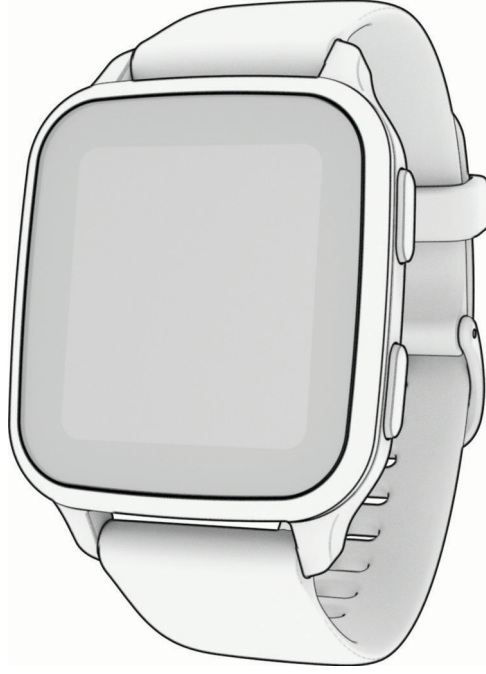


GARMIN®



VENU® SQ 2

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

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

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وApple® وiPhone® وiTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. تستخدم بموجب ترخيص من Apple Inc. وOverwolf® هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. وWi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين. هذا المنتج معتمد من ANT+®. تفضل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

M/N: AA4390, A04390

جدول المحتويات

| | |
|-----------|--|
| 12 | عرض ملخص الجولة |
| 13 | إنهاء جولة |
| 13 | إعدادات الأنشطة والتطبيقات |
| 14 | تخصيص شاشات البيانات |
| 14 | التهيئات |
| 15 | تعيين تنبيه |
| 15 | Auto Lap |
| | تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap |
| 15 | Lap |
| 15 | استخدام Auto Pause® |
| 16 | استخدام التمرير التلقائي |
| 16 | تغيير إعدادات GPS |
| 16 | مظهر |
| 16 | إعدادات وجه الساعة |
| 16 | تغيير وجه الساعة |
| 17 | إنشاء وجه ساعة مخصص |
| 17 | تحرير وجه ساعة |
| 18 | اللمحات |
| 20 | عرض اللمحات |
| 20 | تخصيص اللمحات |
| | تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر |
| 20 | التوتر |
| 21 | استخدام لمحة عن مستوى التوتر |
| 21 | Body Battery |
| 21 | عرض لمحة Body Battery |
| | تلميحات لبيانات Body Battery |
| 21 | المحسنة |
| 22 | صحة النساء |
| 22 | تتبع الدورة الشهرية |
| 22 | تتبع الحمل |
| 22 | تتبع نسبة المياه في الجسم |
| | استخدام لمحة تتبع نسبة المياه في الجسم |
| 23 | الجسم |
| 23 | استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia |
| 24 | عناصر التحكم |
| 26 | تخصيص قائمة عناصر التحكم |
| 26 | إعداد اختصار التحكم |
| 26 | Garmin Pay |
| 26 | إعدادات محفظة Garmin Pay |
| 27 | دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك |
| | إضافة بطاقة إلى محفظة |
| 27 | Garmin Pay |
| | إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك |
| 27 | بك |
| 28 | تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك |

| | |
|----------|---|
| 1 | مقدمة |
| 1 | نظرة شاملة |
| 1 | تلميحات شاشة اللمس |
| 2 | تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها |
| 2 | الرموز |
| 2 | إعداد الساعة |
| 2 | التطبيقات والأنشطة |
| 3 | بدء النشاط |
| 3 | تلميحات لتسجيل الأنشطة |
| 3 | التوقف عن إجراء النشاط |
| 3 | إضافة نشاط مخصص |
| 3 | إضافة نشاط مفضل أو إزالته |
| 4 | Health Snapshot™ |
| 4 | الأنشطة في الأماكن المغلقة |
| 4 | تسجيل نشاط تدريب القوة |
| | تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT) |
| 5 | معايرة المسافة على جهاز المشي |
| 6 | الألعاب |
| | استخدام تطبيق Garmin |
| 6 | GameOn™ |
| 6 | تسجيل نشاط ألعاب يدويًا |
| 6 | الأنشطة الخارجية |
| 7 | الانطلاق في جولة ركض |
| | الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية |
| 7 | الانطلاق في جولة سباحة داخلية |
| 8 | تعيين حجم حوض السباحة |
| 8 | مصطلحات السباحة |
| 8 | جولف |
| 8 | تنزيل ملاعب الجولف |
| 8 | ممارسة الجولف |
| 9 | معلومات الحفرة |
| 9 | تغيير موقع مؤشر التحديد |
| 9 | عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد |
| 10 | عرض المسافات إلى التهديد والانحناء |
| 10 | عرض المخاطر |
| | قياس تسديدة باستخدام Garmin |
| 11 | AutoShot™ |
| 11 | تسجيل مجموع النقاط |
| 11 | تعيين أسلوب تسجيل النقاط |
| 12 | تتبع إحصاءات الجولف |
| 12 | تسجيل إحصائيات الجولف |
| 12 | عرض محفوظات الضربات |

| | |
|----|---|
| 37 | معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين |
| 38 | الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين |
| 38 | الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة |
| 38 | عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك |
| 38 | مقياس التأكسج |
| 39 | الحصول على قراءات مقياس التأكسج |
| 39 | تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج |
| 39 | تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة |

| | |
|----|-------------------------|
| 39 | الملاحظة |
| 39 | حفظ موقعك |
| 40 | حذف موقع |
| 40 | الملاحظة إلى موقع محفوظ |
| 40 | الملاحظة من نقطة البدء |
| 40 | إيقاف الملاحظة |
| 40 | البوصلة |
| 40 | معايرة البوصلة يدوياً |

| | |
|----|--------------------------------------|
| 41 | المستشعرات اللاسلكية |
| 41 | إقران المستشعرات اللاسلكية |
| 42 | إيقاع الركض ومسافته على جهاز HRM-Pro |
| 42 | نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته |
| 42 | معايرة مستشعر السرعة |

| | |
|----|--------------------------|
| 42 | ملف تعريف |
| 42 | إعداد ملف تعريف المستخدم |
| 43 | إعدادات الجنس |

| | |
|----|---|
| 43 | الموسيقى |
| 43 | تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي |
| 43 | الاتصال بمزود من جهة خارجية |
| 44 | تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية |
| 44 | قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية |
| 44 | توصيل سماعات الرأس Bluetooth |
| 44 | الاستماع إلى الموسيقى |
| 45 | عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى |

| | |
|----|--------------------|
| 45 | الاتصال |
| 45 | ميزات اتصال الهاتف |
| 46 | إقران هاتفك |
| 46 | عرض الإشعارات |

| | |
|----|-------------------------------|
| 28 | التدريب |
| 28 | حالة التدريب الموحد |
| 28 | مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء |
| 28 | تعقب النشاط |
| 29 | الهدف التلقائي |
| 29 | استخدام تنبيه الحركة |
| 29 | تعقب النوم |
| 29 | دقائق الحدة |
| 29 | الحصول على دقائق الحدة |
| 29 | Garmin Move IQ™ |
| 30 | إعدادات تعقب النشاط |
| 30 | إيقاف تشغيل تعقب النشاط |
| 30 | التمارين |
| 30 | بدء تمرين |
| 30 | استخدام خطط التدريب |
| 30 | Garmin Connect |
| 30 | ميزة Adaptive Training |
| 30 | Plans |
| 31 | بدء تمرين اليوم |
| 31 | عرض تمارين مجدولة |

| | |
|----|---|
| 31 | المحفوظات |
| 31 | استخدام المحفوظات |
| 31 | عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب |
| 32 | الأرقام القياسية الشخصية |
| 32 | عرض الأرقام القياسية الشخصية |
| 32 | استعادة رقم قياسي شخصي |
| 32 | مسح الأرقام القياسية الشخصية |
| 32 | عرض إجماليات البيانات |
| 33 | حذف المحفوظات |

| | |
|----|--|
| 33 | ميزات معدل نبضات القلب |
| 33 | معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم |
| 33 | وضع الساعة |
| 33 | تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب |
| 34 | غير المنتظمة |
| 34 | عرض معلومات معدل نبضات القلب |
| 34 | إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي |
| 34 | بث معدل نبضات القلب |
| 35 | إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم |
| 35 | حول مناطق معدل نبضات القلب |
| 35 | تعيين مناطق معدل نبضات القلب |
| 36 | أهداف اللياقة البدنية |
| 36 | احتساب مناطق معدل نبضات القلب |

