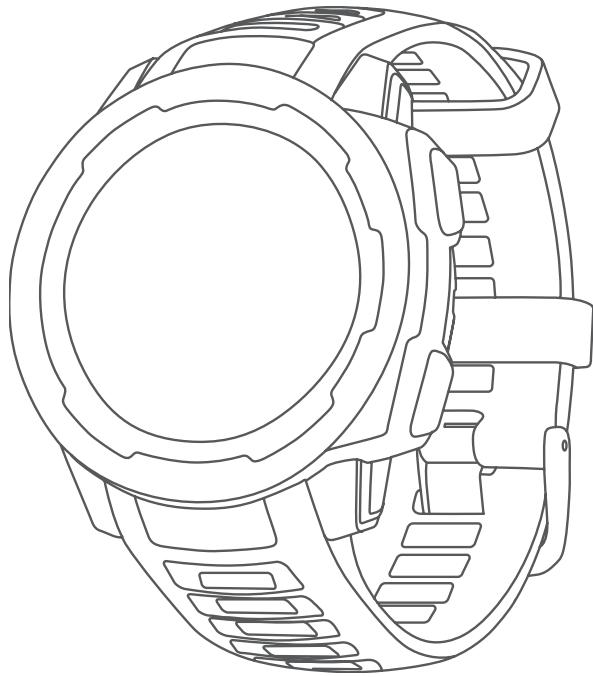


GARMIN[®]



INSTINCT[®] ESPORTS

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً مالم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحقها تغريم وتحسين من تجاوزه وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تتلزم باعalam أي شخص أو منظمة بمقابل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تغييرات وتحديثات ومعلومات تقنية متعمدة على أحدث المحتوى.

إن® Garmin وشعار® Garmin وANT+® وAuto Lap® وAuto Pause® وAuto Ride® وVirtual Partner® وVIRB® وInstinct® وQuickFit® وinReach® وEdge® وQuickFit® وTracBack® وQuickFit® وInstinct® وinReach® وEdge® وAuto Ride® وVirtual Partner® وVIRB® وGarmin Move IQ™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Explore™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Explore™ وSTR3AMUP!™ وTrueUp™ وtempe™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التجارية، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفهي مسجلة في بلدان أخرى. إن® Garmin Move IQ™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Explore™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Explore™ وSTR3AMUP!™ وTrueUp™ وtempe™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التجارية، وهي مسجلة في بلدان أخرى. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على اذن صريح من Garmin.

تعود أسماء التجاريين والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين. قبل Garmin يُخضع لتصنيعها وبيعها في جميع أنحاء العالم. إن® Bluetooth® وWindows® هي علامات تجارية لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفهي مسجلة في بلدان أخرى. إن® Apple Inc. وApple® وMac® وما علامات تجارية مسجلة لشركة American Heart Association, Inc. وAmerican Heart Association, Inc. هي علامات تجارية لشركة American Heart Association, Inc. وAmerican Heart Association, Inc. وأي استخدام آخر لها هو مخالف لملك شركة Firstbeat. Firstbeat هي علامة تجارية لشركة Firstbeat Technology Oy. Firstbeat هي علامة تجارية لشركة Firstbeat Technology Oy.

هذه المحتوى معتمد من ANT+. تفضل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنصات المترافق.

M/N: A03603

جدول المحتويات

احتساب مناطق معدل نبضات القلب..... 13	13 تعقب النشاط..... 13 الهدف التلقائي..... 13 استخدام تنبية الحركة..... 14 تعقب النوم..... 14 استخدام ميزة تعقب النوم الآلية..... 14 استخدام وضع عدم الإزعاج..... 14 دقائق الحدة..... 14 الحصول على دقائق الحدة..... 14 Garmin Move IQ™ 14 أحداث 14 إعدادات تعقب النشاط..... 15 إيقاف تشغيل تعقب النشاط..... 15	مقدمة..... الأزرار..... عرض قائمة عناصر التحكم عرض التطبيقات المصغرة شحن الجهاز..... اقران هاتفك الذكي بجهازك..... تحديثات المنتج..... إعداد Garmin Express
التمارين..... 15	15 متابعة تمرين من Garmin Connect 15 بدء تمرين 15 بدء عن تقويم التدريب 15 استخدام خطط التدريب Garmin Connect 15	5 بدء النشاط ليميحات لتسجيل الأنشطة التوقف عن اجراء النشاط إنشاء تراكم بث الرياضة الإلكترونية إنشاء نشاط مخصص الأنشطة في الأماكن المغلقة معايير المسافة على جهاز المشي الأنشطة الخارجية عرض جولات التزلج المتعلقة بك استخدام بندول الإيقاع سباحة 8 مصطلحات السباحة 9 أنواع الحركات 9 تليميحات لأنشطة السباحة 9 الراحة أثناء السباحة في الحوض 9 التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة 9
التمارين ذات الفواصل الزمنية..... 16	16 إنشاء تمرين ذي فاصل زمني 16 بدء تمرين ذي فاصل زمني 16 إيقاف تمرين ذي فاصل زمني 17 استخدام Virtual Partner® 17 إعداد هدف التدريب 17 الغاء هدف تدريب 17 التسابق في نشاط سابق 18 الأرقام القياسية الشخصية 18 عرض الأرقام القياسية الشخصية 18 استعادة رقم قياسي شخصي 18 مسح رقم قياسي شخصي 18 مسح كل الأرقام القياسية الشخصية 19	9 ميزات معدل نبضات القلب 10 معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم 10 وضع الجهاز 10 تليميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب 10 غير المنتظمة 11 عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب 11 بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة 11 Garmin 11 إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب 11 القلب المستندة إلى المعصم
ساعة..... 19	19 تعيين منه 19 تشغيل مؤقت العد التنازلي 19 استخدام ساعة الإيقاف 20 مراقبة الوقت مع GPS 20 تعيين التبيهات 20	11 التدريب 11 إعداد ملف تعريف المستخدم 12 أهداف اللياقة البدنية 12 حول مناطق معدل نبضات القلب 12 تعيين مناطق معدل نبضات القلب
ملاحة..... 20	20 حفظ موقعك 20 تحرير مواقعك المحفوظة 20 عرض مقاييس الارتفاع والبارومتر والبوصلة 21 عرض إحصائية 21 الملاحة إلى الأهداف المختلفة 21 إنشاء مسار واتباعه على جهازك 21	11

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط.....	30	وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدوها.....	21
إعدادات الأنشطة والتطبيقات.....	31	الملاحة مع التصويب والذهب.....	22
تحصيص شاشات البيانات.....	31	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط.....	22
إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة.....	32	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ.....	22
التبسيطات.....	32	إيقاف الملاحة.....	23
تعيين تببيه.....	33	احتساب حجم النطاق.....	23
Auto Lap.....	33	خريطة.....	23
تحديد الدورات بالمسافة.....	33	تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها	23
تمكين Auto Pause®.....	34		
تمكين التسلق التلقائي.....	34	محفوظات.....	23
السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد.....	34	استخدام المحفوظات.....	24
تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله.....	34	عرض الوقت في كلٍ من مناطق معدل نبضات القلب.....	24
استخدام التمرير التلقائي.....	35	عرض إجماليات البيانات.....	24
UltraTrac.....	35	استخدام عداد المسافات.....	24
إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة.....	35	مزامنة الأنشطة.....	24
تحصيص قائمة أنشطتك.....	35	حذف المحفوظات.....	25
إزالة نشاط أو تطبيق.....	35		
تحصيص قائمة عناصر التحكم.....	35		
تحصيص وجه الساعة.....	36		
إعدادات المستشعرات.....	36		
إعدادات البوصلة.....	36		
معايرة البوصلة يدوياً.....	36		
تعيين مرجع الشمال.....	36		
إعداد مقاييس الارتفاع.....	37		
معايرة مقاييس الارتفاع حسب الضغط الهوائي.....	37		
إعدادات البارومتر.....	37		
معايرة البارومتر.....	37		
إعدادات الخريطة.....	37		
إعدادات الملاحة.....	37		
تحصيص ميزات الخريطة.....	38		
إعدادات التوجه.....	38		
تعيين تبسيطات الملاحة.....	38		
إعدادات النظام.....	38		
إعدادات الوقت.....	39		
تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية.....	39		
تحصيص مفاتيح التشغيل السريع.....	39		
تغير وحدات القياس.....	39		
عرض معلومات الجهاز.....	39		
عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....	39		
المستشعرات اللاسلكية.....	40	الميزات المتصلة.....	25
إقران المستشعرات اللاسلكية.....	40	تمكين إشعارات Bluetooth.....	25
استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوضاءة.....	40	عرض الإشعارات.....	25
التحكم بـVIRB	30	إدارة الإشعارات.....	25
		إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي.....	26
		تشغيل تبسيطات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها.....	26
		تحديد موقع جهاز محمول مفقود.....	26
		Garmin Connect	26
		تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect	27
		تحديث البرنامج باستخدام Express	27
		استخدام Garmin Connect على الحاسوب.....	27
		مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect	28
		Garmin Explore™	28
		تحصيص الجهاز.....	28
		التطبيقات المصغرة.....	28
		تحصيص حلقة التطبيق المصغر.....	29
		جهاز التحكم عن بعد inReach	29
		استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach	29
		جهاز التحكم عن بعد في VIRB	29
		التحكم بـVIRB	30

