

GARMIN®



DESCENT™ G2

دليل المالك

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

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وinReach® وMove IQ® وQuickFit® وTracBack® وVIRB® وVirtual Partner® وXero® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Descent™ وBody Battery™ وConnect IQ™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin AutoShot™ وGarmin Connect™ وGarmin Dive™ وGarmin Explore™ وGarmin Express™ وGarmin GameOn™ وGarmin Golf™ وGarmin Messenger™ وGarmin Pay™ وHealth Snapshot™ وHRM-Fit™ وHRM-Pro™ وIndex™ وPacePro™ وRally™ وtempe™ وVaria™ وVector™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن Android™ هي علامة تجارية لشركة Google LLC. وiPhone® هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. وهما مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بموجب ترخيص من شركة Iridium®. Apple Inc.. هي علامة تجارية لشركة Iridium Satellite LLC. Overwolf هي علامة تجارية لشركة Overwolf Ltd. (TSS) Training Stress Score™ و(IF) Intensity Factor™ و(NP) Normalized Power™ هي علامات تجارية لشركة Wi-Fi®. Peakware, LLC. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift هي علامة تجارية لشركة Zwift, Inc. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى لمالكها المحددين.

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

رقم الطراز: A04952

جدول المحتويات

إعداد نشاط الغطس الحر في حوض السباحة.....	19
عرض لمحة الفاصل الزمني على السطح.....	20
عرض لمحة سجل الغطس.....	21
مستوى الجهوزية للغطس.....	21
التخطيط للغطس.....	22
احتساب مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.....	22
احتساب غاز التنفس.....	22
إنشاء خطة لتخفيف الضغط.....	23
استخدام خطط تخفيف الضغط.....	23
الغطس على ارتفاع يتجاوز 300 متر فوق سطح البحر.....	23
تلميحات لوضع الساعة مع بدلة غطس.....	23
تنبيهات الغطس.....	24
مصطلحات الغطس.....	26
26 الأنشطة والتطبيقات.....	
قائمة الأنشطة والتطبيقات.....	26
بدء النشاط.....	27
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	27
رموز الحالة وحالة GPS.....	28
التوقف عن إجراء النشاط.....	29
تقييم نشاط.....	29
الأنشطة الخارجية.....	29
حولف.....	29
ممارسة الجولف.....	29
عرض المخاطر.....	30
قائمة الجولف.....	30
نقل العلم.....	31
عرض التسديدات التي تم قياسها.....	31
قياس التسديدة يدويًا.....	31
تسجيل مجموع النقاط.....	31
تسجيل الإحصائيات.....	32
إعدادات تسجيل النقاط.....	32
معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية.....	32
وضع الأرقام الكبيرة.....	32
تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام.....	33
بدء رحلة استكشافية.....	33
تسجيل نقطة مسار يدويًا.....	33
عرض نقاط التعقب.....	33
الذهاب إلى صيد السمك.....	34
الذهاب إلى الصيد.....	34
ركض.....	34
الانطلاق في حولة ركض على المسار.....	34
1 مقدمة.....	
بدء الاستخدام.....	1
نظرة عامة على الجهاز.....	1
تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها.....	2
3 الغطس.....	
تحذيرات الغطس.....	3
أوضاع الغطس.....	4
استخدام وضع الغطس في الحوض.....	4
إعداد الغطس.....	5
الإعدادات المتقدمة لوضع الغطس.....	5
إعداد غازات التنفس.....	6
تنبيهات الغطس المخصصة.....	6
إعداد تنبيه غطس مخصص.....	8
إعداد تنبيه الغطس الحر في حوض السباحة.....	8
إعداد عتبات PO2.....	9
إعداد نقاط تعيين جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة.....	9
وقت عدم الطيران.....	10
شاشات بيانات الغطس.....	10
شاشات بيانات الغطس بنوع واحد من الغاز وبأنواع متعددة من الغازات وباستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة.....	10
شاشات بيانات العداد.....	11
شاشات بيانات الغطس الحر والتصيد بطريقة الغطس الحر.....	12
شاشات بيانات الغطس الحر في حوض السباحة.....	12
تخصيص شاشات بيانات الغطس.....	13
ممارسة نشاط الغطس.....	13
الملاحة باستخدام بوصلة الغطس.....	14
استخدام ساعة إيقاف عداد الغطس.....	14
استخدام ساعة إيقاف الغطس الأساسية.....	14
تبديل الغازات أثناء نشاط الغطس.....	15
التبديل بين الغطس بدائرة مغلقة (CC) ودائرة مفتوحة (OC) أثناء عملية إنقاذ.....	15
إجراء وقفة السلامة.....	16
تنفيذ وقفة تخفيف الضغط.....	17
بدء نشاط غطس حر في حوض السباحة.....	18
إنشاء تمرين غطس حر مخصص في حوض السباحة.....	18
تحرير تمرين غطس حر في حوض السباحة.....	19

45	استخدام تطبيق Garmin GameOn™
45	تسجيل نشاط ألعاب يدويًا
45	عرض معلومات المد
46	إعداد تنبيه للمد
46	التمارين
47	بدء تمرين
47	متابعة تمرين من Garmin Connect
47	اتباع تمرين مقترح يوميًا
48	بدء تمرين ذي فاصل زمني
48	تخصيص تمرين ذي فاصل زمني
48	استخدام Virtual Partner®
49	إعداد هدف التدريب
49	التسابق في نشاط سابق
49	نبذة عن تقويم التدريب
49	استخدام خطط التدريب
49	Garmin Connect
49	تخصيص الأنشطة والتطبيقات
50	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
50	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات
50	تخصيص شاشات البيانات
50	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة
51	إنشاء نشاط مخصص
51	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
53	تنبيهات النشاط
54	تعيين تنبيه
54	تمكين التسلق التلقائي
54	إعدادات الأقمار الصناعية

55 الساعات

55	تعيين منبه
55	تحرير المنبه
55	تشغيل مؤقت العد التنازلي
55	حذف مؤقت
56	استخدام ساعة الإيقاف
56	إضافة مناطق زمنية بديلة
57	تحرير منطقة زمنية بديلة