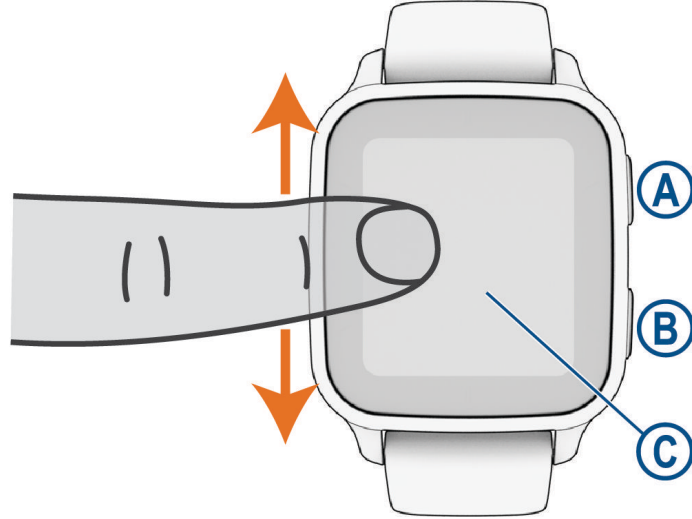
| | | | |
|--|-----------|--------------------------------------|-----------|
| إعدادات الوقت..... | 54 | الرد برسالة نصية مخصصة..... | 46 |
| المناطق الزمنية..... | 54 | تلقي مكالمة هاتفية واردة..... | 46 |
| تخصيص إعدادات شاشة العرض..... | 54 | إدارة الإشعارات..... | 46 |
| تغيير وحدات القياس..... | 55 | تمكين إشعارات Bluetooth..... | 47 |
| إعدادات Garmin Connect..... | 55 | إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth | |
| معلومات الجهاز..... | 55 | بالهاتف..... | 47 |
| معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية | | تشغيل تبيّيات اتصال الهاتف وإيقاف | |
| AMOLED..... | 55 | تشغيلها..... | 47 |
| شحن الساعة..... | 56 | البحث عن هاتفك..... | 47 |
| عرض معلومات الساعة..... | 56 | استخدام وضع عدم الإزعاج..... | 47 |
| عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات | | ميزات اتصال Wi-Fi..... | 47 |
| الامتثال على الملصق الإلكتروني..... | 56 | الاتصال بشبكة Wi-Fi..... | 48 |
| تحديثات المنتج..... | 56 | تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب..... | 48 |
| إعداد Garmin Express..... | 57 | Garmin Connect..... | 48 |
| المواصفات..... | 57 | استخدام تطبيق | |
| معلومات فترة استخدام البطارية..... | 57 | Garmin Connect..... | 49 |
| العناية بالجهاز..... | 57 | استخدام Garmin Connect على | |
| تنظيف الساعة..... | 58 | الحاسوب..... | 49 |
| تغيير الأحزمة..... | 58 | مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin | |
| استكشاف الأخطاء وإصلاحها..... | 58 | Connect..... | 49 |
| هل هاتفى متوافق مع ساعتى؟..... | 58 | ميزات Connect IQ..... | 49 |
| يتعذر على هاتفى الاتصال بالساعة..... | 59 | تنزيل ميزات Connect IQ..... | 50 |
| يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بى الاتصال | | تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام | |
| بالساعة..... | 59 | الحاسوب..... | 50 |
| يحدث تقطع فى الموسيقى أو سماعات الرأس لا | | Garmin Golf..... | 50 |
| تظل متصلة..... | 59 | ميزات التّعقب والسلامة..... | 50 |
| لغة ساعتى غير صحيحة..... | 59 | إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ..... | 50 |
| لا تعرض ساعتى الوقت الصحيح..... | 59 | إضافة جهات اتصال..... | 51 |
| معدل نبضات القلب على ساعتى غير دقيق..... | 60 | الكشف عن الحادث..... | 51 |
| إطالة فترة تشغيل البطارية..... | 60 | تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف | |
| إعادة تشغيل الساعة..... | 60 | تشغيلها..... | 51 |
| إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية..... | 60 | طلب المساعدة..... | 51 |
| التقاط إشارات الأقمار الصناعية..... | 60 | تشغيل LiveTrack..... | 52 |
| تحسين استقبال أقمار GPS..... | 61 | الساعات..... | 52 |
| تّعقب النشاط..... | 61 | تعيين منبه..... | 52 |
| لا يبدو عدد خطواتى دقيقاً..... | 61 | حذف منبه..... | 52 |
| الخروج من وضع العرض التوضيحي..... | 61 | استخدام ساعة الإيقاف..... | 52 |
| الحصول على مزيد من المعلومات..... | 61 | تشغيل مؤقت العد التنازلى..... | 52 |
| ملحق..... | 62 | مزامنة الوقت مع GPS..... | 53 |
| حقول البيانات..... | 62 | ضبط الوقت يدوياً..... | 53 |
| المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك | | تخصيص الساعة..... | 53 |
| الأكسجين..... | 64 | الهاتف وإعدادات Bluetooth..... | 53 |
| حجم العجلة والمحيط..... | 64 | إدارة البطارية..... | 53 |
| تعريفات الرموز..... | 64 | إعدادات النظام..... | 54 |

مقدمة

⚠ تحذير

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

نظرة شاملة



Ⓐ زر الإجراء: اضغط على الزر لتشغيل الساعة.

اضغط على الزر لتشغيل مؤقت النشاط وإيقاف تشغيله.

اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك طاقة الساعة.

اضغط باستمرار إلى أن تشعر بثلاثة اهتزازات لتشغيل ميزة المساعدة (ميزات/التعقب والسلامة، الصفحة 50).

Ⓑ زر الرجوع (القائمة): اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.

أثناء القيام بنشاط، اضغط لتحديد دورة جديدة أو البدء بوضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.

اضغط باستمرار لعرض قائمة بإعدادات الساعة وخيارات للشاشة الحالية.

Ⓒ شاشة اللمس: اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات والميزات والقوائم.

انقر للتحديد.

انقر نقراً مزدوجاً لتنشيط الساعة.

اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.

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

من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض ميزة الاختصار.

تلميحات شاشة اللمس

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

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

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

2 اختر .

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

3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

الرموز

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

| | |
|---|------------------------------------|
|  | حالة اتصال الهاتف |
|  | حالة جهاز مراقبة نبضات القلب |
|  | حالة LiveTrack |
|  | حالة مستشعر السرعة والوتيرة |
|  | حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™ |
|  | حالة رادار الدراجات الهوائية Varia |
|  | حالة مستشعر tempe™ |

إعداد الساعة

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

- قم بإقران الساعة بهاتفك باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (قران هاتفك, الصفحة 46).
- قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi, الصفحة 48).
- قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى, الصفحة 43).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (عداد محفظة Garmin Pay, الصفحة 26).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة, الصفحة 50).

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك مثل الملاحة إلى المواقع المحفوظة.

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

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

تطبيقات Connect IQ™: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ (ميزات Connect IQ, الصفحة 49).

بدء النشاط

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

- 1 اضغط على (A).
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطاً للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر ✓.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر نشاطاً من المفضلات.
 - اختر (●●●)، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 5 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط. لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الساعة، الصفحة 56).
- اضغط على (B) لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على (A).
- 2 حدد خياراً:
 - لحفظ النشاط، اختر ✓.
 - لتجاهل النشاط، اختر ✕.
 - لاستئناف النشاط، اضغط على (A).

إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر (●●●) < + <.
- 3 اختر نوع نشاط لنسخه.
- 4 اختر اسم نشاط.
- 5 قم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط إذا لزم الأمر (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 13).
- 6 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر ⚙ < النشاطات والتطبيقات. تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة. تظهر الأنشطة الأخرى في القائمة الموسعة.
- 3 حدد خياراً:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إضافة مفضلة.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة المفضلة.

إن ميزة Health Snapshot عبارة عن نشاط على ساعتك يسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتاً لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. يمكنك إضافة نشاط Health Snapshot إلى قائمة أنشطتك المفضلة (إضافة نشاط مفضل أو زلته، الصفحة 3).

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 13). عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفاً عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

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

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

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر القوة.
 - 3 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك بشكل افتراضي. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل. يمكنك إلغاء تمكين احتساب التكرارات في إعدادات النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 13).
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 5 اضغط على (B) لإنهاء المجموعة.
 - 6 تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
 - 7 قم بتحرير عدد التكرارات، واختر ✎ لإضافة الوزن المستخدم للمجموعة إذا لزم الأمر.
 - 8 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على (B) لبدء مجموعتك التالية.
 - 9 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
 - 9 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختر ✓.

تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)

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

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

معايرة المسافة على جهاز المشي

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

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 3).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على (A).
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خياراً:
 - لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
 - لإجراء المعايرة يدوياً بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختار المعايرة & الحفظ، وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

الألعاب

استخدام تطبيق Garmin GameOn™

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

- 1 انتقل إلى www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn على الحاسوب وقم بتنزيل تطبيق Garmin GameOn.
 - 2 اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية التثبيت.
 - 3 قم بتشغيل تطبيق Garmin GameOn.
 - 4 عندما يطلب منك تطبيق Garmin GameOn إقران ساعتك، اضغط على (A)، واختر الألعاب على ساعتك.
- ملاحظة:** عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق Garmin GameOn، يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات Bluetooth® الأخرى على الساعة.
- 5 اختر الإقران الآن.

- 6 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
- تلميح:** يمكنك النقر فوق **≡** الإعدادات لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية**, الصفحة 41).
- 7 حدد خيارًا:

- ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.
 - ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا**, الصفحة 6).
- يعرض تطبيق Garmin GameOn مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي. عند إكمال نشاطك، يعرض تطبيق Garmin GameOn ملخص نشاط الألعاب ومعلومات حول المباراة.

تسجيل نشاط ألعاب يدويًا

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

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

الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة Venu Sq 2 محملة سابقًا بتطبيقات للأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة تطبيقات باستخدام الأنشطة الافتراضية مثل تمارين القلب أو التجديف.

الانطلاق في جولة ركض

- لتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41).
- 1 ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).
 - 2 اضغط على (A).
 - 3 اختر الركض.
 - 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
 - 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
 - 6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
 - 7 ابدأ نشاطك.
 - 8 اضغط على (B) لتسجيل الدورات (اختياري) (تميز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap، الصفحة 15).
 - 9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
 - 10 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختر ✓.

الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية

- لتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41).
- 1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).
 - 2 اضغط على (A).
 - 3 اختر دراجة هوائية.
 - 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
 - 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
 - 6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
 - 7 ابدأ نشاطك.
 - 8 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
 - 9 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختر ✓.

