
- 5 اعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 6 اختر **أثناء النوم** لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أثناء ساعات نومك العادية.

تلخيص: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على **Garmin Connect**.

- 6 اختر **تببيه انخفاض مستوى شحن البطارية** لتلقي تبيه 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 **ادارة الطاقة > أوضاع الطاقة**.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر وضع طاقة لتخصيصه.
 - اختر **إضافة جديد** لإنشاء وضع طاقة مخصص.
- 4 إذا لزم الأمر، أدخل اسمًا مخصصاً.
- 5 حدد خياراً لتخصيص إعدادات وضع طاقة محددة.
على سبيل المثال، يمكنك تغيير إعدادات GPS أو فصل هاتفك المقتربن. 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 محملاً مسبقاً إلى إعدادات المصنع الافتراضية.

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

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **MENU**. واختر نظام.

اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (**إعدادات الوقت** ([إعدادات الإضاءة الخلفية](#), الصفحة 84).

الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية (**تغير إعدادات الإضاءة الخلفية**, الصفحة 84).

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

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

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكينك من تعيين اختصارات لمفاتيح الجهاز (**تخصيص مفاتيح التشغيل السريع**, الصفحة 84).

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 (**تغير وحدات القياس**, الصفحة 85).

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 إعدادات المستخدم وبياناته (**إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية**, الصفحة 95).

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

حول: لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **نظام > الوقت**.
- تنسيق الوقت:** لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، أو التنسيق العسكري.
- تعيين الوقت:** لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائياً بالاستناد إلى موقع GPS.
- الوقت:** لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعينه إلى الخيار يدوي.
- تبنيات:** لتمكينك من تعين تبنيات كل ساعة، وكذلك تبنيات الشروق والغروب ليصدر صوتاً قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات ([تعيين تبنيات الوقت، الصفحة 84](#)).
- مزامنة الوقت:** لتمكينك من مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي ([مزامنة الوقت، الصفحة 84](#)).

تعيين تبنيات الوقت

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > الوقت > تبنيات**.
- 3 حدد خياراً:
 - لتعيين تبئيده ليصدر صوتاً قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الغروب > الحالة > مشغل، اختر الوقت، وأدخل الوقت**.
 - لتعيين تبئيده ليصدر صوتاً قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الشروق > الحالة > مشغل، واختر الوقت، وأدخل الوقت**.
 - لتعيين تبئيده ليصدر صوتاً كل ساعة، اختر **كل ساعة > مشغل**.

مزامنة الوقت

يكشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغّل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقتني. يمكنك أيضاً مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > الوقت > مزامنة الوقت**.
- 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقتني أو يحدد موقع الأقمار الصناعية ([النقط / إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 95](#)).

تلحين: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > الإضاءة الخلفية**.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر **خلال النشاط**.
 - اختر **ليس خلال النشاط**.
 - اختر **أثناء النوم**.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر **المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح**.
 - اختر **تبنيات لتشغيل الإضاءة الخلفية للتبنيات**.
 - اختر **الإيماءة لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولفها للنظر إلى معصمك**.
 - اختر **مهمة 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 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **نظام > مفاتيح التشغيل السريع**.
- 3 اختر **مفتاحاً أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها**.
- 4 اختر **وظيفة**.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع والوزن والمطول والحرارة.

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

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 من قائمة النظام، اختر حول.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام Bluetooth® +ANT أو تقنية ANT+ أو تقنية Bluetooth® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 71). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشئر، فسيكونان مقتربين سابقًا.

للحصول على معلومات عن توافق مستشئر Garmin معين أو عن شرائه أو لعرض دليل المالك، انتقل إلى buy.garmin.com الخاص بهذا المستشئر.