57 محفوظات

57	استخدام المحفوظات
57	محفوظات الرياضات المتعددة
57	حذف المحفوظات
57	الأرقام القياسية الشخصية
58	عرض الأرقام القياسية الشخصية
58	استعادة رقم قياسي شخصي
58	مسح الأرقام القياسية الشخصية

35	تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار
35	الانطلاق في حولة ركض افتراضية
35	معايرة المسافة على جهاز المشي
35	تسجيل نشاط سباق العقبات
35	تدريب PacePro™
36	تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect
36	بدء خطة PacePro
37	ركوب الدراجة الهوائية
37	استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة
37	السباحة
37	مصطلحات السباحة
37	أنواع الحركات
38	تلميحات لأنشطة السباحة
38	تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا
38	التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة
38	الرياضات المتعددة
39	تدريب تريثلون
39	إنشاء نشاط متعدد الرياضات
39	الأنشطة في الصالات الرياضية
40	تسجيل نشاط تدريب القوة
40	تسجيل نشاط تدريب فكري مرتفع الشدة (HIIT)
40	تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق
41	رياضات خاصة بفصل الشتاء
41	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
41	تسجيل نشاط تزلج باككوتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باككوتري
42	بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي
42	الرياضات المائية
42	ركوب الأمواج
42	عرض جولات الرياضات المائية
43	تطبيقات وأنشطة أخرى
43	محترف القفز
43	أنواع القفزات
43	إدخال معلومات القفز
43	إدخال معلومات الرياح للقفز من ارتفاع شاهق وفتح المظلة مباشرة والقفز من ارتفاع شاهق والفتح على ارتفاع منخفض
44	إعادة ضبط معلومات الرياح
44	إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام جبل ثابت
44	الإعدادات الثابتة
45	الألعاب

72	Garmin Connect.....
73	عناصر التحكم.....
76	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....
76	استخدام شاشة ضوء الفلاش.....
76	Garmin Pay.....
76	إعداد محفظة Garmin Pay.....
76	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
76	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
77	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك... 77
77	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....
77	التقرير الصباحي.....
77	تخصيص تقريرك الصباحي.....
77	المستشعرات والملحقات.....
77	نبض القلب على المعصم.....
78	وضع الساعة.....
78	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
78	إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
79	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....
79	بث بيانات معدل نبضات القلب.....
80	مقياس التأكسج.....
80	الحصول على قراءات مقياس التأكسج.....
81	إعداد وضع مقياس التأكسج.....
81	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
81	البوصلة.....
81	إعداد وجهة البوصلة.....
81	إعدادات البوصلة.....
82	معايرة البوصلة يدويًا.....
82	تعيين مرجع الشمال.....
82	مقياس الارتفاع والبارومتر.....
82	إعداد مقياس الارتفاع.....
82	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي.....
83	إعدادات البارومتر.....
83	معايرة البارومتر.....
83	إعداد تنبيه العواصف.....
84	المستشعرات اللاسلكية.....
85	إقران المستشعرات اللاسلكية.....
85	ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته.....

58	عرض إحصائيات البيانات.....
58	استخدام عداد المسافات.....

إعدادات الإشعارات والتنبيهات..... 58

مظهر..... 59

59	إعدادات وجه الساعة.....
59	تخصيص وجه الساعة.....
60	اللمحات.....
63	عرض حلقة اللمحات.....
63	تخصيص حلقة اللمحات.....
64	إنشاء مجلدات اللمحات.....
64	Body Battery.....
64	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة.....
64	قياسات الأداء.....
64	معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
65	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض.....
65	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة.....
66	عرض أوقات السباقات المتوقعة.....
66	حالة تغير معدل نبضات القلب.....
66	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....
66	حالة الأداء.....
67	عرض حالة الأداء.....
67	الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك.....
67	عتبة اللاكتيت.....
68	حالة التدريب.....
68	مستويات حالة التدريب.....
69	تلميحات للحصول على حالة التدريب.....
69	الشدة الحادة.....
69	تركيز شدة التدريب.....
69	نسبة الجهد.....
70	معلومات عن تأثير التدريب.....
70	وقت استعادة النشاط.....
70	معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط.....
71	تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع.....
71	إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتًا واستئنافها.....
71	الجهوزية للتدريب.....
72	استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.....

93	تطبيق Garmin Dive
93	Garmin Explore™
94	تطبيق Garmin Messenger
94	استخدام ميزة Messenger
94	تطبيق Garmin Golf™
95	Garmin Share
95	مشاركة البيانات مع Garmin Share
95	تلقي البيانات باستخدام Garmin Share
95	إعدادات Garmin Share

95 ملف تعريف

96	إعداد ملف تعريف المستخدم
96	إعدادات الجنس
96	عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك
96	حول مناطق معدل نبضات القلب
96	أهداف اللياقة البدنية
97	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
97	السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
97	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
98	تعيين مناطق الطاقة
98	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

98 ميزات التعقب والسلامة

99	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ
99	إضافة جهات اتصال
99	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
99	طلب المساعدة

100 إعدادات الصحة واللياقة البدنية

100	الهدف التلقائي
100	استخدام تنبيه الحركة
100	دقائق الحدة
100	الحصول على دقائق الحدة
100	تعقب النوم
101	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
101	تغييرات التنفس

101 ملاحظة

101	عرض المواقع المحفوظة وتحريرها
101	تعيين نقطة مرجعية
102	الملاحظة إلى الأهداف المختلفة
102	الملاحظة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ
102	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط
102	الملاحظة مع التوجيه والذهاب
103	إيقاف الملاحظة
103	المسارات

نصائح لتسجيل إيقاع الركض
ومسافته
85
ديناميكيات الركض
85
تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض
86
غير المتوفرة
86
طاقة الركض
86
إعدادات طاقة الركض
86
جهاز التحكم عن بُعد في inReach
87
استخدام جهاز التحكم عن بُعد
87
inReach
87
جهاز التحكم عن بُعد في VIRB
87
التحكم بكاميرا الحركة VIRB
التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء
88
النشاط
88
إعدادات موقع ليزر Xero
88