الانطلاق في جولة سباحة داخلية

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 6 اضغط على (B) عند الاستراحة.
- تظهر الشاشة الخاصة بالاستراحة.
- 7 اضغط على (B) لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
- 8 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A) لإيقاف مؤقت النشاط.
- 9 حدد خيارًا:
 - لحفظ النشاط، اضغط باستمرار على (A).
 - لتجاهل النشاط، اسحب إلى الأسفل واضغط (A).

تعيين حجم حوض السباحة

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




مصطلحات السباحة

الطول: جولة واحدة في حوض السباحة.
فاصل زمني: طول متتالي واحد أو أكثر. يبدأ فاصل زمني جديد بعد كل فترة راحة.
حركة: تحسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الساعة دورة كاملة.
Swolf: إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.
سرعة السباحة الحرجة (CSS): إن سرعة السباحة الحرجة هي السرعة النظرية التي يمكنك الحفاظ عليها بشكل متواصل من دون الشعور بالإرهاق. يمكنك استخدام سرعة السباحة الحرجة لتوجيه سرعة التدريب ومراقبة تحسن أدائك.

جولف


تنزيل ملاعب الجولف

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر تنزيل ملاعب الجولف > .
 - 3 اختر ملعب جولف.
 - 4 اختر تنزيل.
- بعد انتهاء تنزيل الملعب، يظهر في قائمة الملاعب على ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك.

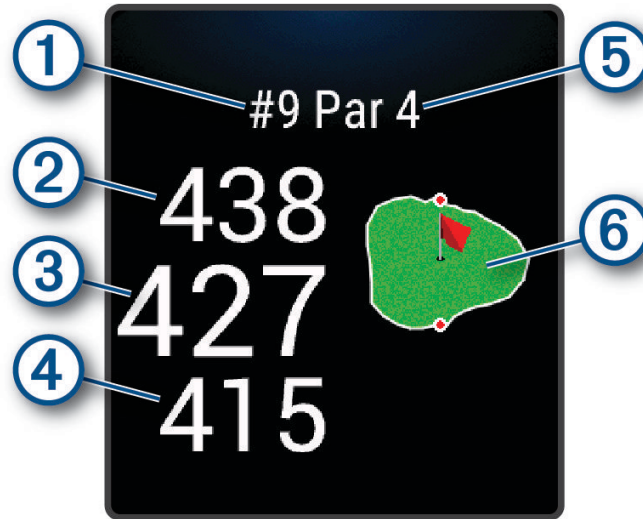
ممارسة الجولف

لستتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتفك (تنزيل ملاعب الجولف، الصفحة 8). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها تلقائياً. لستتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 56).

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر الغولف.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.
- 5  لتسجيل النتيجة.
- 6 اسحب إلى أعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الحفرات.
تتقل الساعة تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

معلومات الحفرة

تحتسب الساعة المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء وإلى موقع الدبوس الذي تم اختياره (تغيير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 9).



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

تغيير موقع مؤشر التحديد

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

1 اختر الخريطة.

يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.

2 المس الدبوس واسحبه إلى الموقع الصحيح.

يشير إلى موقع الدبوس الذي تم اختياره.

3 اضغط على (B) لقبول موقع الدبوس.

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

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

1 اضغط على (A).

2 اختر (A).

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على **A**.

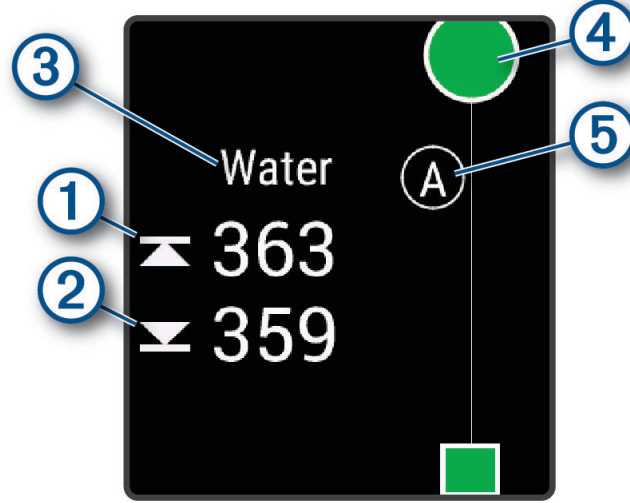
2 اختر **9**.

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

عرض المخاطر

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **A** واختر **!**.

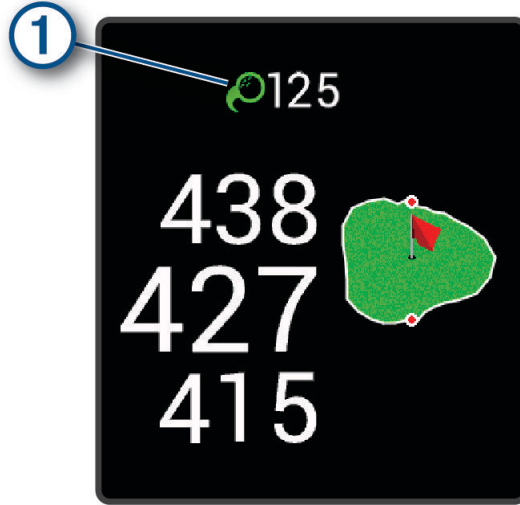


- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية **1** والجهة الخلفية **2** على الشاشة.
 - يتم إدراج نوع الخطر **3** في الجزء العلوي من الشاشة.
 - يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة **4** في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
 - تتم الإشارة إلى المخاطر **5** بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.
- 2 اسحب لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™

كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، تُسجل الساعة مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 12). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.



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



تلميح: يمكنك النقر على الشعار لإخفائه لمدة 10 ثوانٍ.


- 2 سدد ضربتك التالية.
- تسجل الساعة مسافة التسديدة الأخيرة.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 أثناء لعب الجولف، اضغط على ①.
- 2 اختر .
- 3 اختر حفرة.
- 4 اختر - أو + لتعيين النتيجة.
- 5 اختر .

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ②.
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات > الغولف.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر التسجيل > أسلوب النتائج.
- 5 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

حول 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 11). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يتمتع بأعلى مجموع للنقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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







تعقب إحصاءات الجولف

عند تمكين تعقب الإحصاءات على الساعة، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 12). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf™.



- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات > الغولف.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر التسجيل > تعقب الإحصائيات.

تسجيل إحصائيات الجولف

لستتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 12).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 عيّن عدد الضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واختر .
- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة التي تم تسجيلها، واختر .
- ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.
- 4 حدد خياراً:
 - إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر .
 - إذا انحرفت الكرة عن الممر، فاختر  أو .
- 5 اختر .

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .
- 2 اختر  لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.
- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض معلومات عن كل تسديدة في حفرة معينة.

عرض ملخص الجولة

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

- 1 اضغط على .
- 2 اختر .

إنهاء جولة

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

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

اضغط على (A)، واختر نشاطاً، ثم اختر > الإعدادات.

لاعبان: لتعيين بطاقة تسجيل الأهداف لتسجيل النقاط للاعبين.

ملاحظة: لا يتوفر هذا الإعداد إلا أثناء إحدى الجولات. يجب تمكين هذا الإعداد كلما بدأت جولة.

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

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط (التنبيهات، الصفحة 14).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap® (Auto Lap، الصفحة 15).

Auto Pause: لتعيين الساعة إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض سرعتك دون سرعة محددة (استخدام Auto Pause®، الصفحة 15).

الراحة التلقائية: لتمكين الساعة من اكتشاف وقت الراحة تلقائياً أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة.

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 16).

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

بث معدل نبضات القلب: لتمكين بث بيانات معدل نبضات القلب تلقائياً عند بدء النشاط (بث معدل نبضات القلب، الصفحة 35).

البث إلى GameOn: لتمكين بث بيانات المقاييس الحيوية تلقائياً إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 6).

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة لإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.

شاشات البيانات: لتمكين من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 14).

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

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

وحدات المسافة الخاصة بالجولف: لتعيين وحدة القياس الخاصة بالمسافة أثناء ممارسة الجولف.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير/عدد GPS، الصفحة 16).

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

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

: للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيماً صفيرة لبيانات الطاقة الخاصة بالدراجة أثناء عدم استخدام الدواسة.

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

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

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

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

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

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

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

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

تنبيهات الاهتزاز: لتمكين التنبيهات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك تخصيص شاشات البيانات بالاستناد إلى أهداف التدريب لديك أو الملحقات الاختيارية. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص إحدى شاشات البيانات لعرض إيقاع الدورة أو منطقة معدل نبضات القلب.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافةً.

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

التنبيهات

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، تساعدك في التمرين لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التنبيهات متوفرة فقط للأنشطة محددة. تتطلب بعض التنبيهات ملحقات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الوتيرة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.


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

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

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

| اسم التنبيه | نوع التنبيه | الوصف |
|------------------|--------------|---|
| الوتيرة | النطاق | يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى. |
| السعرات الحرارية | الحدث، متكرر | يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية. |
| مخصص | الحدث، متكرر | يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه. |
| مسافة | متكرر | يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة. |
| معدل نبضات القلب | النطاق | يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. |
| الإيقاع | النطاق | يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى. |
| ركض/مشي | متكرر | يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة. |
| السرعة | النطاق | يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى. |
| معدل الحركات | النطاق | يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة. |
| الوقت | الحدث، متكرر | يمكنك تعيين فاصل زمني. |


تعيين تنبيه

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 5 اختر إعدادات النشاط.
 - 6 اختر تنبيهات.
 - 6 حدد خياراً:
 - اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
 - 7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.
- بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصى) أو تنخفض دونه.