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 لتعقب تسديدات الجولف تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقب المحمول المتواافق الخاص بالكلاب.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات تبديل التروس، أثناء ركوب الدراجة.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة Edge على حاسوب دراجة Enduro متوافقة أثناء جولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياتلون.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب HRM-Pro أو HRM-Dual لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك. يمكن لبعض أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب أيضاً تخزين البيانات أو توفير بيانات متقدمة عن الركض (دینامیکیات الرکض، الصفحة 88).
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بعد بجهاز inReach بالتحكم في جهاز Enduro الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة (استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach، الصفحة 91).
الأصوات	يمكنك استخدام أصوات الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظري.
أكسجين العضلات	يمكنك استخدام مستشعر الأكسجين في العضلات لعرض بيانات الهيموجلوبين وتشريع الأكسجين في العضلات أثناء التدريب.
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Vector Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 48)، أو استخدام تتبّع النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تتبّع، الصفحة 73).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظري وإرسال تتبّعات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضًا التقاط الصور وت registrazione مقاطع الفيديو خلال جولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia، الصفحة 90).
جهاز قياس دینامیکیات الرکض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات دینامیکیات الرکض وعرضها على ساعتك (دینامیکیات الرکض، الصفحة 88).
التبديل	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكتروني لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرض ساعة Enduro قيمة الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
Shimano Di2	يمكنك استخدام أذرع التبديل الإلكتروني Shimano Di2™ لعرض معلومات تبديل التروس أثناء جولة ركوب دراجة. تعرّض ساعة Enduro قيمة الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة المقاومة أثناء اتباع مسار أو ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 9).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 105).
Tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسلقاً لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
VIRB	تسمح لك وظيفة التحكم عن بعد في VIRB بالتحكم بكاميرا الحركة VIRB باستخدام الساعة (جهاز التحكم عن بعد في VIRB، الصفحة 91).
Xero	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 80).

إقران المستشعرات اللاسلكية

قبل الإقران، عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو تثبيت المستشعر. عندما تقوم بتوسيع مستشعر لاسلكي للمرة الأولى ب ساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. إذا كان جهاز الاستشعار يتضمن تقنيتي ANT+ وBluetooth، فتنصح Garmin بالإقران باستخدام تقنية ANT+. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

- 1 ضع الساعة على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **المستشعرات والملحقات > إضافة جديد**.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر البحث عن كل المستشعرات.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر ب ساعتك، تتغير حالته من جار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (**تخصيص شاشات البيانات**, الصفحة 71).

إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro

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

تحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايير التقانية: إن الإعداد الافتراضي ل ساعتك هو المعايير التقانية. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعايير في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Enduro المتواقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايير التقانية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (**نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته**, الصفحة 87).

المعايير اليدوية: يمكنك اختبار المعايير & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 8).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Enduro (**تحديثات المتجر**, الصفحة 4).
- أكمل العديد من جولات الركض الخارجية باستخدام نظام GPS والملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعايرة التقانية.
- إذا سبق أن قمت بتوسيع حساس سرعة بالقدم متافق باستخدام تقنية ANT+, فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بازالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايير اليدوية (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 8).
- إذا كانت بيانات المعايير التقانية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر المسافة والإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب > إعادة ضبط بيانات المعايرة.

ملاحظة: يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايير التقانية، ثم إعادة المعايير يدوياً (**المعايير المسافة على جهاز المشي**, الصفحة 8).

ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز Enduro المتواافق المقترن بملحق HRM-Pro أو ملحق آخر لдинاميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض الخاص بك.

يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقاييس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب ستة مقاييس للركض. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

الوقتيرة: تمثل الوقتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معاً).

التذبذب العمودي: يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالستيمتر.

وقت ملامسة الأرض: يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالملي ثانية. ملاحظة: وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

التوازن وقت ملامسة الأرض: يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مؤوية. على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

طول الخطوة الواسعة: إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتكم الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين للامامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.

النسبة العمودية: النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مؤوية. يشير الرقم المتبني عادةً إلى نمط ركض أفضل.

التدريب بدیناميکيات الرکض

لتتمكن من عرض دیناميکيات الرکض، يجب ارتداء أحد ملحقات دیناميکيات الرکض، مثل ملحق HRM-Pro، وإقرانه بجهازك ([اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87](#)).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.
- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **شاشات البيانات > إضافة جديد**.
- 6 اختر إحدى شاشات بيانات دیناميکيات الرکض.
- 7 اذهب في جولة ركض ([بدء النشاط، الصفحة 5](#)).
- 8 اختر **UP** أو **DOWN** لفتح شاشة دیناميکيات رکض لعرض قياساتك.