88 خريطة

88	تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها
89	إعدادات الخريطة

89 الاتصال

89	ميزات اتصال الهاتف
89	إقران هاتفك
89	تمكين إشعارات Bluetooth
89	عرض الإشعارات
90	تلقي مكالمات هاتفية واردة
90	الرد على رسالة نصية
90	إدارة الإشعارات
90	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف
90	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها
90	تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب
91	Garmin Connect
91	استخدام تطبيق Garmin Connect
91	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
91	حالة التدريب الموحد
91	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
92	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
92	مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect
92	الاشتراك في Garmin Connect+
93	ميزات Connect IQ
93	تنزيل ميزات Connect IQ
93	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

113	لغة الجهاز غير صحيحة.....
114	هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟.....
114	يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة.....
114	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟.....
114	إعادة تشغيل ساعتك.....
114	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية.....
115	الغطس.....
115	إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة لديك.....
115	إعادة ضبط الضغط السطحي.....
115	تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى.....
115	كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟.....
115	التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....
116	تحسين استقبال أقمار GPS.....
116	معدل نبضات القلب على ساعتني غير دقيق.....
116	قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة.....
116	الخروج من وضع العرض التوضيحي.....
116	تعقب النشاط.....
116	لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا.....
116	عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتني وعلى حسابي على Garmin Connect.....
116	لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا.....
117	ملحق
117	حقول البيانات.....
131	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض.....
132	بيانات توازن وقت ملازمة الأرض.....
132	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية.....
133	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
133	تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي.....
134	تقييمات نتيجة القدرة على التحمل.....
134	حجم العجلة والمحيط.....

103	إنشاء مسار واتباعه على جهازك.....
103	إنشاء مسار في Garmin Connect.....
103	إرسال مسار إلى جهازك.....
104	عرض تفاصيل المسار أو تحريرها.....
104	عرض إحدائية.....
104	إعدادات الملاحة.....
104	تخصيص شاشات بيانات الملاحة.....
105	إعدادات التوجه.....
105	إعداد خطأ في الوجهة.....
105	تعيين تنبيهات الملاحة.....

105 إعدادات إدارة الطاقة.....

106	تخصيص ميزة توفير شحن البطارية.....
106	تغيير وضع الطاقة.....
106	تخصيص أوضاع الطاقة.....
106	استعادة وضع الطاقة.....

107 إعدادات النظام.....

107	إعدادات الوقت.....
108	تعيين تنبيهات الوقت.....
108	مزامنة الوقت.....
108	تغيير إعدادات الشاشة.....
109	تخصيص وضع النوم.....
109	تخصيص مفاتيح التشغيل السريع.....
109	تعيين رمز المرور الخاص بساعتك.....
109	تغيير رمز مرور ساعتك.....
109	تغيير وحدات القياس.....
110	النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات.....
110	استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect.....
110	عرض معلومات الجهاز.....
110	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....

110 معلومات الجهاز.....

110	معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED.....
111	شحن الساعة.....
111	المواصفات.....
112	معلومات فترة استخدام البطارية.....
112	العناية بالجهاز.....
112	تنظيف الساعة.....
113	تغيير أحزمة QuickFit®.....

113 استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....

113	تحديثات المنتج.....
113	الحصول على مزيد من المعلومات.....

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.

بدء الاستخدام

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

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** لتشغيل الساعة (نظرة عامة على الجهاز، الصفحة 1).
- 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال الإعداد الأولي.
- أثناء الإعداد الأولي، يمكنك إقران هاتفك بساعتك لتلقي الإشعارات ومزامنة أنشطتك والمزيد غير ذلك (إقران هاتفك، الصفحة 89). إذا كنت تقوم بالترقية من ساعة متوافقة، فيمكنك نقل إعدادات الساعة والمسارات المحفوظة وغير ذلك عند إقران ساعة Descent G2 الجديدة بهاتفك.
- 3 اشحن الساعة (شحن الساعة، الصفحة 111).
- 4 تحقق من توفر تحديثات البرنامج (إعدادات النظام، الصفحة 107).
- 5 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 27).

نظرة عامة على الجهاز



1 LIGHT	• اضغط باستمرار على المفتاح لتشغيل الجهاز. • اضغط على الزر لإضاءة الشاشة. • اضغط على الزر مرتين بسرعة لتشغيل ضوء الفلاش أو إيقاف تشغيله (استخدام شاشة ضوء الفلاش، الصفحة 76). • اضغط باستمرار على الزر لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 73). • اضغط باستمرار على الزر لمدة خمس ثواني لطلب المساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 99).
2 MENU·UP	• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم. • من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى القائمة الرئيسية. • اضغط باستمرار على الزر للوصول إلى قائمة سياقية، إذا كانت متوفرة في هذا الجزء من واجهة المستخدم.
3 DOWN	• اضغط على الزر للتنقل بين حلقة اللوحات والقوائم (عرض حلقة اللوحات، الصفحة 63). • أثناء نشاط، اضغط على الزر للتنقل بين شاشات البيانات. • اضغط باستمرار لعرض شاشة مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة (ABC).
4 START·STOP	• اضغط على الزر لتحديد خيار في قائمة. • من وجه الساعة، اضغط على الزر لفتح قائمة التطبيقات والأنشطة (الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 26). • اضغط على الزر لبدء نشاط أو إيقافه (بدء النشاط، الصفحة 27).
5 BACK	• اضغط على الزر للعودة إلى الشاشة السابقة. • أثناء نشاط، اضغط على الزر لتسجيل دورة أو استراحة أو الانتقال إلى الخطوة التالية من التمرين. • اضغط باستمرار على الزر لعرض قائمة بالتطبيقات المستخدمة مؤخرًا.
6 شاشة اللمس	• اضغط على الشاشة لتحديد خيار في قائمة. • اضغط باستمرار على بيانات وجه الساعة لفتح اللوحة أو الميزة. • ملاحظة: إن هذه الميزة غير متوفرة على كل أوجه الساعات. • اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين القوائم وحلقة اللوحات. • اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة. • قم بتغطية الشاشة براحة يدك للعودة إلى وجه الساعة وخفض سطوع الشاشة.