Auto Lap

تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap

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

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 5 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر Auto Lap.
 - 6 أدخل المسافة بين الدورات.
 - 7 لتشغيل ميزة Auto Lap أو إيقاف تشغيلها، اختر مفتاح التبديل.
- كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. تهتز الساعة أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل ([إعدادات النظام، الصفحة 54](#)).

استخدام Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت مؤقتاً تلقائياً عندما تتوقف عن الحركة أو عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث عليك التباطؤ أو التوقف.

ملاحظة: لا تسجل الساعة بيانات النشاط عندما يتوقف المؤقت مؤقتاً أو نهائياً.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 5 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر Auto Pause.
- 6 حدد خياراً:
 - ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.
 - اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
 - اختر إيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.
 - اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

استخدام التمرير التلقائي

لتمكين من تشغيل ميزة التمرير التلقائي، يجب تمكين إعداد التشغيل الدائم خلال الأنشطة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54).

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تمرير تلقائي.
- 6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر النشاط لتخصيصه.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر GPS.
 - 6 حدد خياراً:
- اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
 - اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.
 - اختر كل الأنظمة لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة على نطاقات تردد متعددة.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معاً إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

مظهر

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

إعدادات وجه الساعة

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

تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين وجوه متعددة للساعة محمّلة مسبقاً أو استخدام وجه الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على ساعتك (ميزات Connect IQ، الصفحة 49). يمكنك أيضاً تحرير وجه ساعة حالي (تحرير وجه ساعة، الصفحة 17) أو إنشاء وجه ساعة جديد (إنشاء وجه ساعة مخصص، الصفحة 17).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

إنشاء وجه ساعة مخصص


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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
 - 2 اختر وجه الساعة.
 - 3 اسحب إلى اليسار واختر **+**.
 - 4 اختر نوع وجه الساعة.
 - 5 اختر نوع الخلفية.
 - 6 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين خيارات الخلفية، واضغط على الشاشة لاختيار الخلفية المعروضة.
 - 7 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين أفراس الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار القرص المعروض.
 - 8 اختر كل حقل بيانات تريد تخصيصه واختر البيانات التي تريد عرضها فيه.
 - يشير الإطار الأبيض إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا القرص.
 - 9 اسحب إلى اليسار لتخصيص علامات الوقت.
 - 10 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين علامات الوقت، واضغط على الشاشة لاختيار علامة للوقت.
 - 11 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الألوان التمييزية، واضغط على الشاشة لاختيار اللون المعروض.
 - 12 اضغط على **(A)**.
- تعيّن الساعة وجه الساعة الجديد كوجه ساعة نشط.

تحرير وجه ساعة

يمكنك تخصيص النمط وحقول البيانات لوجه الساعة.

ملاحظة: لا يمكنك تحرير بعض وجوه الساعة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 اختر  لتحرير وجه ساعة.
- 5 حدد خياراً لتحريره.
- 6 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الخيارات.
- 7 اضغط على **(A)** لتحديد الخيار.
- 8 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

اللمحات

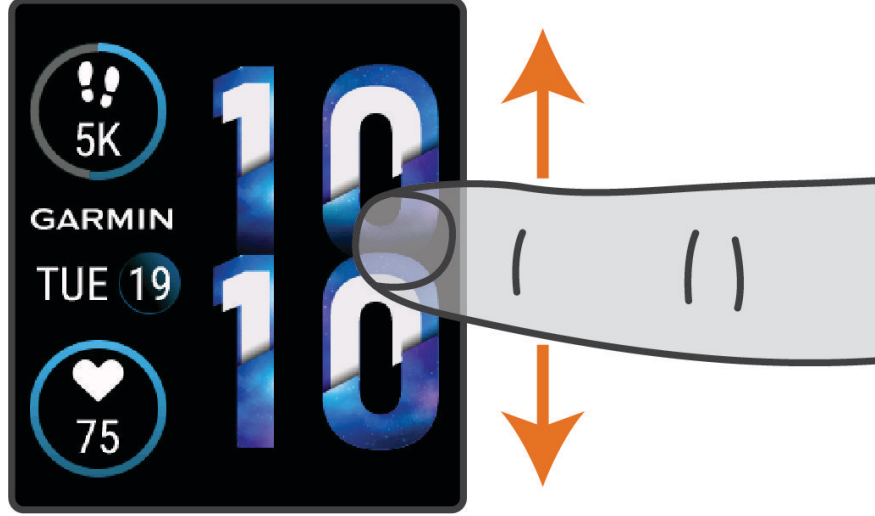
تأتي الساعة محمّلة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض اللمحات](#), الصفحة 20). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق. إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة اللمحات يدويًا ([تخصيص اللمحات](#), الصفحة 20).

| الاسم | الوصف |
|--|--|
| Body Battery™ | لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery, الصفحة 21). |
| التقويم | لعرض الاجتماعات المقبلة من التقويم في هاتفك. |
| السرعات الحرارية | لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي. |
| التحديات | لعرض تصنيفك الحالي في لوح المتصدرين إذا شاركت في تحدي Garmin Connect. |
| مدرب® Garmin | لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. |
| Health Snapshot | لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها (Health Snapshot™, الصفحة 4). |
| معدل نبضات القلب | لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR). |
| المحفوظات | لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة. |
| كمية المياه التي يجب شربها | لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي. |
| دقائق الحدة | لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك. |
| النشاط الأخير | لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل. |
| آخر جولة للجولف الجولة الأخيرة جولة الركض الأخيرة نشاط القوة الأخير جولة السباحة الأخيرة | لعرض ملخص موجز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة. |
| الأضواء | لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Varia مقترنًا بساعة Venu Sq 2 الخاصة بك. |
| عناصر التحكم بالموسيقى | لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك أو ساعتك. |
| الإشعارات | لتبنيك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين/إشعارات Bluetooth, الصفحة 47). |
| مقياس التأكسج | لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج, الصفحة 39). إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات. |
| التحكم في كاميرا RCT | لتمكينك من التقاط صورة يدويًا وتسجيل مقطع فيديو (استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia, الصفحة 23). |
| التنفس | معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. |
| النوم | لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة. |
| 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. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر. |
| أحوال الطقس | لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس. |

| الاسم | الوصف |
|------------|---|
| صحة النساء | لعرض دورتك الشهرية الحالية أو حالة تعقّب الحمل. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها. |

عرض اللمحات

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



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

تخصيص اللمحات

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙️ > لمحات.
 - 3 اختر لمحة.
 - 4 حدد خيارًا:
 - اسحب الللمحة إلى الأعلى أو الأسفل لتغيير موقع الللمحة في حلقة اللمحات.
 - اختر ✕ لإزالة الللمحة من حلقة اللمحات.
 - 5 اختاري +.
 - 6 اختر لمحة.
- تمت إضافة الللمحة إلى حلقة اللمحات.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

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

استخدام لمحة عن مستوى التوتر

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

- 1 عندما تكون جالسًا أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض اللوحة عن مستوى التوتر. **تلميح:** إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.
- 2 اضغط على اللوحة لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك منذ منتصف الليل. تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 3 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختر ✓.

Body Battery

تحلل الساعة تغيير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا. يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery/المحسنة، الصفحة 21).

عرض لمحة Body Battery

- تعرض لمحة Body Battery مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك.
- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة مقياس الطاقة Body Battery.
 - 2 ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى حلقة اللوحات (تخصيص اللوحات، الصفحة 20).
 - 2 اختر اللوحة لعرض رسم بياني لبيانات مقياس الطاقة Body Battery لديك منذ منتصف الليل.



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

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

صحة النساء

تَعَقُّبُ الدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك ([تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك، الصفحة 22](#)). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

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

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة اللوحات وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لستمكبي من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من ساعة Venu Sq 2، يجب إعداد تعقّب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحبي لعرض لمحة تعقّب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 اختاري **+**.
- 4 إذا كان اليوم هو من يوم الطمث، فاختراري **من يوم الطمث < ✓**.
- 5 حدد خياراً:

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

تَعَقُّبُ الحَمْلِ

تعرض ميزة تعقّب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك، الصفحة 22](#)). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقّب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتستكبي من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحبي لعرض لمحة تعقّب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 حدد خياراً:
- اختاري **الأعراض** لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
- اختاري **الجلوكوز في الدم** لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختاري **حركة** لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تَعَقُّبُ نسبة المياه في الجسم

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

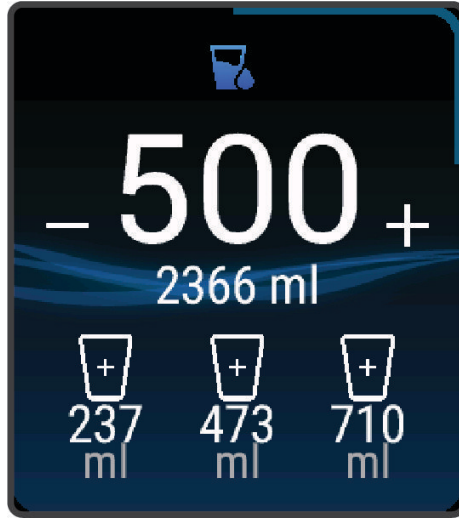
ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Connect IQ لإضافة اللوحات وإزالتها.

استخدام لمحة تعقب نسبة المياه في الجسم

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

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

2 اختر اللوحة لإضافة كمية السوائل المستهلكة.



3 اختر + لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).

4 اختر حاوية لزيادة كمية السوائل المستهلكة بحسب حجم الحاوية.