المقاييس بالألوان وبيانات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقاييساً باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوريرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملامسة الأرض، أو توازن وقت ملامسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

وقد أجريت Garmin بحوثاً على عدة عدّادين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدّادين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدّادين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدّادون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووريرة أعلى من العدّادين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّادون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وبخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطوطك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والموقع الإلكتروني ذاته الصيت التي تناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الوريرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
أرجواني	95 <	218 ملي ثانية < حركة في الدقيقة 183	183-218 حركة في الدقيقة
أزرق	95-70	248 ملي ثانية - 218 حركة في الدقيقة 174-183	174-218 حركة في الدقيقة
أخضر	69-30	277 ملي ثانية - 249 حركة في الدقيقة 164-173	164-249 حركة في الدقيقة
برتقالي	29-5	308 ملي ثانية - 278 حركة في الدقيقة 153-163	153-163 حركة في الدقيقة
أحمر	5 >	308 ملي ثانية > حركة في الدقيقة 153	153 حركة في الدقيقة >

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

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

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

إنشاء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدّادين. بالنسبة إلى الكثير من العدّادين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربين الركض على أن نمط الركض المتماثل مفید. ويتميز صفة العدّادين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

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

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

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

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

تلبيبات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة

إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض لا تظهر، يمكنك أن تجرب هذه التلبيبات.

• تأكد من أنك تملك ملحقاً لдинاميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Pro.

• تتوفر الملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض على في الجهة الأمامية للوحدة.

• قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقاً للتعليمات.

• إذا كنت تستخدم ملحق HRM-Pro، فيجب إقرانه بساعة Bluetooth +ANT بدلاً من تقنية Bluetooth.

• إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متوجهاً إلى أعلى.

ملاحظة: يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia

ملاحظة

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

لتتمكن من استخدام عناصر التحكم بكاميرا Varia يجب إقران الملحق بساعة (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87).

1 أضف التطبيق المصغر كاميرا RCT إلى ساعتك (التطبيقات المصغرة، الصفحة 76).

2 من التطبيق المصغر كاميرا RCT حدد خياراً:

• اختر لعرض إعدادات الكاميرا.

• اختر لالتقط صورة.

• اختر لحفظ مقطع.

جهاز التحكم عن بعد inReach

تسمح لك وظيفة التحكم عن بعد inReach بالتحكم في جهاز inReach باستخدام جهاز Enduro. انتقل إلى الموقع buy.garmin.com لشراء جهاز inReach.

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة تطبيق inReach المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 77).

- 1 شغل جهاز inReach.
 - 2 على ساعة Enduro، اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض تطبيق inReach المصغر.
 - 3 اضغط على ▲ للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.
 - 4 اضغط على ▲ لإقران جهاز inReach.
 - 5 اضغط على ▲، وحدد خياراً:
 - لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر بدء إرسال نداء النجدة.
- ملاحظة: استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقة 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

تيح لك وظيفة التحكم عن بعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام جهازك.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم باقران كاميرا VIRB بساعة Enduro (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87).
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 Enduro.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على ▲.
 - 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

لتتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Enduro (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 87).
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 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 وتنهيه.
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي.
 - لتسجيل الفيديو يدوياً، اختر بعد التسجيل.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Enduro.
 - لالتقط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو يدوياً، اضغط على ▲.
 - لالتقط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقط صور متواصلة.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر تنشيط الكاميرا.

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون محمّنة
فتره استخدام البطارية	حتى 50 يوماً في وضع الساعة الذكية
تصنيف المياه	10 جو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 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	2,4 جيجاهرتز @ 1,5 ديسيل ملي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ 37,8 ديسيل ملي واط كحد أقصى

¹ يتتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

معلومات عن البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكّنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وأشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة.

الوضع	فترة استخدام البطارية
وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع ²	حتى 50 يوماً/65 يوماً مع استخدام الطاقة الشمسية ²
وضع GPS	حتى 70 ساعة/80 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية ³
وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS	حتى 200 ساعة/300 ساعة مع استخدام الطاقة الشمسية ³
وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS	حتى 65 يوماً/95 يوماً مع استخدام الطاقة الشمسية ²
وضع توفير شحن بطارية الساعة	حتى 130 يوماً/365 يوماً مع استخدام الطاقة الشمسية ²

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أدلة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

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

تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء.

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

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

تنظيف الساعة

تنبيه

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

ملاحظة

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

للمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

- اغسل الساعة بالماء أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الوبر.
- اترك الساعة لتجف تماماً.