تمكين شاشة اللمس وإلغاء تمكينها

- اضغط باستمرار على DOWN وSTART.
- اضغط باستمرار على LIGHT واختر .
- اضغط باستمرار على MENU واختر نظام < اللمس وحدد خيارًا.

الغطس

تحذيرات الغطس

⚠ تحذير

- تُستخدم ميزات الغطس في هذا الجهاز من قبل الغطاسين المعتمدين فقط. وينبغي عدم استخدام هذا الجهاز باعتباره حاسوب غطس مستقلاً. قد يتسبب الفشل في إدخال المعلومات المناسبة المتعلقة بالغطس في الجهاز بحدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة.
- لا تتجاوز الحد الأقصى لتصنيف عمق الغطس للجهاز (المواصفات، الصفحة 111).
- يجب أن تكون على دراية كاملة باستخدام الجهاز وما يعرضه من معلومات والقيود المتعلقة به. إذا كانت لديك استفسارات متعلقة بهذا الدليل أو الجهاز، احرص دائماً على حل أي خلافات أو التباس قبل الغطس بهذا الجهاز. وتذكر دائماً أنك المسؤول عن سلامتك الشخصية.
- يمكن أن يتعرض أي ملف تعريف للغطس دائماً لخطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI) حتى لو التزمت بخطة الغطس التي توفرها جداول الغطس أو جهاز غطس. فما من إجراء أو جهاز غطس أو جدول غطس سيلغي احتمالية حدوث مرض تخفيف الضغط (DCI) أو سمية الأكسجين. يمكن أن يختلف التكوين الفيزيولوجي للفرد من يوم إلى آخر. ويتعذر على هذا الجهاز التعرف على هذه الاختلافات. ننصحك بشدة بأن تلتزم تماماً بالحدود التي يوفرها هذا الجهاز للحد من خطورة حدوث مرض تخفيف الضغط (DCI). ويجب استشارة الطبيب بخصوص لياقتك البدنية قبل الغطس.
- احرص دائماً على استخدام أجهزة احتياطية، بما في ذلك مقياس العمق، ومقياس الضغط تحت الماء، ومؤقت أو ساعة. يجب أن تطلع على جداول تخفيف الضغط قبل الغطس بهذا الجهاز.
- احرص على إجراء عمليات التحقق من السلامة قبل الغطس، مثل التحقق من عمل الجهاز بصورة ملائمة والإعدادات ووظيفة العرض ومستوى البطارية وضغط الخزان والتحقق من عدم خروج أي فقاعات لمعرفة ما إذا كان هناك أي تسربات للهواء من الخراطيم والوصلات.
- يجب ألا تتم مشاركة هذا الجهاز بين مستخدمين متعددين لأغراض الغطس. إن ملفات تعريف الغطس خاصة بالمستخدم، وقد يؤدي استخدام ملف تعريف غطاس آخر إلى الحصول على معلومات خاطئة قد تتسبب بحدوث إصابات أو حالات وفاة.
- حرصاً على سلامتك، يجب ألا تغطس لوحدهم مطلقاً. احرص على الغطس مع زميل محدد حتى في حال وجود شخص يراقب نشاط الغطس من على السطح. يجب أن تبقى أيضاً مع الآخرين لفترة زمنية طويلة بعد الغطس، لأن بداية الإصابة المحتملة بمرض تخفيف الضغط (DCI) قد تتأخر أو قد تحوّلها الأنشطة على السطح.
- يجب توفير التدريب المناسب للغطس الحر. ينطوي الغطس الحر في حوض السباحة على المخاطر المتعددة نفسها التي ينطوي عليها الغطس الحر في المياه المفتوحة. لا تقم بالغطس وحدك أبداً.
- إن هذا الجهاز غير مخصص لأغراض الغطس التجارية أو الاحترافية. فهو مخصص للأغراض الترفيهية فقط. قد تعرض أنشطة الغطس التجارية أو الاحترافية المستخدم لأعماق كبيرة جداً أو ظروف خطيرة تزيد خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI).
- لا تغطس بغاز ما لم تتحقق شخصياً من محتوياته، وأدخل القيمة المحللة في الجهاز. سيؤدي الفشل في التحقق من محتويات الخزان وإدخال قيم الغاز المناسبة في الجهاز إلى الحصول على معلومات غير صحيحة لخطة الغطس وقد يتسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة.
- يشكّل الغطس بأكثر من خليط للغازات خطورة أكبر بكثير من الغطس بخليط غازات واحد. وقد تؤدي الأخطاء في استخدام مخاليط غازات متعددة إلى التسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة.
- احرص دائماً على أن يكون الصعود آمناً. فالصعود بسرعة يزيد خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI).
- يمكن أن يؤدي تعطيل ميزة تأمين تخفيف الضغط في الجهاز إلى زيادة خطورة الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCI)، وهذا بدوره قد يؤدي إلى التسبب بحدوث إصابات شخصية خطيرة أو حالات وفاة. ستتحمل أنت مخاطر تعطيل هذه الميزة.
- قد تؤدي مخالفة إيقاف تخفيف الضغط الضروري إلى التسبب بحدوث إصابات خطيرة أو حالات وفاة. لا تتجاوز مطلقاً عمق إيقاف تخفيف الضغط المعروف.
- احرص دائماً على إجراء إيقاف للسلامة يتراوح بين 3 و5 أمتار (9,8 أقدام و16,4 قدماً) لمدة 3 دقائق، حتى لو لم يكن إيقاف تخفيف الضغط ضرورياً.
- بالنسبة إلى الأجهزة التي تتيح ميزة الجهوزية للغطس، تحتسب الميزة نتيجة مستوى الجهوزية للغطس استناداً إلى مجموعة محددة من العوامل ولا تقيس ما إذا كان الغطس آمناً أم لا. تقع على عاتق الغطاس مسؤولية تقدير جهوزيته للغطس والتخطيط له وممارسته بأمان. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى حادث يتسبب في حدوث إصابة شخصية أو وفاة.