تعريفات الرموز.....	55	تعريفات الرموز.....	55
جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.....	40	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.....	40
تحسین معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....	40	تحسین معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....	40
معايرة حساس سرعة بالقدم يدوياً.....	41	معايرة حساس سرعة بالقدم يدوياً.....	41
تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته.....	41	تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته.....	41
tempe™.....	41	tempe™.....	41
معلومات الجهاز.....	41	معلومات الجهاز.....	41
المواصفات.....	41	المواصفات.....	41
معلومات فترة استخدام البطارية.....	42	معلومات فترة استخدام البطارية.....	42
ادارة البيانات.....	42	ادارة البيانات.....	42
فصل كبل USB.....	42	فصل كبل USB.....	42
حذف ملفات.....	42	حذف ملفات.....	42
صيانة الجهاز.....	42	صيانة الجهاز.....	42
العناية بالجهاز.....	42	العناية بالجهاز.....	42
تنظيف الجهاز.....	43	تنظيف الجهاز.....	43
تغیر الأحزمة.....	44	تغیر الأحزمة.....	44
استكشاف الأخطاء واصلاحها.....	46	استكشاف الأخطاء واصلاحها.....	46
لغة الجهاز غير صحيحة.....	46	لغة الجهاز غير صحيحة.....	46
ادارة ملفات اللغات.....	46	ادارة ملفات اللغات.....	46
هل يعـد هاتفي الذكي متـافقاً مع جهازـي؟	46	هل يعـد هاتفي الذكي متـافقاً مع جهازـي؟	46
يتـذر على هاتـفي الاتـصال بـالجـهاز.....	46	يتـذر على هاتـفي الاتـصال بـالجـهاز.....	46
هل يمكنـي استـخدام مستـشعر Bluetoothـ الخاصـ بي مع ساعـتي؟	47	هل يمكنـي استـخدام مستـشعر Bluetoothـ الخاصـ بي مع ساعـتي؟	47
إعادـة تشـغيل الجـهاز.....	47	إعادـة تشـغيل الجـهاز.....	47
إعادـة ضـبط جميع الإـعدادـات الافتـراضـية.....	47	إعادـة ضـبط جميع الإـعدادـات الافتـرضـية.....	47
التـقاط إـشارـات الأـقمار الصـنـاعـية.....	47	التـقاط إـشارـات الأـقمار الصـنـاعـية.....	47
تحـسـين استـقبال أـقـمار GPS.....	47	تحـسـين استـقبال أـقـمار GPS.....	47
قرـاءـة درـجة الحرـارـة ليسـت دقـيقـة.....	47	قرـاءـة درـجة الحرـارـة ليسـت دقـيقـة.....	47
إطـالة عمر البطـارـية.....	48	إطـالة عمر البطـارـية.....	48
تعـقـب النـشـاط.....	48	تعـقـب النـشـاط.....	48
إن عـد خطـواتـي الـيـومـيـة لا يـظـهـر.....	48	إن عـد خطـواتـي الـيـومـيـة لا يـظـهـر.....	48
لا يـبـدو عـد خطـواتـي دقـيقـاً.....	48	لا يـبـدو عـد خطـواتـي دقـيقـاً.....	48
عدـم تـطـابـق عـدـ الخطـوـات عـلـى جـهاـزـي وـعـلـى حـسـابـي عـلـى Garmin Connect.....	48	عدـم تـطـابـق عـدـ الخطـوـات عـلـى جـهاـزـي وـعـلـى حـسـابـي عـلـى Garmin Connect.....	48
لا يـبـدو عـدـ الطـوـابـقـ التي تم صـعـودـها دقـيقـاً.....	48	لا يـبـدو عـدـ الطـوـابـقـ which تم صـعـودـها دقـيقـاً.....	48
إن دقـائقـ الحـدة تـصـدر وـمـيـضاً.....	48	إن دقـائقـ الحـدة تـصـدر وـمـيـضاً.....	48
الـحـصـول عـلـى مـزـيد مـن المـعـلومـات.....	49	الـحـصـول عـلـى مـزـيد مـن المـعـلومـات.....	49
ملحق.....	49	ملحق.....	49
حقـوـلـ الـبـيـانـات.....	49	حقـوـلـ الـبـيـانـات.....	49
حجمـ العـجلـةـ وـالـمـحـيـط.....	53	حجمـ العـجلـةـ وـالـمـحـيـط.....	53

مقدمة

تحذير

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



اضغط لتشغيل الإضاءة الخلفية وإيقاف تشغيلها.

اضغط لتشغيل الجهاز.

اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم.

①
LIGHT
CTRL

اضغط لعرض قائمة الأنشطة وبدء نشاط أو إيقافه.

اضغط لتحديد خيار في قائمة.

اضغط باستمرار لعرض إحداثيات GPS وحفظ موقعك.

②
GPS

اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة.

اضغط باستمرار لعرض قائمة الساعة.

③
BACK
SET

اضغط للتسلق بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم.

اضغط باستمرار لعرض شاشة مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة (ABC).

④
DOWN
ABC

اضغط للتسلق بين حلقة التطبيق المصغر والقوائم.

اضغط باستمرار لعرض القائمة.

⑤
UP
MENU

عرض قائمة عناصر التحكم

تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج واقفال المفاتيح وإيقاف تشغيل الجهاز.
ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).
1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **CTRL**.



2 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنتقل بين الخيارات.

عرض التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً بشكل مسبق بتطبيقات صغيرة متعددة، ويتوفر المزيد عندما تقرن جهازك بهاتف ذكي.

- اضغط على **UP** أو **DOWN**. يقوم الجهاز بالتنقل بين حلقة عنصر التطبيق المصغر.
- اضغط على **GPS** لعرض خيارات ووظائف إضافية لتطبيق مصغر.

شحن الجهاز

تحذير

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

ملاحظة

لتتجنب التآكل، نظف جهاز التلامس والمناطق المحيطة وجففها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف ([العنية بالجهاز](#) الصفحة 42).

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



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

- قم بشحن الجهاز بالكامل.

اقران هاتفك الذكي بجهازك

لاستخدام الميزات المتصلة لجهاز Instinct, يجب أن يكون مقترباً مباشراً عبر تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن يكون مقترباً من إعدادات Bluetooth على الهاتف الذكي.

- من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- ضع الهاتف الذكي ضمن نطاق 10 أمتار (33 قدماً) من جهازك.
- اضغط على **CTRL** لتشغيل الجهاز.

في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، سيكون في وضع الاقران.

تلميح: للدخول بدوياً إلى وضع الاقران، يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار الإعدادات > إقaran الهاتف.

- حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا سبق أن قمت بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة **≡ أو 000 أجهزة** > إضافة جهاز، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

إعداد Garmin Express

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

الأنشطة والتطبيقات

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

بدء النشاط

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على GPS.
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطاً للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر تم.
- 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 يكون الجهاز مكسوحاً على السماء، وانتظر حتى يصبح جاهزاً. يصبح الجهاز جاهزاً بعد قياس معدل نبضات القلب، والتقط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 5 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.
لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

تلبيبات تسجيل الأنشطة

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

التوقيف عن إجراء النشاط

1 اضغط على GPS.

2 حدد خياراً:

- لاستئناف نشاطك، اختر استئناف.
- لحفظ النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ > تم.
- تعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر استئناف لاحقاً.
- تمييز دورة ما، اختر Lap.

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

ملاحظة: توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

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

ملاحظة: توفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.

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

لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل > نعم.

ملاحظة: بعد إيقاف النشاط، يحفظه الجهاز تلقائياً بعد 30 دقيقة.