تنظيفحزام المصنوع من النايلون

- اغسلحزام المصنوع من النايلون على اليدين بمحلول تنظيف معتدل، مثل سائل غسيل الصحون.
- لا تضعحزام المصنوع من النايلون في الغسالة أو المجفف.
- علّقحزامأو ابسّطه عند تجفيفه، واتركه يجف بالكامل.
- للمزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/fitandcare.

² للاستخدام في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس
³ للاستخدام طوال اليوم مع 3 ساعات/يوم في الخارج في ظل شدة ضوء تبلغ 50000 لكس

تغيير حزام UltraFit المصنوع من النايلون

1 اسحب أحد طرفي الحزام عبر الفتحة بين الدبوس وهيكل الساعة.



2 اسحب الطرف الآخر للحزام عبر الجانب الآخر من الجهاز.

3 قم بتوصيل الخطاف بأقفال الحلقة على الحزام لتناسب معصمك.

إدارة البيانات

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

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 مجلداً أو وحدة تخزين.

3 حدد ملفاً.

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.

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 مر إلى أسفل وصولاً إلى العنصر الأخير في القائمة، واضغط على ▲.

3 اضغط على ▲.

4 اختر لغة.

هل هاتفي متواافق مع ساعتي؟

إنّ ساعة Enduro متواقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth®.

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

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالرجاء إلى هذه التلميحات.

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

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتي؟

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر البحث عن كل المستشعرات.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدموه.

يمكنك تخصيص حقول البيانات اختيارياً (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 71).

إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام > إعادة ضبط.
 - 3 حدد خياراً:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر حذف كل النشاطات.
 - لإعادة ضبط إجماليات المسافة والوقت، اختر إعادة ضبط الإجماليات.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك.

التقط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفاً على السماء لالتقط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً وفقاً لموقع GPS. تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الوضعية على الساعة السادسة مع توجيه الساعة نحو السماء.
- 2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و 60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر.
- قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
- قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبعض دقائق.

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 تراوح بين 20 و30 دقيقة. يمكنك أيضاً استخدام مستشعر درجة الحرارة tempe الخارجي 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 (تغيير وضع الطاقة، الصفحة 6).
 - تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).
 - تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (تغيير/إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 84).
 - تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية.
 - استخدام وضع GPS UltraTrac في لنشاطك (تغيير/عداد GPS، الصفحة 75).
 - إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth أثناء عدم استخدام الميزات المتصلة (الميزات المتصلة، الصفحة 24).
 - عند إيقاف النشاط مؤقتاً لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقاً (التوقيف عن جراء النشاط، الصفحة 7).
 - إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إيقاف تشغيل تعقب النشاط، الصفحة 50).
 - استخدم وجه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوان (تحصيص وجه الساعة، الصفحة 78).
 - الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (دارة الإشعارات، الصفحة 25).
 - إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المترتبة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 33).
 - إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 34).
- ملاحظة: يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السعرات الحرارية المحروقة.
- تشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوية (إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية، الصفحة 45).

تعقب النشاط

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

إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر

تم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.
إذا ظهرت شرطاً بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعين الوقت تلقائياً.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

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

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أيسرًا.
- ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الساعة في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

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

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتي وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خياراً:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#), الصفحة 27).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect](#), الصفحة 27).

2 انتظر أشاء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

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

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

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

• تجنب الاستعانة بالدرازبين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

• في البيانات العاصفة، قم بتغطية الساعة بكعبك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

الحصول على مزيد من المعلومات

يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.

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

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

• انتقل إلى الموقع www.garmin.com/ataccuracy للحصول على معلومات عن دقة الميزة.

لا يعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً.

ملحق

حقول البيانات

ملاحظة: لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات. % من احتياطي معدل ضربات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متافق.

24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متافق. **GPS**: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.

Intensity Factor: Intensity Factor™ للنشاط الحالي.

Normalized Power: Normalized Power™ للنشاط الحالي.

Normalized Power الخاص بالدورة: متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.

Normalized Power الخاص بالدورة الأخيرة: متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

Swolf الخاص بالفواصل الزمنية: متوسط مجموع swolf في الفواصل الزمنية الحالية.

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.

Training Stress Score: Training Stress Score™ للنشاط الحالي.

إجمالي المسافة المقدرة: المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إجمالي الهيوموجلوبين: إجمالي التركيز المقدر للهيوموجلوبين في العضلات.

إحداثية الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الانقسام: الركض. إيقاع المقطع 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.