أوضاع الغطس

تتوفر سبعة أوضاع للغطس في جهاز Descent G2. يتضمن كل وضع غطس أربع مراحل: التحقق قبل الغطس وعرض السطح وأثناء الغطس وبعد الغطس. أثناء عملية التحقق قبل الغطس، يمكنك تأكيد إعدادات الغطس قبل بدء نشاط الغطس ([إعداد الغطس](#), الصفحة 5). تعرض مرحلة السطح شاشات البيانات الخاصة بوضع الغطس ([شاشات بيانات الغطس](#), الصفحة 10). تعرض مرحلة أثناء الغطس بيانات حول عملية الغطس قيد التقدم، ويتم إلغاء تمكين ميزات الساعة الأخرى، مثل GPS ([ممارسة نشاط الغطس](#), الصفحة 13). أثناء مراجعة مرحلة بعد الغطس، يمكنك عرض ملخص لنشاط الغطس المكتمل ([عرض لمحة سجل الغطس](#), الصفحة 21).

غاز واحد: يتيح لك هذا الوضع الغطس بمزيج مؤلف من نوع واحد من الغاز. ويمكنك إعداد لغاية 11 غازًا إضافيًا كغازات احتياطية.

غاز متعدد: يسمح لك هذا الوضع بتكوين مخاليط غازات متعددة وتبديل الغازات أثناء الغطس. ويمكنك ضبط محتوى الأكسجين من 5 إلى 100%. يدعم هذا الوضع غازًا واحدًا في القاع وحتى 11 غازًا إضافيًا لتخفيف الضغط أو للاستخدام كغازات احتياطية.

ملاحظة: لا تُستخدم الغازات الاحتياطية في حسابات الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) وتخفيف الضغط لوقت الوصول إلى السطح (TTS) حتى تنشطه أثناء الغطس.

جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة: يتيح لك هذا الوضع المخصص للغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR) تكوين نقطتي تعيين لضغط الأكسجين الجزئي (PO2)، والغازات مخففة للدائرة المغلقة (CC)، وغازات تخفيف الضغط للدائرة المفتوحة (OC)، والغازات الاحتياطية.

العداد: يتيح لك هذا الوضع الغطس بميزات مؤقت القاع الأساسية.

ملاحظة: يمكن أن يُستخدم الجهاز في وضع العداد أو الغطس الحر لمدة 24 ساعة فقط بعد الغطس في وضع العداد.

غوص: يتيح لك هذا الوضع الغطس الحر ببيانات مخصصة للغطس الحر. يتمتع هذا الوضع بمعدل أعلى لتحديث البيانات.

صيد بغوص حر: يشبه هذا الوضع وضع غوص، لكنه مصمّم خصيصًا للصيادين بالرمح. يؤدي هذا الوضع إلى إلغاء تمكين نغمات البدء والإيقاف.

الغطس الحر في حوض السباحة: يتيح لك هذا الوضع ممارسة نشاط غطس حر ديناميكي أو مع حبس النفس في حوض سباحة ببيانات مخصصة لنشاط الغطس.

استخدام وضع الغطس في الحوض

عندما يكون الجهاز في وضع الغطس في الحوض، تعمل ميزات تأمين تخفيف الضغط وتحمل الأنسجة بشكل طبيعي، ولكن لا يتم حفظ عمليات الغطس في سجل الغطس.

1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

يتم إيقاف تشغيل وضع الغطس في الحوض تلقائيًا عند منتصف الليل.

إعداد الغطس

يمكنك تخصيص إعدادات الغطس وفقًا لاحتياجاتك. لا تنطبق كل الإعدادات على كل أوضاع الغطس. يمكنك أيضًا تحرير الإعدادات قبل أن تبدأ في الغطس.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **إعداد غط**.

الغازات: لتعيين مخاليط الغازات المستخدمة في أوضاع الغطس بالغاز (**إعداد غازات التنفس**، الصفحة 6). يمكنك الحصول على ما يصل إلى اثني عشر نوع غاز لكل وضع من أوضاع الغطس بالغاز.

المحافظة: لتعيين مستوى المحافظة لحسابات تخفيف الضغط. تتيح المحافظة الأعلى وقتًا أقصر في القاع ووقت صعود أطول. يتيح الخيار مخصص تعيين معامل تدرج مخصص.

ملاحظة: احرص على استيعاب مفهوم معاملات التدرج قبل إدخال مستوى مخصص من المحافظة.

الغطس التلقائي: لتعيين نوع نشاط الغطس الذي يبدأ تلقائيًا عندما تبدأ بالنزول. يمكنك استخدام الخيار تأجيل لإلغاء تمكين هذه الميزة مؤقتًا. **نوع المياه:** لتعيين نوع المياه.

PO2: لتعيين عتبات الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) بوحدتين البار للحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس (MOD) وتخفيف الضغط والتحذيرات والتنبيهات المهمة (**إعداد عتبات PO2**، الصفحة 9).

تنبيه غطس بجهاز مكتفي: لتعيين تنبيهات مخصصة لأنشطة الغطس باستخدام الغاز (**تنبيهات الغطس المخصصة**، الصفحة 6).

تنبيهات الغطس الحر: لتعيين تنبيهات مخصصة لأنشطة الغطس الحر (**تنبيهات الغطس المخصصة**، الصفحة 6).

إعدادات العرض: لتخصيص شاشات البيانات لكل وضع غطس (**شاشات بيانات الغطس**، الصفحة 10).

وقفة السلامة: لتغيير مدة وقفة السلامة.

الوقفة الأخيرة لتخفيف الضغط: لتعيين عمق وقفة تخفيف الضغط الأخيرة.

نوع الغطس الحر: لتعيين نوع الغطس الحر.

إنهاء تأخير الغطس: لتعيين الفترة التي يقوم بعدها الجهاز بإنهاء الغطس وحفظه بعد الصعود إلى السطح.

نقاط تعيين جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة: لتعيين نقاط تعيين الضغط الجزئي للأكسجين المرتفعة والمنخفضة لأنشطة الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (**إعداد نقاط تعيين جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة**، الصفحة 9).