إنشاء تراكم بث الرياضة الإلكترونية

تنبيه

تستخدم بيانات المقاييس الحيوية للحصول على معلومات فقط، وهي غير مخصصة للاستخدام لتشخيص أي مرض أو حالة مرضية أو معالجتها أو الشفاء أو الوقاية منها.

يمكنك استخدام تطبيق STR3AMUP™ لإضافة تراكمات تستند إلى القياس إلى بث فيديو الرياضة الإلكترونية. راجع التعليمات الخاصة بالتطبيق للحصول على مزيد من المعلومات (garmin.com/manuals/str3amup).

1 انتقل إلى garmin.com/str3amup لتنزيل تطبيق STR3AMUP! وتنبيه.

2 على جهازك، اضغط على GPS، واختر الرياضة الإلكترونية.

3 اخترنعم لتمكين بث البيانات باستخدام تقنية Bluetooth.

ملاحظة: يمكنك إلغاء تمكين هذا الخيار لاحقاً في إعدادات نشاط الرياضة الإلكترونية.

4 على الكمبيوتر، افتح تطبيق STR3AMUP!

5 اختر جهازك من القائمة.

6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لتوصيل جهازك بتطبيق STR3AMUP!.

7 اختر البيانات التي تريد تضمينها في تراكم البث، واختر إنشاء مركب.

8 أضف التراكمات التي تم إنشاؤها إلى أداة البث.

ملاحظة: يجب أن تدعم أداة البث مفتاح التقاط النافذة ومفتاح الكروما لاستخدام تراكمات STR3AMUP!.

يتذكر تطبيق STR3AMUP! جهازك والإعدادات في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق.

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **اضافة**.
- 3 حدد **خيارات**:
 - اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدعىً من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.
- 4 إذا لزم الأمر، اختر نوع نشاط.
- 5 اختر اسمًا أو أدخل اسمًا مخصصًا.
تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا، على سبيل المثال: دراجة (2).
- 6 حدد **خيارات**:
 - حدد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر تم لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر **نعم** لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاً لك.

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام جهاز Instinct للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة هوائية ثابتة في مكانها. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة في الأماكن المغلقة ([إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 31](#)). عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمون في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

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

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

معايير المسافة على جهاز المشي

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

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

الأنشطة الخارجية

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

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

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

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بألواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر عرض الجولات.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل جولتك الأخيرة وجولتك الحالية واجمالي عدد الجولات.
تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والتزول الإجمالي.

استخدام بندول الإيقاع

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

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

سباحة

ملاحظة

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

ملاحظة: يتعدد على الجهاز تسجيل بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أثناء السباحة.

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

حركة: تحسس الحركة كلما أنجذب ذراعك التي تضع عليها الجهاز دورة كاملة.

swolf: إن مجموع نقاط **swolf** هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حرقة يساوي مجموع نقاط **swolf** يبلغ 45 نقطة. إن **swolf** هي وحدة قياس لفعالية السباحة، تماماً 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.

أنواع الحركات

إن تحديد نوع الحركة متوفّر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (نخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

السباحة الحرة	حرفة
سباحة الظهر	خلفية
سباحة الصدر	على الصدر
سباحة الفراشة	الفراشة
أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد	مختلطة
تمرين	تُستخدم عند تسجيل تمرين السباحة لتحسين التقنية (التدريب باستخدام سجل تمرين اللياقة، الصفحة 9)

تلبيسات لأنشطة السباحة

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

الراحة أثناء السباحة في الحوض

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

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة.

- أثناء نشاط السباحة، اضغط على BACK لبدء الراحة.
- تنعكس الشاشة إلى نص أيضًا على خلفية سوداء، وتظهر شاشة الراحة.
- أثناء الراحة، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الأخرى (اختياري).
- اضغط على BACK، وواصل السباحة.
- كرر العملية لفوائل زمنية إضافية للراحة.

التدريب باستخدام سجل تمرين اللياقة

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

- أثناء نشاط السباحة الداخلية الخاص بك، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة سجل تمرين اللياقة.
- اضغط على BACK لبدء مؤقت تمرين اللياقة.
- عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على BACK.
- يتوقف مؤقت تمرين اللياقة، لكنً مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
- حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
- تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
- حدد خيارًا:
 - لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على BACK.
 - لبدء فاصل زمني للسباحة، اضغط على UP أو DOWN للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

ميزات معدل نبضات القلب

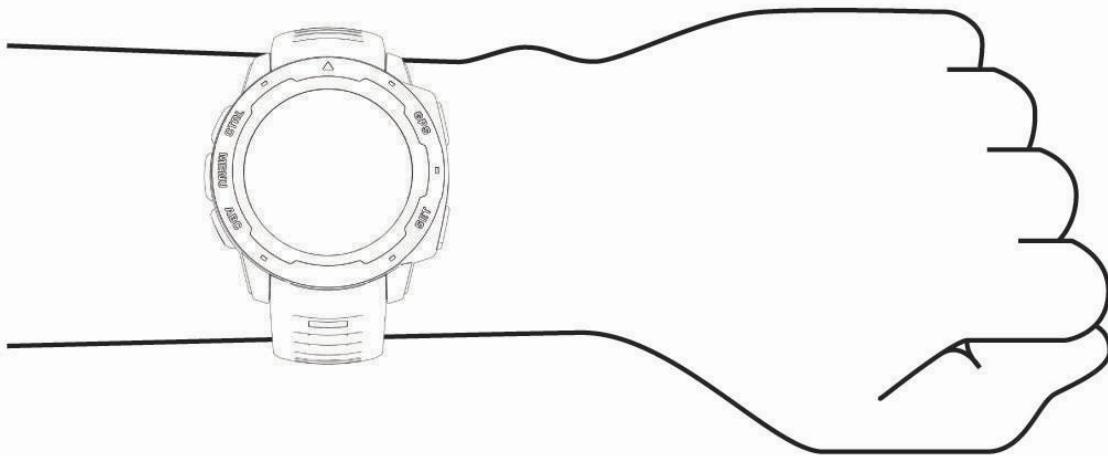
يحتوي جهاز Instinct Esports على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متواافق أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تابع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل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

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الجهاز

- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن يبقى الجهاز ثابتاً أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب.



ملاحظة: إنّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.

- راجع [تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة](#), الصفحة 10 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعادية به، 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 الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز ثابتاً قبل البدء بنشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.

ملاحظة: في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.

- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

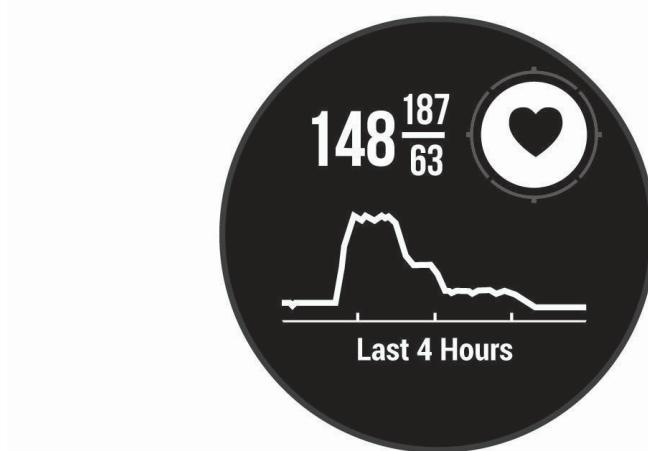
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

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

- 1 من وجه الساعة، اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 29).

- 2 اختر GPS لعرض قيم متوسط نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.



بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

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

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

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

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

يبدأ جهاز Instinct Esports ببث بيانات معدل نبضات قلبك، وتظهر (♥)».

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

- 3 قم بإقران جهاز Instinct Esports بجهاز Garmin ANT+ المتواافق.

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

تمليم: لا ينافس بث بيانات معدل نبضات قلبك، اضغط على أي زر، واختر نعم.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إنَّ القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات معصم هي تلقائي. يستخدم الجهاز تلقائيًّا جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عدلت إلى إقراان جهاز مراقبة نبضات القلب الذي يشمل ANT+ إلى الجهاز.

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

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

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.

- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف.

- 3 حدد خيارًا.