الأمامي: ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

الإحداثية التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الإيقاع الهدف للانقسام: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

الإيقاع الهدف للانقسام التالي: الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.

الإيقاع في الطول الآخرين: متوسط الإيقاع في اختيار حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

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

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

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

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض: الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغييرات المؤقتة في الوجهة.

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

التذبذب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالستيمترات لكل خطوة.

التذبذب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.

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

التوازن خلال 10 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوان.

التوازن خلال 30 ثانية: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.

التوازن خلال 3 ثوان: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة ثلاث ثوان.

التوازن في الدورة: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.

التوازن وقت ملامسة الأرض: التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحد الأدنى للارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للارتفاع: أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للسرعة البحريّة: الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.

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

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 الآخرين: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

الخطوات: عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.

الدورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

الساعات المتبقية من عمر البطارية: عدد الساعات المتبقية قبل استفاد طاقة البطارية.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة البحريّة: السرعة الحالية بالعقدة.

السرعة البحريّة القصوى بالنسبة إلى موقع من الأرض: سرعة الرحلة القصوى للنشاط الحالي بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغييرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة البحريّة بالنسبة إلى موقع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغييرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو النزول تدريجياً.

السرعة العمودية إلى الهدف: معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالى.

السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض: السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالى، بغض النظر عن المسار الموجّه والتباينات المؤقتة فى الاتجاه.

السرعة بالنسبة إلى موضع من الأرض: السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض للدورة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض للدورة الأخيرة: متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجّه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استناداً إلى موقع GPS.

الصعود الأقصى: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقة أو بالمتر لكل دقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

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

الضغط البارومتري: الضغط البيئي الحالى الذي تمت معايرته.

الضغط المحيط: الضغط البيئي قبل المعايرة.

الطاقة: ركوب الدراجة. خرج الطاقة الحالى بالواط.

الطاقة: التزلج. خرج الطاقة الحالى بالواط. يجب أن يكون جهازك متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

الطاقة القصوى: أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالى.

الطاقة القصوى في الدورة: أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة: أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة خلال 10 ثوان: خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوان.

الطاقة خلال 30 ثانية: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.

الطاقة خلال 3 ثوان: إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوان.

الطاقة في الدورة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة في الدورة الأخيرة: متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة للوزن: القوة الحالى بالواط لكل كيلوجرام.

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

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

العرض/الطول: الموقع الحالى حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذى تم تحديده.

العمل: العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلوجول.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

المؤقت: الوقت الحالى لموقف العد العكسي.

المسار: الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة إلى الإحداثية التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

المسافة العمودية إلى الوجهة: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالى والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالى.

المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

الموقع: الموقع الحالى باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذى تم اختياره.

النزول الأقصى: الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتر لكل دقة أو بالقدم لكل دقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النسبة العمودية: نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
النسبة القصوى لأقصى معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

النسبة القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.

النسبة المئوية لطاقة المدخل الوظيفي: خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
النسبة المئوية للبطارية: النسبة المئوية لطاقة البطارية المتبقية.

النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

الوقت: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلةً بملحق وثيره لكي تظهر هذه البيانات.
الوقت: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المتبقى إلى التالي: الوقت المتبقى المقدر قبل الوصول إلى الإحداثية التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة 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 شغله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.
الوقت من اليوم (بالثوانٍ): الوقت من اليوم بما في ذلك الثواني.

انحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تسلّقها، فإن الانحدار يساوي 5%.

انسيابية الدورة: إجمالي مستوى الانسيابية في الدورة الحالية.
بطارية Di2: طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.

بطارية الترس: حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.
بطارية الدراجة الإلكترونية: طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.

تأثير التمارين اللاهوائية: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتكم للتمارين اللاهوائية.
تأثير تدريب الإيريوك: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتكم للتمارين الهوائية.

تخطي إجمالاً الهدف المعين أو التأخير عنه: الركض. الوقت الإجمالي الذي تقدمت به على الإيقاع المستهدف أو تأخرت به عنه.
تكرار كل: مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

توازن: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.
توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

جهد: شدة التدريب للنشاط الحالي. إن شدة التدريب عبارة عن مجموعة استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.