اختصارات الغطس: لتعيين اختصارات الأزرار لاستخدامها أثناء أنشطة الغطس.

الإعدادات المتقدمة: لتخصيص إعدادات وضع الغطس المتقدمة (**الإعدادات المتقدمة لوضع الغطس**، الصفحة 5).

الإعدادات المتقدمة لوضع الغطس

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **إعداد غط > الإعدادات المتقدمة**.

انقر نقرًا مزدوجًا للتمرير: لتمكين النقر المزدوج على حاسوب الغطس للتنقل بين شاشات بيانات الغطس. إذا لاحظت تنقلًا من دون قصد، فيمكنك استخدام خيار الحساسية لتعديل الاستجابة.

مفتاح لأعلى: لإلغاء تمكين الزر UP أثناء أنشطة الغطس لمنع الضغط على الأزرار بدون قصد.

الوضع الصامت أثناء الغطس: لإلغاء تمكين كل النغمات والاهتزازات للتنبيهات أثناء أنشطة الغطس.

معدل نبضات القلب: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لأنشطة الغطس. يتيح لك خيار بيانات الحزام التي تم تخزينها تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، مثل ملحق سلسلة HRM-Pro™ الذي يخزن بيانات معدل نبضات القلب مع نشاط الغطس. يمكنك عرض بيانات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر في تطبيق Garmin Dive™ بعد اكتمال نشاط الغطس.

بوصلية: لمعايرة مرجع الشمال في بوصلية الغطس وتعيينه (معايرة البوصلية يدويًا، الصفحة 82).

وقت عدم الطيران: لتعيين وضع مؤقت العد التنازلي لعدم الطيران (وقت عدم الطيران، الصفحة 10).

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي بهدف استخدامه في مواقع الدخول والخروج لكل وضع غطس (**إعدادات الأقمار الصناعية**، الصفحة 54).

وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالمسافة والعمق ودرجة الحرارة وضغط الخزان لنشاط الغطس.

تأمين تخفيف الضغط: لإلغاء تمكين ميزة تأمين تخفيف الضغط. تمنع هذه الميزة أنشطة الغطس بنوع واحد من الغاز وبأنواع متعددة من الغازات وباستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة لمدة 24 ساعة إذا قمت بخرق سقف تخفيف الضغط لمدة تزيد عن ثلاث دقائق.

ملاحظة: لا يزال بإمكانك إلغاء تمكين ميزة تأمين تخفيف الضغط بعد خرق سقف تخفيف الضغط.

إعداد غازات التنفس

يمكنك إدخال ما يصل إلى اثني عشر نوع غاز لكل وضع من أوضاع الغطس بالغاز. تتضمن حسابات تخفيف الضغط غازات تخفيف الضغط، ولكن لا تتضمن الغازات الاحتياطية الخاصة بك.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **إعداد غط > الغازات**.

3 اختر وضع الغطس.

4 اختر الغاز الأول في القائمة.

بالنسبة إلى أوضاع الغطس بنوع واحد من الغاز أو بأنواع متعددة من الغاز، هذا هو الغاز المستخدم في القاع. بالنسبة إلى وضع الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR)، هذا هو الغاز المخفف.

5 اختر **الأكسجين**، وأدخل نسبة الأكسجين في مخلوط الغاز.

6 اختر **الهيليوم**، وأدخل نسبة الهيليوم في مخلوط الغاز.

يحتسب الجهاز النسبة المئوية المتبقية كمحتوى النيتروجين.

7 اضغط على **BACK**.

8 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأوضاع الغطس كافةً.

• اختر **إضافة غاز احتياطي**، وأدخل نسبة الأكسجين والهيليوم للغاز الاحتياطي.

• اختر **إضافة حديد**، وأدخل نسبة الأكسجين والهيليوم، واختر **وضع** لتعيين الاستخدام المخصص للغاز، مثل غاز تخفيف الضغط أو استخدام الغاز الاحتياطي.

ملاحظة: بالنسبة إلى وضع الغطس بأنواع متعددة من الغاز، يمكنك اختيار **التعيين كغاز مستخدم أثناء الغطس** لتعيين غاز تخفيف الضغط كالغاز المخصص للنزول تحت المياه.

تنبيهات الغطس المخصصة

يمكنك تعيين تنبيهات مخصصة للغطس لمساعدتك في التدريب لتحقيق هدف معين وزيادة وعيك بالبيئة المحيطة بك.

اسم التنبيه	وضع الغطس	الوصف
التنفس	الغطس الحر في حوض السباحة	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته أثناء التنفس خلال نشاط غطس حر.
العمق	نوع واحد من الغاز أو أنواع متعددة من الغازات أو جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة أو العداد أو الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
الغطس	الغطس الحر في حوض السباحة	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته أثناء نشاط غطس حر ديناميكي.
السرعة العالية	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عندما تتجاوز سرعتك العمودية السرعة التي اخترتها.
السرعة منخفضة	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عندما تنخفض سرعتك العمودية عن السرعة التي اخترتها.
الطفو المحايد	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
استراحة	الغطس الحر في حوض السباحة	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته أثناء استراحة.
حبس النفس	الغطس الحر في حوض السباحة	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته أثناء نشاط غطس حر مع حبس النفس.
تشغيل/إيقاف	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند بدء نشاط غطس أو إيقافه.
مؤقت السطح	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته.
عمق الهدف	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند الوصول إلى العمق الذي اخترته.
الوقت	نوع واحد من الغاز أو أنواع متعددة من الغازات أو جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة أو العداد أو الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه عند انقضاء الفاصل الزمني الذي اخترته.
مقياس التباين	الغطس الحر أو التصيّد بطريقة الغطس الحر	ستتلقى التنبيه في كل مرة تصل فيها إلى الفاصل الزمني للعمق الذي اخترته.

إعداد تنبيه غطس مخصص

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إعداد غط.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر تنبيه غطس بجهاز مكتفي.
 - اختر تنبيهات الغطس الحر.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر إضافة المنبه لإضافة تنبيه جديد.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
- 5 قم بتمكين التنبيه إذا لزم الأمر.
- 6 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع التنبيهات كافةً.