أهداف اللياقة البدنية

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

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

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

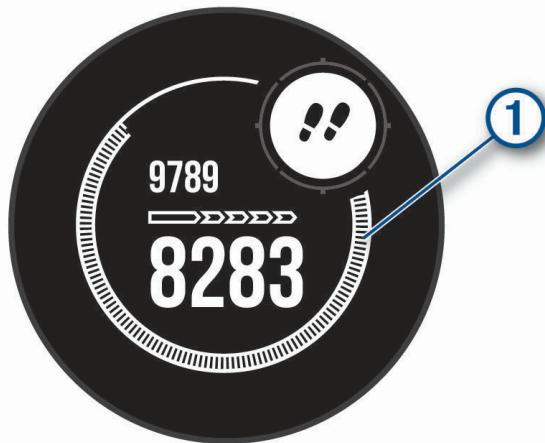
تعقب النشاط

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

يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم على التطبيق المصغر للخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انظر إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

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



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

استخدام تبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرّك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام، الصفحة 38](#)). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبعض دقائق) لإعادة ضبط تبيه الحركة.

تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائياً نومك ويراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومستويات النوم والحركة أثناء النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

ملاحظة: لا يتم إضافة أوقات القليلة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتبيهات، باستثناء المنهيات ([استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 14](#)).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- قم بارتداء جهازك أثناء النوم.
- قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى موقع Garmin Connect ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 28](#)). يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تمكين الخيار وقت النوم في إعدادات النظام للدخول تلقائياً إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية ([إعدادات النظام، الصفحة 38](#)).

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم ([خصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35](#)).

- اضغط باستمرار على **CTRL**.

- اختر .

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.

يراقب الجهاز حدة نشاطك ويعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دقائق الحدة الأسبوعي من خلال ممارسة نشاطات تراوح حدتها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافتها.

الحصول على دقائق الحدة

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

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

أحداث Garmin Move IQ™

تكتشف الميزة Move IQ تلقائياً أنماط النشاط، مثل المشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتمارين الكهربائية لمدة 10 دقائق على الأقل. يمكنك عرض نوع الحدث ومدته على المخطط الزمني لـ Garmin Connect، لكن هاتين المعلوماتين لا تظهران في قائمة النشاطات أو اللقطات أو ملف الأخبار. لمزيدٍ من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

إعدادات تعقب النشاط

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

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوط. يصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية ([إعدادات النظام، الصفحة 38](#)).

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

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث IQ وإيقاف تشغيلها.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات > تعقب النشاط > الحالة > إيقاف التشغيل.

التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمرن، ولمسافات وأوقات وسرعات حرارية مختلفة. يمكنك إنشاء تمارين والعثور على تمارين إضافية باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تتضمن على تمارين مضمونة ونقلها إلى جهازك. يمكنك جدولة تمارين باستخدام Garmin Connect. يمكنك تنظيم تمارين مقدماً وتخزينها على جهازك.

متابعة تمرين من Garmin Connect

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

- 1 حدد خياراً:

- افتح تطبيق Garmin Connect .connect.garmin.com
- انتقل إلى اختر تدريب > تمارين.
- 3 اختر تمريناً أو أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.
- 4 اختر أو إرسال إلى الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد تمرين

لتمكن من بعد تمرين، يجب عليك تزيل تمرين من حسابك على Garmin Connect.

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

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

- 6 اختر تنفيذ التمرين.

- 7 اضغط على GPS لتشغيل مؤقت النشاط.

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

نبذة عن تقويم التدريب

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

استخدام خطط التدريب

لتمكن من تزيل خطة تدريب واستخدامها من Garmin Connect (Garmin Connect)، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (الصفحة 26)، كما يجب إقران جهاز Instinct بجهاز ذكي متافق.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر أو ٠٠٠.
- 2 اختر تدريب > خطط التدريب.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

التمارين ذات الفواصل الزمنية

يمكنك إنشاء تمارين ذات فواصل زمنية حسب المسافة أو الوقت. يحفظ الجهاز التمرين المخصص ذا الفاصل الزمنية حتى تنسى تمريناً ذا فواصل زمنية آخر. ويمكنك استخدام فواصل زمنية مفتوحة لتمارين المسار وعندما ترکض لمسافة معروفة.

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تعديل > الفاصل الزمني > نوع.

5 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.

تلخيص: يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار مفتوحة.

6 اختر المدة، وأدخل قيمة المسافة أو الفاصل الزمني للتمرين، واختر إذا لزم الأمر.

7 اضغط على **BACK**.

8 اختر الراحة > نوع.

9 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.

10 أدخل قيمة مسافة أو وقت للفاصل الزمني للراحة، واختر إذا لزم الأمر.

11 اضغط على **BACK**.

12 حدد خياراً أو أكثر:

- لتعيين عدد التكرارات، اختر تكرار.

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

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

بدء تمارين ذي فاصل زمني

1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب > الفواصل الزمنية > تنفيذ التمرين.

5 اضغط على **GPS** لتشغيل مؤقت النشاط.

6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على **BACK** لبدء الفاصل الزمني الأول.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

إيقاف تمارين ذي فاصل زمني

• في أي وقت، اضغط على **BACK** لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الراحة التالية.

• بعد إكمال كل الفواصل الزمنية وفترات الراحة، اضغط على **BACK** لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى مؤقت يمكن استخدامه للتهدئة.

• في أي وقت، اضغط على **GPS** لإيقاف مؤقت النشاط. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

استخدام Virtual Partner®

إن Virtual Partner عبارة عن أداة تدريب مصمّمة لمساعدتك في تحقيق أهدافك. يمكنك تعين و蒂رة لأجل Virtual Partner والتسابق ضدها.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

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

إعداد هدف التدريب

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب > تعين هدف.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر المسافة فقط لاختيار مسافة معدة مسبقاً أو لإدخال مسافة مخصصة.
 - اختر المسافة والوقت لاختيار هدف المسافة والوقت.
 - اختر المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.
- 6 تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت الانتهاء المقدر. يستند وقت الانتهاء المقدر إلى أداءك الحالي والوقت المتبقى.
- 7 اضغط على **GPS** لتشغيل مؤقت النشاط.

إلغاء هدف تدريب

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

التسابق في نشاط سابق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

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

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاطٍ ما، يعرض الجهاز أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققتها خلال ذلك النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية أسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو أطول مسافة لركوب الدراجة الهوائية أو أطول سباحة.

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

استعادة رقم قياسي شخصي

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

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

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسياً لحذفه.
- 5 اختر مسح السجل > نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.

تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

ساعة

تعيين منه

يمكنك تعيين منهاط متعددة. ويمكنك تعيين أن يعمل كل منه مرة واحدة أو يتكرر بانتظام.

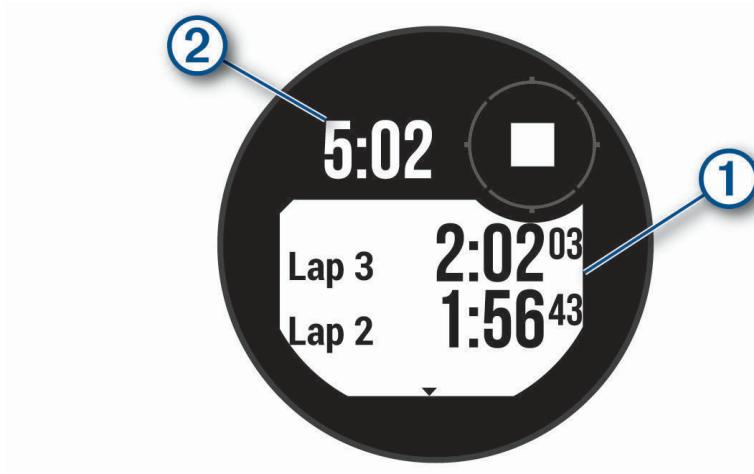
- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.
- 2 اختر منهاط.
- 3 أدخل وقت منه.
- 4 اختر تكرار، واختر مواعيد تكرار منه (اختياري).
- 5 اختر الأصوات، واختر نوع الإشعار (اختياري).
- 6 اختر الإضاعة الخلفية > مشغل لتشغيل الإضاعة الخلفية مع منه (اختياري).
- 7 اختر ملصق، واختر وصفاً لمنه (اختياري).

تشغيل مؤقت العد التنازلي

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

استخدام ساعة الإيقاف

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



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.

- 5 اضغط على **GPS** لإيقاف المؤقتين.
- 6 اضغط على **UP**. وحدد خياراً.

مزاومة الوقت مع GPS

يمكنك مزاومة الجهاز تلقائياً مناطق الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الجهاز والتقط الأقمار الصناعية. يمكنك مزاومة الوقت يدوياً مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، ولتحديث إلى التوقيت الصيفي.