5 اضغط باستمرار على (B) لتخصيص اللوحة.

6 حدد خيارًا:

- لتغيير وحدات القياس، اختر وحدات.
- لتمكين الأهداف اليومية الديناميكية التي تزداد بعد تسجيل نشاط، اختر زيادة الهدف التلقائي.
- لتشغيل تذكيرات شرب المياه، اختر تنبيهات.
- لتخصيص أحجام الحاويات، اختر الحاويات، واختر حاوية، واختر وحدات القياس، ثم أدخل حجم الحاوية.

استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia

ملاحظة

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

لستتمكن من استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia، يجب أن تقوم بإقران الملحق بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41).

1 أضف لمحة الأضواء إلى ساعتك (اللمحات، الصفحة 18).

عندما تكتشف الساعة كاميرا Varia، يتغير عنوان اللوحة إلى التحكم في الكاميرا.

2 من لمحة الأضواء، حدد خيارًا:

- اختر [تغيير وضع التسجيل].
- اختر [التقاط صورة].
- اختر [لحفظ مقطع].

عناصر التحكم


تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 26).
من أي شاشة، اضغط باستمرار على **(A)**.



| الرمز | الاسم | الوصف |
|---|--------------------------|--|
|  | منبهات | حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 52). |
|  | المساعدة | حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 51). |
|  | توفير شحن البطارية | حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينها. |
|  | السطوع | حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54). |
|  | بث معدل نبضات القلب | حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث معدل نبضات القلب، الصفحة 35). |
|  | عدم الإزعاج | حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم. |
|  | العثور على هاتفك | حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة 2 Venu Sq ، وتردد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك. |
|  | تأمين الشاشة | حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد. |
|  | تحكم بالموسيقى | حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على ساعتك أو هاتفك. |
|  | اتصال الهاتف | حدد هذا الخيار لتمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن أو إلغاء تمكينها. |
|  | إيقاف التشغيل | حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة. |
|  | حفظ الموقع | حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً. |
|  | تعيين الوقت باستخدام GPS | حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية. |
|  | ساعة إيقاف | حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 52). |
|  | مزامنة | حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن. |
|  | مؤقت | حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 52). |
|  | المحفظة | حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 26). |

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات وإزالتها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر/التحكم، الصفحة 24).

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
تظهر قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اضغط باستمرار على **B**.
يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
 - 3 اختر الاختصار الذي تريد تخصيصه.
 - 4 حدد خيارًا:
 - لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر الموقع الذي تريد أن يظهر فيه.
 - لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر .
 - 5 اختر **+** لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: لا يتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.

إعداد اختصار التحكم

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


- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين.
- 2 حدد خيارًا:
 - إذا كنت تقوم بإعداد اختصار للمرة الأولى، فاسحب إلى الأعلى واختر إعداد.
 - إذا سبق أن قمت بإعداد اختصار، فاضغط باستمرار على **B**، واختر إعدادات الاختصار.
- 3 اختر اختصار التحكم.

Garmin Pay

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


إعداد محفظة Garmin Pay

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو **...**.
- 2 اختر **Garmin Pay > بدء التشغيل**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

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


- 1 اضغط باستمرار على (A).
 - 2 اختر .
 - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
- ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيُطلب منك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
- تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.



- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
 - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزع الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجدداً قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر Garmin Pay > > 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 تقيّد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر Garmin Pay.
 - 3 اختر بطاقة.
 - 4 حدد خياراً:
- لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتاً، اختر تعليق البطاقة.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

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

التدريب

حالة التدريب الموحد

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

من قائمة تطبيق Garmin Connect، اختر الإعدادات.

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

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

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

قم بمزامنة ساعة Venu Sq 2 وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (**حالة التدريب الموحد**، الصفحة 28).

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

تعبّ النشاط

تسجّل ميزة تعبّ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصائيات النوم لكل يوم مسجّل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط.

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم في اللحظة الخاصة بالخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية.

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

الهدف التلقائي

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



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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، يتم عرض رسالة ويظهر الشريط الأحمر على لمحة الخطوات. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 54). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تعبّ النّوم

أثناء النوم، تتعبّ الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين 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 تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 47).

دقائق الحدة

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

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة Venu Sq 2 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 أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect أو إعدادات أنشطة الساعة. تتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

إعدادات تعقب النشاط

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **B**، واختر  < تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يهتز الجهاز أيضًا لتنبيهك.

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 والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

بدء النشاط تلقائيًا: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائيًا عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعبء الزمنية للركض والمشى.

Move IQ: لتمكين جهازك من بدء نشاط ركض أو مشى مؤقت وحفظه تلقائيًا عندما تكتشف ميزة Move IQ أنماط الحركة المألوفة.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < تعقب النشاط < الحالة < إيقاف التشغيل.

التمارين

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

يمكنك إنشاء خطة تدريب مجدولة باستخدام التقويم في Garmin Connect وإرسال التمارين المجدولة إلى ساعتك.

بدء تمرين

سترشدك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 اضغط على **A**.

2 اختر نشاطًا.

3 اسحب إلى الأعلى.

4 اختر تمارين.

5 اختر تمرينًا.

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

6 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتمكين من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 48)، كما يجب إقران ساعة Venu Sq 2 بهاتف متوافق.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ...

2 اختر التدريب والتخطيط < خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة لمحة مدرّب Garmin إلى حلقة للمحات في ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك.

بدء تمرين اليوم

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

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض لمحة مدرب Garmin.
- 2 اختر اللمحة.
- 3 إذا تمت جدولة تمرين معيّن لهذا النشاط لليوم، فستعرض الساعة اسم التمرين وترسل إليك مطالبة بالبداية.
- 4 اختر تمرينًا.
- 5 اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
- 6 اختر تنفيذ التمرين.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

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

المحفوظات

تخزن ساعتك ما يصل إلى 200 ساعة من بيانات النشاط. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض أنشطة غير محدودة وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حسابك على Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 49) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 49).

عند امتلاء ذاكرة الساعة، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

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

عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب

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

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

الأرقام القياسية الشخصية

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

استعادة رقم قياسي شخصي

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

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

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 حدد خياراً:
 - لحذف رقم قياسي واحد، اختر رقمًا قياسيًّا، ثم اختر مسح السجل > ✓.
 - لحذف كل الأرقام القياسية للنشاط الرياضي، اختر مسح كل الأرقام القياسية > ✓.
- ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

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

حذف المحفوظات

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

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

ميزات معدل نبضات القلب

تحتوي ساعة Venu Sq 2 على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم وهي متوافقة أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر (تباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحات معدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم

وضع الساعة

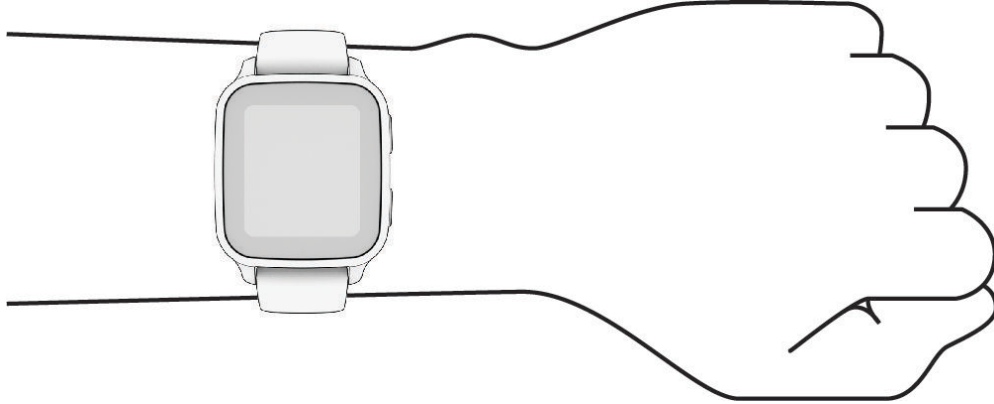


تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيرًا 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 ثابتًا للحصول على قراءات مقياس الأكسج.



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

- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 34 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس الأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 39 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس الأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

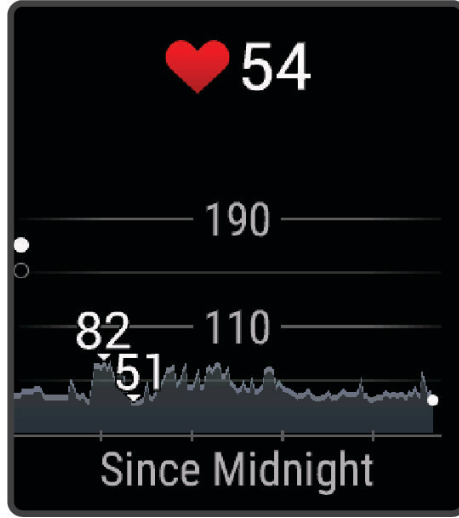
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

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

عرض معلومات معدل نبضات القلب

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة معدل نبضات القلب.
- 2 تعرض لمحة معدل نبضات القلب معدل نبضات القلب الحالي لديك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm).
- اختر اللوحة لعرض رسم بياني لمعدل نبضات القلب لديك منذ منتصف الليل.
- يوضح الرسم البياني آخر نشاط لمعدل نبضات قلبك ومعدل نبضات القلب المرتفع والمنخفض والأشرطة المرمزة بالألوان للإشارة إلى الوقت المستغرق في كل منطقة معدل نبضات القلب (حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 35).



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

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيه 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 طبية أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙ > معدل نبضات القلب على المعصم > تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
 - 5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المنبه.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك وعرضها على الأجهزة المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge أثناء ركوب الدراجة.