 - اختر العمق لتحديد العمق الذي يجب أن يشغل التنبيه.
 - اختر الوقت لتحديد الفاصل الزمني الذي يجب أن يشغل التنبيه.
 - اختر السرعة لتحديد عتبة السرعة العمودية التي يجب أن تشغل التنبيه.

ملاحظة: يمكنك ضبط التنبيه ليتم تشغيله عندما تتجاوز سرعتك العمودية السرعة التي اخترتها أو تنخفض عنها.

 - اختر الفاصل الزمني لتحديد ما إذا كان يجب تشغيل التنبيه مرة واحدة أو في فاصل زمني متكرر.
 - اختر الاتجاه لتحديد ما إذا كان يجب تمكين التنبيه للصعود أو النزول أو كليهما.
 - اختر أنواع أنشطة الغطس لتحديد أوضاع الغطس التي يجب أن تسمح بتشغيل التنبيه.
 - اختر صوت واهتزاز لتعيين نغمة التنبيه أو الاهتزاز أو عدم تعيين أي منهما.
 - اختر نافذة منبثقة لتمكين إشعار منبثق للتنبيه.
 - اختر معاينة التنبيه لمعرفة كيفية ظهور التنبيه وإصداره لنغمة خلال نشاط غطس.

إعداد تنبيه الغطس الحر في حوض السباحة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الغطس الحر في حوض السباحة.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر حر لبدء تمرين غير منظم.
 - اختر تمرينًا متوفرًا، واختر القيام بالتدريب.
- 4 اضغط على MENU.
- 5 اختر تنبيهات.
- 6 اختر فئة تنبيه.
- 7 حدد خيارًا:
 - اختر إضافة المنبه لإضافة تنبيه جديد.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
- 8 حدد خيارًا:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع التنبيهات كافةً.

 - اختر الوقت لتحديد إجمالي الوقت لمجموعة من تمارين التنفس.
 - اختر عند 1% لتعيين الوقت بعد وقت بدء خطوة التمرين الذي يجب أن يفعل التنبيه.
 - اختر كل 1% لتعيين الفاصل الزمني الذي يجب أن يفعل التنبيه.
 - اختر 1% الأخيرة لتعيين الوقت قبل وقت انتهاء خطوة التمرين الذي يجب أن يفعل التنبيه.
 - اختر العد التنازلي 1% لتعيين عدد الثواني المتبقية للعد التنازلي قبل وقت انتهاء خطوة التمرين.

إعداد عتبات P02

يمكنك تكوين عتبات رسائل التنبيه للضغط الجزئي للأكسجين (P02) بالبار.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إعداد غط < P02.

3 حدد خيارًا:

- اختر حد عمق أعظم/P02 لتعيين الحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس (MOD) وعتبة P02 أثناء تخفيف الضغط للغاز المعين المستخدم في القاع قبل أن تبدأ بالصعود وتبدّل الغاز إلى غاز تخفيف الضغط الذي يحتوي على أعلى نسبة من الأكسجين.
 - ملاحظة: لا يبدّل حاسوب الغطس الغازات تلقائيًا. يجب اختيار الغاز بنفسك.
 - اختر تحذير P02 لتعيين عتبة الحد الأقصى لمستوى تركيز الأكسجين التي يمكنك الوصول إليها بسهولة.
 - اختر P02 منخفض حدًا لتعيين عتبة الحد الأقصى لمستوى تركيز الأكسجين التي يجب أن تصل إليه.
- 4 أدخل قيمة.

إذا وصلت إلى قيمة عتبة P02 منخفض حدًا أثناء نشاط غطس، فسيعرض حاسوب الغطس رسالة تنبيه (تنبيهات الغطس، الصفحة 24).

إعداد نقاط تعيين جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة

يمكنك تكوين نقاط تعيين الضغط الجزئي المرتفع والمنخفض للأكسجين (P02) لأنشطة الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إعداد غط < نقاط تعيين جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة.

3 حدد خيارًا:

- لتكوين نقطة تعيين الضغط الجزئي المنخفض للأكسجين (P02)، اختر نقطة تعيين منخفضة.
- لتكوين نقطة تعيين الضغط الجزئي المرتفع للأكسجين (P02)، اختر نقطة تعيين مرتفعة.

4 اختر وضع.

5 حدد خيارًا:

- لتغيير نقطة التعيين تلقائيًا استنادًا إلى العمق الحالي، اختر تلقائي.

ملاحظة: على سبيل المثال، إذا هبطت إلى عمق نقطة التعيين المرتفعة أو صعدت إلى عمق نقطة التعيين المنخفضة، فيتم تبديل عتبة الضغط الجزئي للأكسجين إلى نقطة التعيين المرتفعة أو المنخفضة، على التوالي. يجب أن يكون عمق نقطتي التعيين التلقائي على بُعد 6,1 متر (20 قدمًا) على الأقل.

- لتغيير نقاط التعيين يدويًا أثناء نشاط الغطس، اختر يدوي.

ملاحظة: إذا قمت بتغيير نقاط التعيين يدويًا ضمن مسافة 1,8 متر (6 أقدام) من عمق التبديل التلقائي، فسيتم إلغاء تمكين ميزة تبديل نقطة التعيين التلقائي حتى تصبح على مسافة تزيد عن 1,8 متر (6 أقدام) أعلى من عمق التبديل التلقائي أو أدنى منه. يؤدي ذلك إلى منع تبديل نقطة التعيين غير المقصود.

6 اختر P02، وأدخل قيمة.

7 اختر العمق، وأدخل قيمة عمق لتغيير نقطة التعيين التلقائي إذا لزم الأمر.

وقت عدم الطيران

بعد نشاط الغطس، يجب الانتظار ساعات متعددة لتمكّن من السفر على متن الطائرة بشكل آمن. للإشارة إلى الوقت المتبقي لعدم الطيران، يظهر **✂** على وجه الساعة الافتراضي، بالإضافة إلى تقدير لوقت عدم الطيران بالساعات. يمكنك عرض المزيد من التفاصيل حول لمحة الفاصل الزمني على السطح (عرض لمحة الفاصل الزمني على السطح، الصفحة 20).