- 1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على **SET**.
- 2 اختر **تعيين الوقت GPS**.
- 3 انتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية ([التقط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 47](#)).

تعيين التبيهات

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

ملاحة

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.

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

تحرير موقعك المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

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

عرض مقاييس الارتفاع والبارومتر والبوصلة

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

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

عرض إحداثية

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
 - 2 اختر **اسقاط الإحداثية**.
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين الوجهة.
 - 4 اضغط على **GPS**.
 - 5 اضغط على **DOWN** لاختيار وحدة قياس.
 - 6 اضغط على **UP** لإدخال المسافة.
 - 7 اضغط على **GPS** للحفظ.
- يتم حفظ الإحداثية المعرفة باسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

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

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

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

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

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

تلخيص: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر ([تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 39](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر **الملاحة > سقوط شخص في البحر**.
تظهر معلومات الملاحة.

الملاحة مع التصويب والذهاب

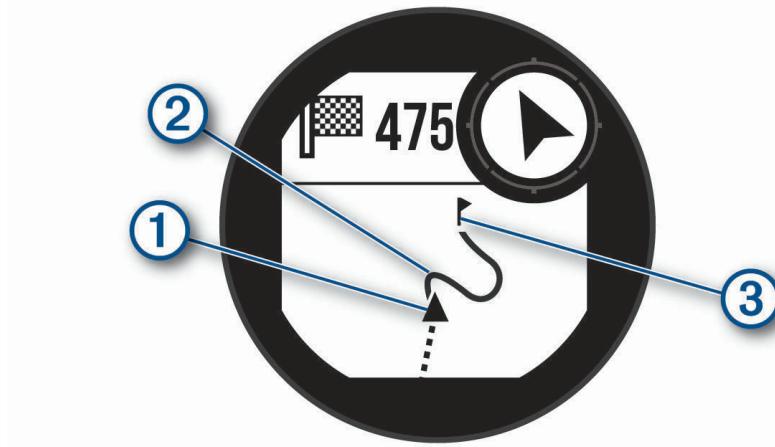
يمكنك تصويب الجهاز نحو أحد العناصر البعيدة مثل البرج المائي، ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

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

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

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



يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي **①**، والمسار الذي ستبعه **②**، ووجهتك **③**.

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

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

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

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

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

- 7 اضغط على **DOWN** لعرض الوصلة (اختياري).
يسير الأسهم إلى نقطة البداية.

إيقاف الملاحة

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

احتساب حجم النطاق

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **GPS**.
- 2 اختر **احتساب المنطقة**.
- 3 امش حول محيط المنطقة.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على **MENU** واختيار تحريك/تكبير/تصغير لضبط الخريطة (**تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها**, الصفحة 23).

- 4 اضغط على **GPS** لاحتساب المنطقة.
- 5 حدد خياراً:
 - اختر تم للخروج من دون الحفظ.
 - لتحويل قياسات المنطقة إلى وحدة قياس مختلفة، اختر **تغيير الوحدات**.
 - للحفظ، اختر **حفظ نشاط**.

خرائط

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

- الملاحة بالخريطة (**تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها**, الصفحة 23)
- إعدادات الخريطة (**إعدادات الخريطة**, الصفحة 37)

تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها

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

محفوظات

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

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات > النشاطات**.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد خياراً:
 - عرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر **التفاصيل**.
 - لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر **دورات**.
 - لاختيار فاصل زمني وعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني، اختر **الفواصل الزمنية**.
 - لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر **المجموعات**.
 - لعرض النشاط على خريطة، اختر **خريطة**.
 - لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر **الوقت في كل مناطق معدل نبضات القلب** ([الصفحة 24](#)).
 - لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر **تخطيط الارتفاع**.
 - لحذف النشاط المحدد، اختر **حذف**.

عرض الوقت في كل مناطق معدل نبضات القلب

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

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

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة في جهازك.

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

استخدام عداد المسافات

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

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

مزامنة الأنشطة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات > خيارات > TrueUp > مشغل**.

عند مزامنة جهازك مع هاتفك الذكي، تظهر أنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على جهاز Instinct Esports.

حذف المحفوظات

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

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

الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لجهاز Instinct عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متواافق باستخدام تقنية Bluetooth. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز Instinct.

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

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

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

العنور على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز Instinct التابع لك والموجود حالياً ضمن النطاق.

العنور على جهازي: لتحديد موقع جهاز Instinct المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز Instinct مع جهاز محمول متواافق (اقرآن هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 4).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل**.
- 3 اختر **خلال النشاط**.
- 4 اختر **فضيل الإشعار**.
- 5 اختر **فضيل الصوت**.
- 6 اختر **ليس خلال النشاط**.
- 7 اختر **فضيل الإشعار**.
- 8 اختر **فضيل الصوت**.
- 9 اختر **مهمة**.

10 اختر مقدار الوقت الذي يظهر فيه إشعار جديد على الشاشة.

عرض الإشعارات

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

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز Instinct Esports.

حدد خياراً:

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

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي من قائمة عناصر التحكم.
ملاحظة: يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

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

تشغيل تبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعين جهاز Instinct Esports لتبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترب وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth. ملاحظة: ستكون تبيهات اتصال الهاتف الذكي متوقفة عن التشغيل بشكل افتراضي.

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

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقتربن باستخدام تقنية Bluetooth موجود ضمن النطاق.
ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

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

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

3 اضغط على **BACK** لإيقاف البحث.

Garmin Connect

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

يمكنك إنشاء حسابك على Garmin Connect مجاناً عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect أو يمكنك الاتصال connect.garmin.com إلى الموقع.

تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلغ الأهداف التي تحددها.
تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في جهازك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه بقدر ما تشاء.

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



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

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect، ويجب أيضًا إقران الجهاز بهاتف ذكي متواافق ([اقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 4](#)).

يجب مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect، الصفحة 28](#)).
يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express وتنزيله واضافة الجهاز ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 27](#)).

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

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

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

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

مزاومة البيانات يدوياً مع Garmin Connect™

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تحصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 35).

1 اضغط باستمرار على CTRL لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

Garmin Explore™

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

يمكنك تنزيل تطبيقات على هاتفك الذكي، أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com.

تحصيص الجهاز

التطبيقات المصغرة

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

ان بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً (تحصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 29).

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

مناطق زمنية بديلة: لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية اضافية.

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السعارات الحرارية: لعرض معلومات عن سعراتك الحرارية ليوم الحالي.

الوصلة: لعرض وصلة الكترونية.

تعقب الكلب: لعرض معلومات حول موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتواافق مقترباً بجهاز Instinct الخاص بك.

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

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات القلب بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) والرسم البياني لمعدل نبضات قلبك.

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

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

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

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

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

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

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

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

معلومات المستشعر: لعرض المعلومات من مستشعر داخلي أو من مستشعر ANT+ متصل.

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

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

الشروع والغروب: لعرض أوقات الشروع والغروب والشفق المدنى.

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

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

جهاز Xero: لعرض معلومات موقع الليزر عندما يتم إقران جهاز Xero متواافق بجهاز Instinct الخاص بك.

تخصيص حلقة التطبيق المصغر

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > تطبيقات مصغرة**.
- 3 اختر **تطبيقاً مصغراً**.
- 4 حدد خياراً:

- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.
- اختر **إزالة** لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.
- 5 اختر **اضافة تطبيقات مصغرة**.
- 6 اختر **تطبيقاً مصغراً**.

تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

جهاز التحكم عن بعد inReach

تسمح لك وظيفة التحكم عن بعد inReach بالتحكم في جهاز inReach باستخدام جهاز Instinct. انتقل إلى الموضع [buy.garmin.com](#) لشراء جهاز inReach.

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك إضافة تطبيق inReach المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر ([تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 29](#)).

- 1 شغل جهاز inReach.
 - 2 على ساعة Instinct، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض تطبيق inReach المصغر.
 - 3 اضغط على **GPS** للبحث عن جهاز inReach الخاص بك.
 - 4 اضغط على **GPS** لإقران جهاز inReach.
 - 5 اضغط على **GPS**، وحدد خياراً:
 - لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **نداء النجدة**.
- ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقة فقط.
- لإرسال رسالة نصية، اختر **رسائل الرسائل > رسالة جديدة**. واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
 - لإرسال رسالة معينة مسبقاً، اختر **إرسال رسالة مسبقاً**، واختر رسالة من القائمة.
 - لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاطٍ معين، اختر **التعقب**.