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  > معدل نبضات القلب على المعصم.

3 حدد خيارًا:

• اختر البث خلال النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب أثناء الأنشطة المحددة بوقت (بدء النشاط، الصفحة 3).

• اختر البث للبدء ببث بيانات معدل نبضات القلب الآن.

4 قم بإقران ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك بجهازك المتوافق.

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

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إنّ القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائيًا جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا قمت بإقران الساعة بجهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. تتوفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

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

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay، الصفحة 26).

1 اضغط باستمرار على **B**.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  > ملف تعريف > مناطق معدل نبضات القلب.

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

4 اختر .

5 اختر م نبض عند الاستراحة.

6 حدد خيارًا:

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

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

7 اختر المناطق.

8 حدد خيارًا:

• اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

• اختر إعادة تعيين المناطق لإعادة ضبط مناطق معدل نبضات قلبك.

9 اختر إضافة 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).

أهداف اللياقة البدنية

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

- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
 - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (*احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 36*) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

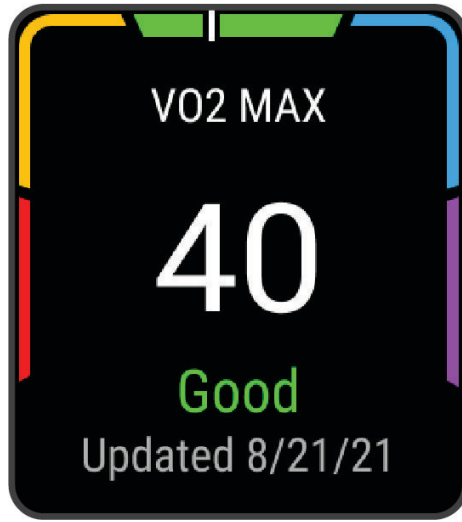
احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز Venu Sq 2 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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



| | |
|----------|---------|
| ممتاز | أرجواني |
| جيد جداً | أزرق |
| جيد | أخضر |
| مقبول | برتقالي |
| سيء | أحمر |

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics™. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 64)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 42)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 35). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أداك في الركض.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر **ملف تعريف > أقصى أكسجين**.

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

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

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

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. يجب إقران جهاز قياس الطاقة مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 42) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 35). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام ببعض جولات للتعرف على أداك أثناء ركوب الدراجة.

1 ابدأ نشاط ركوب الدراجة.

2 اركب الدراجة بحدّة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.

3 بعد ركوب الدراجة، اختر **✓**.

4 اختر أو للتقليل بين مقياس الأداء.

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 42).

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر **ملف تعريف > عمر اللياقة البدنية**.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Venu Sq 2 على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 39). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.


الحصول على قراءات مقياس التأكسج

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

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة لمحة مقياس التأكسج إلى حلقة اللمحات (تخصيص اللمحات، الصفحة 20).

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة مقياس التأكسج.
 - 2 اختر اللمحة لبدء القراءة.
 - 3 أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.
 - 4 لا تتحرك.
- تعرض الساعة تشبّع الأكسجين على شكل نسبة مئوية ورسم بياني لقراءات مقياس التأكسج وقيم معدل نبضات القلب منذ منتصف الليل.

تغيير وضع تعقّب مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  < معدل نبضات القلب على المعصم < مقياس التأكسج < وضع التعقّب.
- 3 حدد خياراً:
 - لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر كل اليوم.
 - ملاحظة:** يؤدي تشغيل تعقّب مقياس التأكسج إلى خفض فترة استخدام البطارية.
 - لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر أثناء النوم.
 - ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبّع الأكسجين في الدم.
 - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر عند الطلب.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة


- إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبّع الدم بالأكسجين لديك.
 - ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
 - أبق الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبّع دمك من الأكسجين.
 - استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
 - اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
 - تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
 - تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
 - اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

الملاحة

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

حفظ موقعك

لستمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك مواقع الأقمار الصناعية. إن الموقع عبارة عن نقطة تسجلها وتخزنها في الساعة. إذا كنت ترغب في تذكّر معالم معيّنة أو العودة إلى موضع معيّن، يمكنك وضع علامة على الموقع.

- 1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.
 - 2 اضغط على **A**.
 - 3 اختر الملاحة < حفظ الموقع.
- تلميح:** لوضع علامة على أحد المواقع بشكل سريع، يمكنك اختيار  من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 24).
- بعد التقاط الساعة إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.
- 4 ✓ اختر
 - 5 اختر رمزاً.

حذف موقع

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا.
- 4 اختر حذف > ✓.

الملاحة إلى موقع محفوظ

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

- 1 اضغط على (A).
 - 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
 - 3 اختر موقعًا واختر انتقال إلى.
 - 4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 5 تابع إلى الأمام.
- تظهر البوصلة. يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.
- تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجه الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.

الملاحة من نقطة البدء

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.
- تظهر البوصلة.
- 3 تابع إلى الأمام.
- يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.
- تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجه ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحة فيه.

إيقاف الملاحة

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

البوصلة


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

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

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

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+® أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 14). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقاً.

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



ملاحظة: تتوفر مستشعرات Bluetooth فقط في ساعة Venu Sq 2 Music.

| نوع المستشعر | الوصف |
|--------------------------|---|
| مستشعرات المضارب | يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach® CT10 لتتبع تسديدات الجولف تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب. ملاحظة: إن مستشعرات مضرب الجولف Approach CT10 متوافقة فقط مع ساعة Venu Sq 2 Music. |
| 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. |
| حساس سرعة بالقدم | يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة. |
| سماعات الرأس | يمكنك استخدام سماعات رأس Bluetooth للاستماع إلى الموسيقى المحملة على ساعة Venu Sq 2 Music (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 44). |
| الأضواء | يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia لتحسين الوعي الظرفي. |
| الحاسوب الشخصي | يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 6). |
| الرادار | يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك. باستخدام الضوء الخلفي لكاميرا رادار Varia، يمكنك أيضاً التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو خلال جولة ركوب الدراجة (استخدام عناصر تحكم كاميرا Varia، الصفحة 23). |
| سرعة/وتيرة | يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء جولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 42). |
| tempe | يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدراً متسقاً لبيانات درجة الحرارة الدقيقة. |

إقران المستشعرات اللاسلكية

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

تلميح: تقترن بعض مستشعرات ANT+ بساعتك تلقائياً عندما تبدأ بممارسة نشاط يكون فيه المستشعر قيد التشغيل والقرب من الساعة.

- 1 ابتعد ما لا يقل عن 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى.
 - 2 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.
 - 3 لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.
 - 3 اضغط باستمرار على .
 - 4 اختر  > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
 - 5 ضع الساعة ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما تقترن الساعة بالمستشعر.
- عندما تتصل الساعة بالمستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

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. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلاً أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Venu Sq 2 المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضاً عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهات خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايير.

المعيار التلقائي: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو **المعيار التلقائي**. يقوم الملحق من سلسلة HRM-Pro بالمعيار في كل مرة تقوم فيها بالركض في الخارج ويكون الملحق متصلاً بساعة Venu Sq 2 المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعيار التلقائي لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (**نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 42**).

المعيار اليدوي: يمكنك اختيار **المعيار & الحفظ** بعد الركض على جهاز المشي باستخدام الملحق المتصل من سلسلة HRM-Pro (**معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5**).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Venu Sq 2 (**تحديثات المنتج، الصفحة 56**).
- 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 التلوج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل **المعيار التلقائي**.
- إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى **إيقاف التشغيل**، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعيار اليدوي (**معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5**).
- إذا كانت بيانات المعيار التلقائي واليدوي لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر **مسافة وإيقاع على جهاز > إعادة ضبط بيانات المعيار**.
- **ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل **المعيار التلقائي**، ثم إعادة المعيار يدوياً (**معايير المسافة على جهاز المشي، الصفحة 5**).

معايير مستشعر السرعة

لتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متوافق (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41**). يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة**.

3 حدد خياراً:

- اختر **تلقائي** لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر **يدوي**، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً (**حجم العجلة والمحيط، الصفحة 64**).

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومناطق معدل نبضات القلب (**تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 35**). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر **ملف تعريف**.

3 حدد خياراً.

إعدادات الجنس

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

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

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

الموسيقى

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

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

على ساعة Venu Sq 2 Music، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزود تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي


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

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات m4a، mp3، إلى ساعة Venu Sq 2 Music من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/musicfiles.

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

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك توصيل المزود بساعتك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ على هاتفك (**ميزات Connect IQ**، الصفحة 49).

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

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية

لتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 48).

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

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

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

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة Venu Sq 2 Music، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

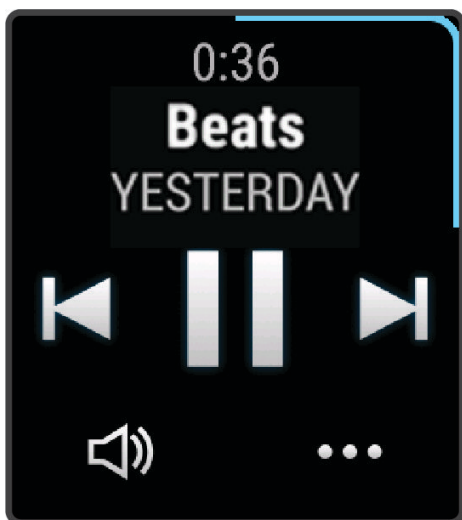
- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على **B**.
- 4 اختر **⚙️ > الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة جديد**.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 44).
 - 3 اضغط باستمرار على **B**.
 - 4 اختر **موفرو الموسيقى**، وحدد خياراً:
- للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 43).
 - اختر **هاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر ▶

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: تكون بعض عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى متوفرة على ساعة Venu Sq 2 Music فقط.
ملاحظة: قد تبدو عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى مختلفة، وفقاً لمصدر الموسيقى الذي تم اختياره.