خارج المسار: مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
خلفي: ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

درجة الحرارة: درجة الحرارة البيئية أثناء النشاط. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسب لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
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.
سلاسة الدواسة: قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرئيسية في الدورة الحالية.
صعود الدورة الأخيرة: مسافة الصعود الرئيسية في الدورة الأخيرة المكتملة.

طول الخطوات الواسعة في الدورة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

طول الخطوة الواسعة: طول خطوتوك الواسعة بين نقطتين متاليتين للامساقة قدمك الأرض مقيساً بالمتر.

- ظروف الأداء:** درجة ظروف الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرتك على الأداء.
- عدد الطوابق في الدقيقة:** عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.
- فعالية عزم الدوران:** قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.
- قوه الدفع القصوى اليسرى:** زاوية قوه الدفع القصوى الحالى للقدم اليسرى. قوه الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذى يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوه القيادة.
- قوه الدفع القصوى اليسرى في الدورة:** متوسط زاوية قوه الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالى.
- قوه الدفع القصوى اليمنى:** زاوية قوه الدفع القصوى الحالى للقدم اليمنى. قوه الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذى يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوه القيادة.
- قوه الدفع القصوى اليمنى في الدورة:** متوسط زاوية قوه الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالى.
- قوه الدفع اليسرى:** زاوية قوه الدفع الحالى للقدم اليسرى. قوه الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
- قوه الدفع اليسرى في الدورة:** متوسط زاوية قوه الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالى.
- قوه الدفع اليمنى:** زاوية قوه الدفع الحالى للقدم اليمنى. قوه الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
- قوه الدفع اليمنى في الدورة:** متوسط زاوية قوه الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالى.
- لمحات عن التطبيقات المصغرة:** الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وثيرتك الحالى.
- مؤقت الراحة:** مؤقت الراحة الحالى (السباحة في الحوض).
- مؤقت المجموعة:** مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالى، أثناء نشاط تدريب القوة.
- متوسط Swole:** متوسط مجموع swole للنشاط الحالى. إن مجموع swole هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. ([مصطلاحات السباحة، الصفحة 15](#)). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 متراً لاحتساب نقاط swole.
- متوسط الإيقاع:** متوسط الإيقاع للنشاط الحالى.
- متوسط الإيقاع لمسافة 500 متراً:** متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متراً في النشاط الحالى.
- متوسط التذبذب العمودي:** متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالى.
- متوسط التوازن:** متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالى.
- متوسط السرعة:** متوسط السرعة للنشاط الحالى.
- متوسط السرعة الإجمالية:** متوسط السرعة للنشاط الحالى، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
- متوسط السرعة البحرية:** متوسط السرعة للنشاط الحالى بالعقدة.
- متوسط السرعة البحرية بالنسبة إلى موقع من الأرض:** متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالى بالعقدة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
- متوسط السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض:** متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالى، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
- متوسط الصعود:** متوسط مسافة الصعود الرئيسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- متوسط الطاقة:** متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالى.
- متوسط المسافة لكل حركة:** السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالى.
- متوسط المسافة لكل حركة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالى.
- متوسط النزول:** متوسط مسافة النزول الرئيسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- متوسط النسبة العمودية:** متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالى.
- متوسط النسبة القصوى في الفاصل:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالى للسباحة.
- متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالى.
- متوسط الوتيرة:** ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالى.
- متوسط الوتيرة:** الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالى.
- متوسط توازن وقت ملامسة الأرض:** متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالى.
- متوسط سرعة الحركة:** متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالى.
- متوسط طول الخطوة الواسعة:** متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالى.
- متوسط عدد الحركات في الطول:** متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالى.
- متوسط قوه الدفع القصوى اليسرى:** متوسط زاوية قوه الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالى.
- متوسط قوه الدفع القصوى اليمنى:** متوسط زاوية قوه الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالى.
- متوسط قوه الدفع اليسرى:** متوسط زاوية قوه الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالى.
- متوسط قوه الدفع اليمنى:** متوسط زاوية قوه الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالى.