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تيتح لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم VIRB بكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انتقل إلى [www.garmin.com/VIRB](#) لشراء VIRB كamera الحركة.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

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

1 شغل كاميرا VIRB.

2 قم باقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

تمت إضافة تطبيق VIRB المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

3 اضغط على UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض تطبيق VIRB المصغر.

4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 حدد خياراً:

- لت registrazione مقطع فيديو، اختر بدء التسجيل.

- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.

- التقط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.

- إيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على GPS.

- التقط صورة، اختر التقاط صورة.

- التقط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقاط صور متواصلة.

- لدخول الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.

- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر تنشيط الكاميرا.

- لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر الإعدادات.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

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

1 شغل كاميرا VIRB.

2 قم باقران كاميرا VIRB بساعة Instinct (قرآن المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائياً إلى الأشنطة.

3 أثناء نشاط ما، اضغط على UP أو DOWN لعرض شاشة بيانات VIRB.

4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.

5 اضغط باستمرار على MENU.

6 اختر جهاز التحكم عن بعد في VIRB.

7 حدد خياراً:

- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت.

ملاحظة: يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائياً عندما تبدأ نشاطاً وتنهيه.

- للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر الإعدادات > وضع التسجيل > يدوى.

- لتتسجيل الفيديو يدوياً، اختر بدء التسجيل.

- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Instinct.

- التقط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على DOWN.

- إيقاف تسجيل الفيديو يدوياً، اضغط على GPS.

- التقط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر التقاط صور متواصلة.

- لدخول الكاميرا في وضع السكون، اختر إدخال الكاميرا في وضع السكون.

- لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر تنشيط الكاميرا.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

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

مسافة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقيّة فوق الأرض.

سرعة ثلاثة الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقيّة فوق الأرض (**السرعة والمسافة ثلاثة الأبعاد**). [الصفحة 34](#).

تبيهات: لتعيين تبيهات التدريب أو الملاحة للنشاط.

تسلق تلقائي: لتمكين الجهاز من اكتشاف التغييرات في الارتفاع تلقائياً باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة **(Auto Lap)** [الصفحة 33](#).

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (**تمكين Auto Pause**). [الصفحة 34](#).

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

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (**استخدام التمرير التلقائي**). [الصفحة 35](#).

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

بعد العد التنازلي: لإتاحة مؤقت عد تنازلي للفوائل الزمنية للسباحة في الحوض.

شاشات البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (**تخصيص شاشات البيانات**). [الصفحة 31](#).

GPS: لتعيين الوضع إلى هوائي GPS. يحقق استخدام خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداءً أفضل في البيانات الصعبة ويفتح لك من الحصول على الموقع بشكل أسرع. يمكن لاستخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا أن يقلل عمر البطارية أكثر من استخدام خيار GPS فقط. عبر استخدام خيار UltraTrac، يتم تسجيل نقاط التغّيّب وبيانات المستشعرات بشكل أقل تكراراً [الصفحة 35](#).

مفتاح الدورة: لتمكينك من تسجيل دورة أو مجموعة أو فترة راحة أثناء النشاط (**تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله**). [الصفحة 34](#).

بندول الإيقاع: لتشغيل نغمات بإيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً (**استخدام بندول الإيقاع**). [الصفحة 8](#).

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

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة (**إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة**). [الصفحة 35](#).

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

استعادة الافتراضيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

اكتشاف الحركات: لتمكين كشف الحركات للسباحة في الحوض.

تخصيص شاشات البيانات

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الإعدادات > النشاطات والتطبيقات**.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **شاشات البيانات**.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خياراً:

• اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.

• اختر **حقل** لـ**تغير** البيانات التي تظهر في الحقل.

• اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.

• اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.

8 **وعند الضرورة**، اختر **إضافة** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.

يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقاً.

إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاطٍ ما.

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

التبينيات

يمكنك تعين تبینیات لكل نشاط، وهذا من شأنه أن يساعدك على التدريب لتحقيق أهداف معينة، وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك، والملاحة إلى وجهتك. بعض التبینیات متوفرة فقط لأنشطة محددة. توجد ثلاثة أنواع من التبینیات: تبینیات الأحداث وتبینیات النطاق والتبینیات المتكررة.

تبینی الحدث: يعلمك تبینی الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعين الجهاز لتبيئهك عند الوصول إلى ارتفاع معين.

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

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

اسم التبینی	نوع التبینی	الوصف
الວتیرة	المدى	يمكنك تعين قيم الວتیرة الدنيا والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة مخصصة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تبینی.
مسافة	متكرر	يمكنك تعين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	المدى	يمكنك تعين قيم الارتفاع الدنيا والقصوى.
معدل نبضات القلب	المدى	يمكنك تعين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغيرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 12 واحتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 13.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
تقارب	حدث	يمكنك تعين قطر من موقع محفوظ.
ركض /مشي	متكرر	يمكنك تعين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	المدى	يمكنك تعين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعين فاصل زمني.

تعيين تبئية

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

بالنسبة إلى تبئيات الأحداث والتبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التبئية. بالنسبة إلى تبئيات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تتحفظ دونه.

Auto Lap

تحديد الدورات بالمسافة

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
- ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر Auto Lap.
 - 6 حدد خياراً:
 - اختر Auto Lap لتشغيل Auto Lap أو إيقاف تشغيله.
 - اختر مسافة تلقائية لضبط المسافة بين الدورات.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 38).
عند الضرورة، يمكنك تخصيص صفحات البيانات لعرض بيانات دورة إضافية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

تخصيص رسالة تبئية الدورة

يمكنك تخصيص حقل بيانات أو حقليين يظهرون في رسالة تبئية الدورة.

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

تمكين Auto Pause

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

ملاحظة: لا يتم تسجيل المحفوظات عندما يكون المؤقت متوقفاً عن التشغيل أو متوقفاً عن التشغيل مؤقتاً.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.
- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **Auto Pause**.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر **عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتاً** بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
 - اختر **مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتاً** بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

تمكين التسلق التلقائي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.
- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **تسلق تلقائي > الحالة > مشغل**.
- 6 حدد خياراً:
 - اختر **شاشة الركض** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء الركض.
 - اختر **شاشة التسلق** لتحديد أي شاشات البيانات ستظهر أثناء التسلق.
 - اختر **عكس الألوان** لعكس ألوان العرض عند تغيير الأوضاع.
 - اختر **السرعة العمودية** لتعيين معدل الصعود عبر الوقت.
 - اختر **تبديل الوضع** لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.

السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد

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

تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر **نشاطاً**.
- 4 اختر **إعدادات النشاط**.
- 5 اختر **مفتاح الدورة**.

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

استخدام التمرين التلقائي

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

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

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

UltraTrac

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

إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

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

عادي: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 5 دقائق من عدم النشاط.
مفتد: لتعيين الجهاز للدخول إلى وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد 25 دقيقة من عدم النشاط. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير عمر البطارية بين عمليات الشحن.

تخصيص قائمة أنشطتك

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

إزالة نشاط أو تطبيق

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

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم ([عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 3](#)).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > عناصر التحكم**.
- 3 اختر اختصاراً للتخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
 - اختر **إعادة** لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
 - اختر **إزالة** لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
- 5 عند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

تخصيص وجه الساعة

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

إعدادات المستشعرات

إعدادات البوصلة

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

معاييرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدوياً ([معاييرة البوصلة يدوياً، الصفحة 36](#)).

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

مراجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة ([تعيين مرجع الشمال، الصفحة 36](#)).

وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (تشغيل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقيائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

معاييرة البوصلة يدوياً

ملاحظة

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

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بوصلة > مرجع الشمال**.

3 حدد خياراً:

- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
- لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائياً، اختر **مغناطيسي**.
- لتعيين الشمال الرباعي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
- لتعيين قيمة التباين المغناطيسي يدوياً، اختر **المستخدم**، وأدخل الاختلاف المغناطيسي، واختر **تم**.

إعدادات مقياس الارتفاع

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

معاييره: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدوياً.

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

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

Elevation: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معاييرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع.

3 حدد خياراً:

- للمعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر معايرة تلقائية، وحدد أحد الخيارات.

- لإدخال الارتفاع الحالي يدوياً، اختر معايرة > نعم.

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

ملاحظة: تتطلب بعض الأجهزة اتصالاً هاتفيّاً لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.

- لإدخال الارتفاع الحالي من نقطة بدء GPS الخاصة بك، اختر معايرة > استخدام GPS.