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

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق ([إقران هاتفك، الصفحة 46](#)). تتوفر ميزات إضافية عند توصيل ساعتك بشبكة Wi-Fi ([الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 48](#)).

ميزات اتصال الهاتف

- تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة Venu Sq 2 عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Connect ([إقران هاتفك، الصفحة 46](#)).
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect وتطبيق Connect IQ وغير ذلك ([التطبيقات والأنشطة، الصفحة 2](#))
- [الملفات \(المحات، الصفحة 18\)](#)
- ميزات قائمة عناصر التحكم ([عناصر التحكم، الصفحة 24](#))
- ميزات التعقب والسلامة ([ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 50](#))
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات ([تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 47](#))

إقران هاتفك

لإعداد ساعة Venu Sq 2، يجب أن تكون مقترنة مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من أن تكون مقترنة من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

- 1 أثناء الإعداد الأولي على ساعتك، اختر ✓ عندما تتلقى مطالبة للإقران بهاتفك.
- 2 ملاحظة: إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران، فيمكنك الضغط باستمرار على (B)، واختيار ⚙️ < الاتصال > هاتف < إقران الهاتف >. امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات.
 - 2 اختر اللمحة.
 - 3 اختر إشعاراً لقراءة الإشعار بالكامل.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
 - 5 حدد خياراً:
- لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراءً مثل تجاهل أو إجابة.
 - تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على الساعة من سلسلة Venu Sq 2، لن يظهر بعد الآن في اللمحة.
 - اسحب إلى اليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

الرد برسالة نصية مخصصة

- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android™ يستخدم تقنية Bluetooth.
- عندما تتلقى إشعار رسالة نصية على ساعة Venu Sq 2 الخاصة بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال اختيار رد من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.
- ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.
- 1 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل لعرض لمحة الإشعارات.
 - 2 اختر اللمحة.
 - 3 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
 - 4 اسحب إلى الأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
 - 5 اختر إجابة.
 - 6 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

- عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Venu Sq 2 اسم المتصل أو رقم هاتفه.
- لقبول المكالمات، اختر 📞.
- ملاحظة:** يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
- لرفض المكالمات، اختر 📞.
 - لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر 🗨️ ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة:** لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

إدارة الإشعارات

- يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Venu Sq 2.
- حدد خياراً:
- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
 - إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، يجب إقران الساعة من سلسلة Venu Sq 2 مع هاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 46).

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر <الاتصال> <هاتف> <إشعارات>.
- 3 اختر خلال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.
- 4 اختر تفضيل الإشعار.
- 5 اختر ليس خلال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.
- 6 اختر تفضيل الإشعار.
- 7 اختر مهلة.
- 8 اختر فترة انتهاء المهلة.
- 9 اختر الخصوصية.
- 10 اختر تفضيل للخصوصية.

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 26).

- 1 اضغط باستمرار على (A) لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Venu Sq 2.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة Venu Sq 2 لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر <الاتصال> <هاتف> <تنبيهات الاتصال>.

البحث عن هاتفك

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

- 1 اضغط باستمرار على (A).
 - 2 اختر ؟.
- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Venu Sq 2، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك.
- 3 اضغط على (B) لإيقاف البحث.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات. يقوم هذا الوضع بإلغاء تمكين إعداد الإيماءة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على (A)، واختر .
- لتفعيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الأصوات والتنبيهات > عدم الإزعاج أثناء النوم.

مميزات اتصال Wi-Fi

تتوفر Wi-Fi فقط على ساعة Venu Sq 2 Music.

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

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

تحديثات البرنامج: يمكنك تنزيل أحدث برنامج وتثبيته.

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

الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل ساعتك بتطبيق Garmin Connect على هاتفك أو بتطبيق Garmin Express على الحاسوب الخاص بك لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 49](#)).
لمزامنة ساعتك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi. يساعد أيضاً توصيل الساعة بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

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

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

Garmin Connect

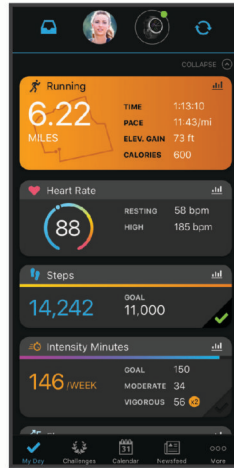
يتيح لك حسابك على Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. وبمنحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضهم بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتزحزح ومباريات الجولف وغير ذلك.

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

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

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن أنشطة اللياقة البدنية وأنشطتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخريطة والوتيرة ومخططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضاً عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بساعتك لعرض بعض البيانات ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 41](#)).



تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها.
مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع أصدقائك ومتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك على مواقع التواصل الاجتماعي المفصلة لديك.

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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 46)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران هاتفك، الصفحة 46).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 49).
يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضًا إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 43). يمكنك أيضًا تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

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

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

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

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
 - 2 عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.
- ملاحظة: إذا سبق أن أعددت جهازك باستخدام اتصال Wi-Fi، فيمكن لـ Garmin Connect تنزيل تحديثات البرامج المتوفرة تلقائيًا على جهازك عند اتصاله باستخدام Wi-Fi.

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 26).

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

مميزات Connect IQ

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

ملاحظة: يتوفر الوصول إلى Connect IQ ومزودي الموسيقى من الساعة على ساعة Venu Sq 2 Music الخاصة بك فقط.

وجه ساعة: يتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

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

الموسيقى: أضف مزودي الموسيقى إلى ساعة Venu Sq 2 Music.

تنزيل ميزات Connect IQ

لستتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Venu Sq 2 بهاتفك (إقران هاتفك، الصفحة 46).

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.

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التافس مع بعضهم بعضاً في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 42000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركاً في تطبيق Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كتور المساحة الخضراء على هاتفك وجهاز Garmin المتوافق.

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

ميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

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

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

📞 **المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك و رابط LiveTrack والموقع على نظام GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

🌟 **الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Venu Sq 2 حادثاً أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة و رابط LiveTrack والموقع على نظام GPS بشكل تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتي التعقب والسلامة.

1 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. يمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack.

يمكن استخدام ثلاث جهات اتصال من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر جهات الاتصال.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Venu Sq 2 (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 49).

الكشف عن الحادث

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 50). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 50). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر  > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.

3 اختر نشطاً.

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

عندما تكتشف ساعة Venu Sq 2 حادثاً ويكون الهاتف متصلاً، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.


لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 50). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

1 اضغط باستمرار على .

2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.

تظهر شاشة العد التنازلي.

3 إذا لزم الأمر، حدد خياراً قبل اكتمال العد التنازلي:

• لإرسال رسالة مخصصة مع طلبك، اختر .

• لإلغاء الرسالة، اختر .

تشغيل LiveTrack

يجب إعداد جهات الاتصال في تطبيق Garmin Connect لتمكّن من بدء جلسة LiveTrack الأولى (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 50).

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **⚙️ > الأضواء > LiveTrack**.
- 3 اختر **بدء تلقائي > مشغل** لبدء جلسة LiveTrack في كل مرة تبدأ فيها نشاطاً في الخارج.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. يمكنك تعيين كل منبه ليتم تشغيله مرة واحدة أو ليكرر بانتظام.

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

حذف منبه

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

استخدام ساعة الإيقاف

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

تشغيل مؤقت العد التنازلي

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

مزامنة الوقت مع GPS

تكتشف الساعة تلقائيًا مناطقك الزمنية والوقت الحالي من اليوم في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقاط الأقمار الصناعية. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 2 اختر الساعات > الوقت > مزامنة الوقت.
- 3 انتظر ريثما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 60).


ضبط الوقت يدويًا

يتم تعيين الوقت تلقائيًا عند إقران ساعة Venu Sq 2 بهاتف بشكل افتراضي.

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

تخصيص الساعة

الهاتف وإعدادات Bluetooth

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


الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.
إشعارات: تشغل الساعة الإشعارات الذكية أو توقف تشغيلها تلقائيًا بالاستناد إلى اختياراتك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 47).
تنبهات الاتصال: لتنبهك عند اتصال هاتفك المقترن وانفصال اتصاله.
إقران الهاتف: لتوصيل ساعتك بهاتف متوافق مزود بتقنية Bluetooth.
مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين ساعتك وتطبيق Garmin Connect.
إيقاف LiveTrack: لتمكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

إدارة البطارية

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


توفير شحن البطارية: لإيقاف تشغيل بعض الميزات لإطالة فترة استخدام البطارية.
النسبة المئوية للبطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كنسبة مئوية.
تقديرات البطارية: لعرض الفترة المتبقية لاستخدام البطارية كتقدير للوقت.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على (B)، واختر  < نظام. تأمين تلقائي: لتأمين شاشة اللمس تلقائيًا لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يمكنك الضغط على (A) لإلغاء تأمين شاشة اللمس. اللغة: لتعيين لغة واجهة الساعة.

الوقت: لتعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (إعدادات الوقت، الصفحة 54). عرض: لتعيين مهلة شاشة العرض وسطوعها (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54). اهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز. عدم الإزعاج: لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله. وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (تغيير وحدات القياس، الصفحة 55). تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الساعة بيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر. وضع USB: لتعيين الساعة لاستخدام وضع نقل الوسائط أو وضع Garmin عند اتصالها بالحاسوب. إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 60). ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فإن استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من ساعتك. تحديث البرنامج: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات للبرنامج. حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.


إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على (B)، واختر  < نظام < الوقت. تنسيق الوقت: لتعيين الساعة بحيث تعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة. مصدر الوقت: لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً بالاستناد إلى الوقت على هاتفك. مزامنة الوقت: لتمكينك من مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية والتحديث إلى التوقيت الصيفي.

المناطق الزمنية

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

تخصيص إعدادات شاشة العرض

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر  < نظام < عرض.
 - 3 اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض.
 - 4 حدد خياراً:
 - اختر خلال النشاط للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض خلال نشاط.
 - اختر ليس خلال النشاط للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض عندما لا تمارس نشاطاً.
 - 5 حدد خياراً:
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل شاشة العرض.
- ملاحظة: يمكنك استخدام الخيار تشغيل دائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وإيقاف تشغيل الخلفية فقط. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض.
- اختر الإيماءة لتعيين شاشة العرض إلى تشغيل عند إدارة معصمك باتجاه جسمك للنظر إلى الساعة. يمكنك أيضاً ضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.
- ملاحظة: يتم إلغاء تمكين إعدادات الإيماءة وتشغيل دائم أثناء فترة نومك وفي وضع عدم الإزعاج لمنع تشغيل شاشة العرض أثناء نومك.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس المعروضة على الساعة.

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

2 اختر  > نظام > وحدات.

3 اختر نوع قياس.

4 اختر وحدة قياس.

إعدادات Garmin Connect

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

• من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو **...**، واختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على ساعتك ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#)، الصفحة 49)، ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#)، الصفحة 49).

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء ([إطالة فترة تشغيل البطارية](#)، الصفحة 60). يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكاً طبيعياً في الأجهزة المزودة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة عرض Venu Sq 2 بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها ([تخصيص إعدادات شاشة العرض](#)، الصفحة 54). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو النقر نقراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

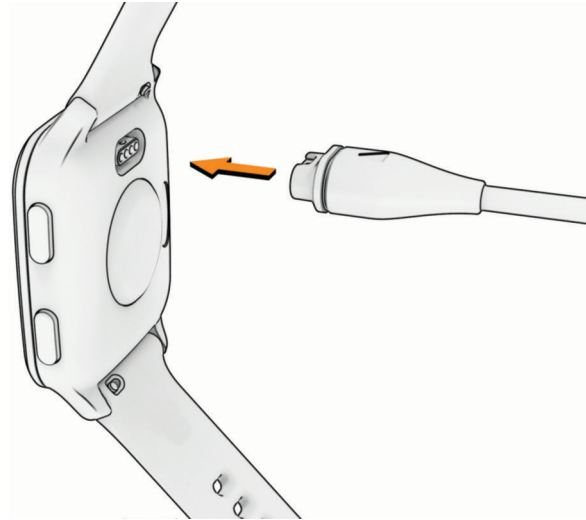
تحذير

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

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز الصفحة 57).

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



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

عرض معلومات الساعة

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

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

2 اختر نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

اضغط باستمرار على (B) لمدة 10 ثوانٍ.

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما يتصل بـ Bluetooth أو Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 54). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express (www.garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

إعداد Garmin Express

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

المواصفات

| | |
|---------------------------------------|--|
| نوع البطارية | قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة |
| فترة استخدام البطارية | حتى 11 يوماً في وضع الساعة الذكية |
| نطاق درجات حرارة التشغيل | من -20 إلى 55 درجة مئوية (من -4 إلى 131 درجة فهرنهايت) |
| نطاق درجة حرارة الشحن | من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت) |
| التردد اللاسلكي لساعة Venu Sq 2 | 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 1 ديسيبل مللي واط كحد أقصى |
| التردد اللاسلكي لساعة Venu Sq 2 Music | 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 20 ديسيبل مللي واط كحد أقصى |
| تصنيف المياه | سباحة، 5 ج ¹ |

معلومات فترة استخدام البطارية

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

| الوضع | فترة استخدام البطارية |
|---|-----------------------|
| وضع الساعة الذكية مع تعقّب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع | حتى 11 يوماً |
| وضع الساعة الذكية مع تمكين توفير شحن البطارية | حتى 12 يوماً |
| وضع GPS فقط | حتى 26 ساعة |
| وضع كل أنظمة GPS | حتى 20 ساعة |
| وضع كل أنظمة GPS مع تشغيل الموسيقى | حتى 7 ساعات |
| وضع العرض الدائم | حتى يومين |

العناية بالجهاز

| ملاحظة |
|--|
| تجنب الصدمات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج. |
| تجنب الضغط على الأزرار تحت الماء. |
| لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز. |
| لا تستخدم بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك. |
| تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية. |
| قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل. |
| لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرّض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز. |

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

تنظيف الساعة



تنبيه

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

ملاحظة

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

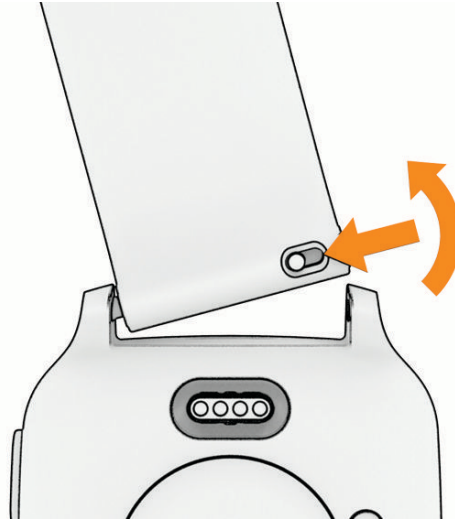
تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

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

تغيير الأحزمة

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

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



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

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إن ساعة Venu Sq 2 متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth.

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

يتعذر على هاتفك الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فارجع إلى هذه التعليمات.

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

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة

إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.

- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 44).



يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

عند استخدام ساعة Venu Sq 2 Music متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.

- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة Venu Sq 2 Music على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.



لغة ساعتك غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر .
- 3 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 4 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر الثاني في القائمة، واختره.
- 5 اختر لغة.

لا تعرض ساعتك الوقت الصحيح

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

- 1 اضغط باستمرار على ، واختر  > نظام > الوقت.
- 2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي للميزة مصدر الوقت.
- 3 اختر مزامنة الوقت.
- تبدأ ساعتك تلقائيًا بمزامنة الوقت مع هاتفك.
- 4 لمزامنة الوقت باستخدام إشارات الأقمار الصناعية، اختر استخدام GPS، واذهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى يلتقط الهاتف إشارات الأقمار الصناعية.

معدل نبضات القلب على ساعتي غير دقيق

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

إطالة فترة تشغيل البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تشغيل توفير شحن البطارية (إدارة البطارية، الصفحة 53).
- إيقاف استخدام الخيار تشغيل دائم لمهلة شاشة العرض واختيار مهلة أقصر لشاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54).
- تخفيض سطوع شاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 54).
- التبديل من وجه ساعة ذي خلفية متحركة إلى وجه ساعة ذي خلفية ثابتة (تغيير وجه الساعة، الصفحة 16).
- إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف، الصفحة 47).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 30).
- حد نوع إشعارات الهاتف (إدارة الإشعارات، الصفحة 46).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث معدل نبضات القلب، الصفحة 35).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 35).
- إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 39).

إعادة تشغيل الساعة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **(A)** لمدة 15 ثانية.
- 2 توقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على **(A)** لمدة ثانية واحدة لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية

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

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **(B)**.
 - 2 اختر **نظام > إعادة ضبط**.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية، بما في ذلك بيانات ملف تعريف المستخدم، مع حفظ محفوظات الأنشطة والتطبيقات والملفات التي تم تنزيلها، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم و محفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

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

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

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الساعة مع حسابك على Garmin بشكل متكرر:
 - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
 - قم بتوصيل ساعتك بحسابك على Garmin باستخدام شبكة Wi-Fi اللاسلكية.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

تعقب النشاط

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

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 أعسرًا.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

- 1 اضغط باستمرار على (A) و (B) في الوقت نفسه لمدة 5 ثوانٍ.
- 2 اختر ✓.

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبياً. لا تتوفر ميزة مقياس الأكسج في كل البلدان.

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

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

Swolf الخاص بالفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني الأخير: متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

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

إجمالي عدد الدقائق: إجمالي عدد دقائق الحدة.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

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

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

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

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

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

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

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

الغروب: وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.

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

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

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

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

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

النسبة القصوى لمعدل نبض القلب في الدورة الأخيرة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلًا بملحق ووتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

الوتيرة: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

خطوات الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يجب أن يكون جهازك متصلًا بمستشعر tempe كي تظهر هذه البيانات.

دقائق الحدة العالية: عدد دقائق الحدة العالية.

دقائق الحدة المعتدلة: عدد الدقائق المعتدلة الحدة.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

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

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 8).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

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

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

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

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

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

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

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

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

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

مسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

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

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

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

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

معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).

معدل الحركات: عدد الحركات في الدقيقة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت سباحة: وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

| الرجال | القيمة المنوية | 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 |
| جيد جدًا | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| جيد | 60 | 44,5 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| مقبول | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| سيء | 40-0 | 41,7> | 40,5> | 38,5> | 35,6> | 32,3> | 29,4> |

| السيدات | القيمة المنوية | 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 |
| جيد جدًا | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| جيد | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| مقبول | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| سيء | 40-0 | 36,1> | 34,4> | 33> | 30,1> | 27,5> | 25,9> |

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

حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار مذكور على جانبه. يمكنك قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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