- متوسط مركز قوة منصة الدواسة:** متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط 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:** رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
- متوسط معدل نبضات القلب:** متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
- متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني:** متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
- متوسط نسبة احتياطي معدل النبض:** متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.
- متوسط نسبة احتياطي معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني:** متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
- متوسط وقت الدورة:** متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
- متوسط وقت ملامسة الأرض:** متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
- مركز قوة منصة الدواسة:** مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموضع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
- مركز قوة منصة الدواسة في الدورة:** متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
- مسافة:** المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.
- مسافة الانقسام:** الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
- مسافة الانقسام التالي:** الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
- مسافة الانقسام المتبقية:** الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
- مسافة الدورة:** المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.
- مسافة الدورة الأخيرة:** المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
- مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة:** السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- مستوى الانسياقية:** قياس مدى حفاظك على ثبات سرعتك وانسيابيتك خلال الانعطافات في النشاط الحالي.
- مستوى الصعوبة:** قياس مستوى الصعوبة للنشاط الحالي استناداً إلى الارتفاع والانحدار والتغييرات السريعة في الاتجاه.
- مستوى صعوبة الدورة:** إجمالي مستوى الصعوبة في الدورة الحالية.
- معدل التنفس:** معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
- معدل الحركات:** السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
- 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 نبضات القلب:** معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزوداً بمعدل نبضات القلب المستند إلى المعصم أو أن يكون متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متواافق.
- معدل نبضات القلب في الدورة:** متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
- معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة:** متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
- مقياس PacePro:** الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.
- مقياس البوصلة:** الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
- مقياس التذبذب العمودي:** مقياس ملون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.
- مقياس الصعود/التزول الإجمالي:** إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- مقياس الطاقة:** مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.
- مقياس النسبة العمودية:** مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.
- مقياس تأثير التدريب:** تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتكم في التمارين الهوائية واللاهوائية.
- مقياس توازن وقت ملامسة الأرض:** مقياس ملون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

- مقياس معدل نبضات القلب:** مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
- مقياس وقت ملامسة الأرض:** مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاساً بالمللي ثانية.
- منطقة الطاقة:** نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناءً على طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك أو الإعدادات المخصصة.
- منطقة معدل نبضات القلب:** النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم والـ
- الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
- موضع ناقل الحركة:** مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
- موقع الوجهة:** موقع الوجهة النهائية.
- ناقلات الحركة:** ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
- نزول الدورة:** مسافة النزول الرئيسية في الدورة الحالية.
- نرول الدورة الأخيرة:** مسافة النزول الرئيسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
- نسبة احتياطي معدل نبضات القلب:** النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- نسبة الانزلاق:** نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرئيسية.
- نسبة الانزلاق إلى الوجهة:** نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- نسبة الترس:** عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.
- نسبة تشبع الأكسجين في العضلات:** النسبة المئوية المقدرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.
- نطاق الدراجة الإلكترونية:** المسافة المتبقية المقدرة التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
- نوع الحركات في الطول الأخير:** نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.
- نوع الحركات في 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.
- وجهة:** الاتجاه الذي تتحرك فيه.
- وجهة GPS:** الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.
- وجهة البوصلة:** الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
- وقت التوقف:** إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
- وقت الجلوس:** الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
- وقت الجلوس في الدورة:** الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
- 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 الرياضات المتعددة:** إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.
- وقت السباحة:** وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
- وقت الطريق المقدر:** الوقت المتبقى المقدر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- وقت الفاصل الزمني:** وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.
- وقت الوصول المقدر:** الوقت المقدر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- وقت الوصول المقدر إلى التالي:** الوقت المقدر من اليوم حين بلوغك الإحداثية التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثية). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- وقت الوقوف:** الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
- وقت الوقوف في الدورة:** الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
- وقت ملامسة الأرض:** مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاساً بالمللي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
- وقت ملامسة الأرض في الدورة:** متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
- وقت من اليوم:** الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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

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

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من [The Cooper Institute](http://www.CooperInstitute.org). لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي

تضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	5,05 وأكثر
جيّدة جداً	من 3,93 إلى 5,04
جيّدة	من 3,92 إلى 2,79
مقبولة	من 2,78 إلى 2,23
غير مؤهلة	أقل من 2,23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	4,30 وأكثر
جيّدة جداً	من 3,33 إلى 4,29
جيّدة	من 3,32 إلى 2,36
مقبولة	من 2,35 إلى 1,90
غير مؤهلة	أقل من 1,90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هاترلين والدكتور أندره كوجان، CO: VeloPress، 2010).

حجم العجلة والمحيط

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

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

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

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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



support.garmin.com