إعدادات البارومتر

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

معاييره: لتمكينك من معايرة البارومتر يدوياً.

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

تبيبة العواصف: لتعيين معدل التغير في الضغط البارومترى الذي يطلق تبيبة العاصفة.

Pressure: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معاييرة البارومتر

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > بارومتر > معايرة.

3 حدد خياراً:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين، اختر نعم.

- لإجراء المعايرة تلقائياً من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.

ملاحظة: تتطلب بعض الأجهزة اتصالاً هاتفيّاً لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.

- لإجراء المعايرة تلقائياً من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

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

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

موقع المستخدم: لإظهار الموقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

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

إعدادات الملاحة

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحة إلى وجهة ما.

تخصيص ميزات الخريطة

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > الملاحة >** شاشات البيانات.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر خريطة لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر تخطيط الارتفاع لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لإضافتها، أو إزالتها، أو تخصيصها.

إعدادات التوجّه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحة.
اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الإعدادات > الملاحة > نوع**.
الاتجاه: للإشارة إلى اتجاه وجهتك.
وجهة سير: لعرض موقعك بالنسبة إلى خط المسار المؤدي إلى الوجهة.

تعيين تبيّهات الملاحة

يمكنك تعيين تبيّهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > الملاحة > تبيّهات**.
- 3 حدد خياراً:
 - تعيين تبيّهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
 - تعيين تبيّهًا للوقت المتبقّي المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدر الأخير**.
 - تعيين تبيّهًا عندما تحرّف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
- 4 عند الضرورة، اختر الحالة لتشغيل التبيّه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو الوقت، واختر

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الإعدادات > نظام**.
اللغة: لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت ([إعدادات الوقت](#), الصفحة 39).
الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية ([تغير إعدادات الإضاءة الخلفية](#), الصفحة 39).

الأصوات: لتعيين أصوات الجهاز، مثل نغمات المفاتيح والتبيّهات والاهتزازات.

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

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكينك من تعيين اختصارات لمفاتيح الجهاز ([تخصيص مفاتيح التشغيل السريع](#), الصفحة 39).
تأمين تلقائي: لتمكينك من تأمين المفاتيح تلقائياً من أجل تقاديم الضغط على المفاتيح دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين المفاتيح أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار ليس خلال النشاط لتأمين المفاتيح عندما لا تقوم بتسجيل نشاط محدد بوقت.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة على الجهاز ([تغير وحدات القياس](#), الصفحة 39).

تنسيق: لتعيين تفضيلات التنسيق العامة، مثل الإيقاع والسرعة المعروضين أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع.

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

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام وضع التخزين كبير السعة أو وضع لدئ اتصاله بالكمبيوتر.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط إعدادات المستخدم وبياناته ([إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية](#), الصفحة 47).

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

إعدادات الوقت

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

تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

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

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحاً أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع والوزن والمطر والحرارة.

- 1 من تصميم الساعة. اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرف الوحدة واصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات > حول.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ أو مستشعرات Bluetooth. لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى buy.garmin.com.

إقران المستشعرات اللاسلكية

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

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

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

2 ضع الجهاز على مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر.

ملاحظة: ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى أثناء الإقران.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

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

5 حدد خيارًا:

- اختر **بحث في الكل**.

- اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر مع جهازك، تبدل حالته من جار البحث إلى تم الاتصال. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص.

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوريرة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة الهوائية المتفاوضة أو مستشعر الوريرة لإرسال البيانات إلى جهازك.

• قم بإقران المستشعر مع جهازك ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40](#)).

• عين حجم العجلة ([حجم العجلة والمحيط، الصفحة 53](#)).

• انطلق في جولة على الدراجة الهوائية ([بدء النشاط، الصفحة 5](#)).

جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

إن جهازك متواافق مع جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS أثناء تمارينك في مكان مغلق أو إذا كانت إشارة GPS ضعيفة. إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم في وضع الاستعداد وجاهز لإرسال البيانات (مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).

بعد مرور 30 دقيقة من عدم النشاط، يتوقف جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم عن التشغيل للحفاظ على طاقة البطارية. عندما يكون مستوى البطارية منخفضًا، ستظهر رسالة على الجهاز. يتبقى حوالي 5 ساعات من عمر البطارية.

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ([إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40](#)).

إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ذاتي المعايرة، ولكن بإمكانك تحسين دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض في الهواء الطلق باستخدام GPS.

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحفظه.

تتغير قيمة معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم بالاستناد إلى البيانات المسجّلة، عند الضرورة. ليس من المفترض أن تحتاج إلى معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم من جديد إلا في حال تغيير أسلوبك في الركض.

معايير حساس سرعة القدم يدوياً

لتتمكن من معايرة الجهاز، يجب إقران جهازك بحساس السرعة بالقدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40). يجب المعايرة يدوياً إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد قمت بمعايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفراً لديك.

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

تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته

لتتمكن من تخصيص سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته، عليك إقران جهازك بمستشعر حساس السرعة بالقدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

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

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

tempe™

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

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليشوم أيون مضمونة
تصنيف المياه	10 جو ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية/البروتوكولات	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 2,4 ديسيل مللي واط اسمية

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 100 متر. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating

معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكّنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وأشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة ([طالة عمر البطارية، الصفحة 48](#)).

أمد البطارية	الوضع
حتى 14 يوماً الأسبوع	وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال
حتى 16 ساعة	وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
حتى 40 ساعة	GPS UltraTrac وضع

ادارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows® 95 و98 وMeg® Mac® OS 10.3 والإصدارات الأقدم منه.

فصل كبل USB

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

1 أكمل أحد الإجراءات:

- بالنسبة إلى الحواسب التي تعمل بنظام Windows، اختر رمز إزالة الأجهزة بأمان في علبة النظام واختر جهازك.
- بالنسبة إلى الحواسب التي تعمل بنظام Apple، اختر الجهاز، ثم اختر الملف > اخراج 2 افصل الكبل من الحاسوب.

حذف ملفات

ملاحظة

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

- 1 افتح محرك أقراص Garmin أو وحدة التخزين الخاصة به.
- 2 إذا لزم الأمر، افتح مجلداً أو وحدة تخزين.
- 3 حدد ملفًا.

4 اضغط على المفتاح حذف على لوحة المفاتيح.

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

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أدلة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

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

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

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

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

تنظيف الجهاز

ملاحظة

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

- 1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
- 2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

للمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare

تغيير الأحزمة

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

1 استخدم مشبك ورق لدفع دبوس الساعة إلى الداخل.



2 قم بإزالة الحزام من الساعة.



3 حدد خياراً:

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



ملاحظة: تأكد من ثبيت الحزام بإحكام. يجب أن يكون دبوس الساعة محاذاً للفتحات في الجهاز.

- لتركيب أحزمة QuickFit 22، قم بإزالة دبوس الساعة من حزام Instinct واستبدل دبوس الساعة في الجهاز واضغط على الحزام الجديد لثبيته في مكانه.



ملاحظة: تأكد من شبيت الحزام بإحكام. يجب أن يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

4 كرر الخطوات لتغيير الحزام الآخر.

استكشاف الأخطاء واصلاحها

لغة الجهاز غير صحيحة

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

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

ادارة ملفات اللغات

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

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

هل يعَد هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟

يتوافق جهاز Instinct Esports مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth. للحصول على المزيد من معلومات التوافق. انتقل إلى www.garmin.com/ble

يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز

إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فالرجاء إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغلهما من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect واعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشتريت هاتفاً ذكياً جديداً، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي الذي تولى التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من الجهاز.
- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ٠٠٠، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- **From the watch face, hold MENU, and select الإعدادات > هاتف > إقران الهاتف.**

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتي؟

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الإعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد**.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر **بحث في الكل**.
 - اختر **نوع المستشعر الذي تستخدمه**.

يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 31).

إعادة تشغيل الجهاز

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

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

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

التقط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكسوّقاً على السماء للتقط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعين الوقت والتاريخ تلقائياً وفقاً لموقع GPS. تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS.

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

تحسين استقبال أقمار GPS

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

قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

تؤثر درجة حرارة جسمك في قراءة درجة الحرارة بواسطة مستشعر درجة الحرارة الداخلي. للحصول على قراءة درجة الحرارة الأكثر دقة، يجب عليك خلع الساعة من مصممك والانتظار لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة.

يمكنك أيضاً استخدام مستشعر درجة الحرارة tempe الخارجي الاختياري لعرض قراءات دقيقة لدرجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.

إطالة عمر البطارية

- بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.
- تحفيض مهلة الإضاءة الخلفية ([تغير إعدادات الإضاءة الخلفية](#), الصفحة 39).
 - تحفيض سطوع الإضاءة الخلفية.
 - استخدام وضع GPS UltraTrac في لنشاطك ([UltraTrac](#), الصفحة 35).
 - إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة ([الميزات المتصلة](#), الصفحة 25).
 - عند إيقاف النشاط مؤقتاً لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقاً ([التوقف عن جراء النشاط](#), الصفحة 6).
 - إيقاف تشغيل تعقب النشاط ([إيقاف تشغيل تعقب النشاط](#), الصفحة 15).
 - استخدام تصميم ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
- على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوانٍ ([تخصيص وجه الساعة](#), الصفحة 36).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز ([إدارة الإشعارات](#), الصفحة 25).
 - إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin المترتبة (بـث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز [Garmin](#), الصفحة 11).
 - إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم ([إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم](#), الصفحة 11).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السعرات الحرارية المحروقة.

تعقب النشاط

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

إنّ عدد خطوات اليومية لا يظهر

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

إذا ظهرت شرطاً بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعين الوقت تلقائياً.

لا يbedo عدد خطواتي دقيقًا

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

يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.

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

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

ملاحظة: قد يحلّ الجهاز بعض الحركات المترددة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على [Garmin Connect](#) عند مزامنة جهازك.

1 حدد خياراً:

مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق [Garmin Connect](#) على الحاسوب, الصفحة 27.

مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق [Garmin Connect](#) ([مزامنة البيانات يدوياً مع Garmin Connect](#), الصفحة 28).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيق [Garmin Connect](#) أو تطبيق [Garmin Connect](#) إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يbedo عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

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

تجنب الاستعانة بالدرازبين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

في البيانات العاصفة، قم بتنطيطي الجهاز بكماك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريد تحقيقه، تصدر دقائق الحدة وميضاً.

مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.

الحصول على مزيد من المعلومات

- يمكنك العثور على معلومات إضافية عن هذا المنتج على موقع Garmin الإلكتروني.
- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

ملحق

حقول البيانات

% أقصى نبض آدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

% أقصى نبض القلب/دورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للدورة الحالية.

% احتياطي النبض في الدورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.

% احتياطي نبض القلب: النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

% احتياطي معدل نبض آخر دورة: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

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

GPS: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.

Swolf في الدورة: مجموع swolf في الدورة الحالية.

Swolf في الدورة الأخيرة: مجموع swolf في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

Swolf في الفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf للفاصل الزمني الحالي.

أدنى ارتفاع: أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

إجمالي المسافة المقدرة: المسافة المقدرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إحداثية الوجهة: النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع 500 متر في الدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إيقاع لـ 500 متر للدورة الحالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

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

الإحداثية التالية: النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

الاتجاه: الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

الحد الأقصى للارتفاع: أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للسرعة البحرية: الحد الأقصى للسرعة في النشاط الحالي بالعقدة.

الحركات: السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

- الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
- الحركات في الدورة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
- الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
- الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.
- الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
- السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.
- السرعة البحرية: السرعة الحالية بالعقدة.
- السرعة العمودية: معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.
- السرعة العمودية إلى الهدف: معدل الصعود أو الهبوط إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالى.
- السرعات الحرارية: إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها.
- الشروع: وقت الشروع استناداً إلى موقع GPS.
- الصعود الأقصى: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقة أو بالمتر لكل دقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- الصعود الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- الضغط البارومטרי: الضغط الحالى بعد المعايرة.
- الضغط المحيط: الضغط المحيط الذي لم يتم معايرته.
- الطاوائق التي تم صعودها: إجمالي عدد الطواويق التي تم صعودها في اليوم.
- الطاوائق التي نزلتها: إجمالي عدد الطواويق التي تم نزولها في اليوم.
- العرض/الطول: الموقع الحالى حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن اعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.
- الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.
- المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالى.
- المسافة إلى الإحداثية التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثية التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.
- المسافة العمودية إلى الوجهة: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالى والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالى.
- المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.
- النزول الأقصى: الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتر لكل دقة أو بالقدم لكل دقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها من عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- الوقتية: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلة بملحق وثيرة لكي تظهر هذه البيانات.
- الوقتية: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).
- الوقت المتبقى إلى التالي: الوقت المتبقى المقدر قبل الوصول إلى الإحداثية التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغله again لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.
- الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
- انحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 متراً (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.
- تشغيل التكرار: مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).
- خارج المسار: مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
- دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالى.
- سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

- سرعة الدورة الأخيرة:** متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.
- سرعة محسنة:** السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
- صعود الدورة:** مسافة الصعود الرئيسية في الدورة الحالية.
- صعود الدورة الأخيرة:** مسافة الصعود الرئيسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
- عدد الطوابق في الدقيقة:** عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.
- مؤقت:** الوقت الحالي لموقف العد العكسي.
- موقت الراحة:** موقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).
- موقت المجموعة:** مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
- متوسط %أقصى نبض قلب:** متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
- متوسط Swolf:** متوسط مجموع $swolf$ للنشاط الحالي. إن مجموع $swolf$ هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. ([مصطلاحات السباحة، الصفحة 8](#)).
- متوسط الإيقاع:** متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
- متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر:** متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.
- متوسط الحركات/طول:** متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
- متوسط السرعة:** متوسط السرعة للنشاط الحالي.
- متوسط السرعة الإجمالية:** متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
- متوسط السرعة البحرية:** متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعقدة.
- متوسط المسافة لكل حركة:** السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
- متوسط المسافة لكل حركة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
- متوسط الوبيرة:** ركوب الدراجة. متوسط الوبيرة في النشاط الحالي.
- متوسط الوبيرة:** الركض. متوسط الوبيرة في النشاط الحالي.
- متوسط سرعة الحركة:** متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
- متوسط مسافة الحركة في الدورة:** السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
- متوسط مسافة الحركة في الدورة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
- متوسط معدل الحركات:** السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
- متوسط معدل الحركات:** رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
- متوسط معدل نبضات القلب:** متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
- متوسط وقت الدورة:** متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
- مسافة الحركة في آخر دورة:** السباحة. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- مسافة الحركة في آخر دورة:** رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- مسافة الدورة:** المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.
- مسافة الدورة الأخيرة:** المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.
- مستوى البطارية:** طاقة البطارية المتبقية.
- معدل الحركات:** السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
- معدل الحركات:** رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.
- معدل الحركات في الدورة:** السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
- معدل الحركات في الدورة:** رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الحالية.
- معدل الحركات في الدورة الأخيرة:** السباحة. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- معدل الحركات في الدورة الأخيرة:** رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
- معدل الحركات في الطول الأخير:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
- معدل الحركات في الفاصل الزمني:** متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
- معدل الصعود:** متوسط مسافة الصعود الرئيسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- معدل التزلج:** متوسط مسافة التزلج الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
- معدل نبضات القلب:** معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهاز متصلًا بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متواافق.
- معدل نبضات القلب في الدورة:** متوسط معدل نبضات القلب للدورة الحالية.
- معدل نبض القلب في الدورة الأخيرة:** متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

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

موقع الوجهة: موقع الوجهة النهائية.

نرول الدورة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.

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

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

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

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

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

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

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

وتيزة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه استناداً إلى GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

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

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

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

وقت الطريق: الوقت المتبقى المقدر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت الوصول المقدر: الوقت المقدر من اليوم لبلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

حجم العجلة والمحيط

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

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

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
2,1 x 29	2288
2,2 x 29	2298
2,3 x 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 × 650	2090
B38 × 650	2105
A38 × 650	2125
C18 × 700	2070
C19 × 700	2080
C20 × 700	2086
C23 × 700	2096
C25 × 700	2105
أنبوب C700	2130
C28 × 700	2136
C30 × 700	2146
C32 × 700	2155
C35 × 700	2168
C38 × 700	2180
C40 × 700	2200
C44 × 700	2235
C45 × 700	2242
C47 × 700	2268

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

~ التيار المتناوب. يمكن استخدام التيار المتناوب مع الجهاز.

== التيار المستمر. يمكن استخدام التيار المستمر فقط مع الجهاز.

⎓ المنصهر. يشير إلى مواصفات منصهر أو موقعه.

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



support.garmin.com