تلميح: يمكنك إضافة مؤشر عدم الطيران إلى وجه ساعة مخصص (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 59). اضغط باستمرار على MENU، واختار إعداد غط < الإعدادات المتقدمة < وقت عدم الطيران.

وضع وقت عدم الطيران	نوع الغطس	وقت عدم الطيران
قياسي أو 24 ساعة	مدة الغطس 3 دقائق أو أقل أو حتى عمق 5 أمتار (15 قدمًا) أو أقل.	0 ساعة
قياسي	الغطس من دون تخفيف الضغط لأكثر من 48 ساعة منذ نشاط الغطس السابق.	12 ساعة
قياسي	أنشطة غطس متعددة من دون تخفيف الضغط خلال 48 ساعة.	18 ساعة
قياسي	يمكنك الغطس مع إيقاف مكتمل لتخفيف الضغط.	24 ساعة
24 ساعة	نشاط غطس من دون عداد لم يخالف خطة تخفيف الضغط.	24 ساعة
قياسي أو 24 ساعة	نشاط غطس بعدد أو نشاط غطس خالف خطة تخفيف الضغط.	48 ساعة

شاشات بيانات الغطس

يمكنك الضغط على **DOWN** أو النقر نقرًا مزدوجًا على الجهاز للتمرير عبر شاشات البيانات. في إعدادات النشاط، يمكنك إعادة ترتيب شاشات البيانات الافتراضية وإضافة ساعة إيقاف الغطس وشاشات البيانات المخصصة (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50). يمكنك تخصيص حقول البيانات في بعض شاشات البيانات.

شاشات بيانات الغطس بنوع واحد من الغاز وبأنواع متعددة من الغازات وباستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة

تعرض شاشات بيانات الغطس بنوع واحد من الغاز وبأنواع متعددة من الغازات وباستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة بيانات الغطس الرئيسية، بما في ذلك غاز التنفس ومعدل الصعود أو النزول والحد الأقصى للعمق ووقت الوصول إلى السطح (TTS). يمكنك الضغط على **DOWN** للتنقل بين البيانات الإضافية ولعرض بوصلة الغطس (الملاحظة باستخدام بوصلة الغطس، الصفحة 14).



معدل الصعود الخاص بك.

أخضر: جيد. يكون الصعود أقل من 7,9 أمتار (26 قدمًا) في الدقيقة.

أصفر: مرتفع بشكل معتدل. يكون الصعود بين 7,9 و 10,1 أمتار (26 و 33 قدمًا) في الدقيقة.

أحمر: مرتفع جدًا. يكون الصعود أكثر من 10,1 أمتار (33 قدمًا) في الدقيقة.

①

للإشارة إلى ما إذا كان نشاط الغطس بدائرة مغلقة (CC) أو دائرة مفتوحة (OC) نشطًا أثناء نشاط غطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة.

②

مستوى ضغط الأكسجين (P02) الجزئي.

ملاحظة: في وضع الغطس بنوع واحد من الغاز، لا يظهر هذا الحقل إذا كنت تستخدم الهواء لغاز التنفس.

③

شاشات بيانات العداد

تعرض شاشة البيانات الأساسية لوضع الغطس بعدد بيانات نشاط الغطس الحالي، بما في ذلك العمق الحالي والأقصى والمتوسط وساعة الإيقاف (استخدام ساعة إيقاف عداد الغطس، الصفحة 14). يمكنك الضغط على **DOWN** للتنقل بين البيانات الإضافية، بما في ذلك الوقت من اليوم ومعدل نبضات القلب وعرض بوصلة الغطس (الملاحظة باستخدام بوصلة الغطس، الصفحة 14).



شاشات بيانات الغطس الحر والتصيد بطريقة الغطس الحر

تعرض الشاشة أثناء نشاط الغطس لوضعي الغطس الحر أو التصيد بطريقة الغطس الحر معلومات حول نشاط الغطس الحالي، بما في ذلك الوقت المنقضي والعمق الحالي الأقصى ومعدل الصعود أو النزول. أثناء الفواصل الزمنية على السطح، يمكنك الضغط على **DOWN** للتنقل بين البيانات الإضافية، بما في ذلك العمق في نشاط الغطس الأخير ووقت نشاط الغطس الأخير، وعرض شاشة الخريطة واستخدام ساعة إيقاف (*استخدام ساعة إيقاف الغطس الأساسية، الصفحة 14*).



شاشات بيانات الغطس الحر في حوض السباحة

تعرض الشاشة أثناء نشاط الغطس لوضع الغطس الحر في حوض السباحة معلومات عن نشاط الغطس الحالي، بما في ذلك معدل نبضات قلبك الحالية والمسافة الهدف ومجموعة التدريب والوقت المنقضي ومعاينة للخطوة التالية من نشاط التدريب. أثناء الفواصل الزمنية على السطح، يمكنك الضغط على **DOWN** لعرض معلومات عن نشاط الغطس الأخير. يمكنك الضغط على **START** لإيقاف نشاط التدريب الحالي أو تغييره أو معاينته أو الوصول إلى إعدادات النشاط.



تخصيص شاشات بيانات الغطس

يمكنك إعادة ترتيب شاشات البيانات الافتراضية وتخصيص بعض حقول البيانات الافتراضية وإضافة شاشات بيانات مخصصة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **إعداد غط** > **إعدادات العرض**.
 - 3 اختر وضع الغطس.
 - 4 حدد خيارًا:
 - بالنسبة إلى أوضاع الغطس بالغاز، اختر **شاشات البيانات**.
 - بالنسبة إلى أوضاع الغطس الحر، اختر **شاشة الغطس** أو **شاشات بيانات التواجد على السطح**.
 - 5 انتقل إلى شاشة، واضغط على **START**.
 - 6 حدد خيارًا:
 - اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
 - اختر **حقول البيانات** واختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى [حقول البيانات](#)، الصفحة 117. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
 - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
- ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأوضاع الغطس كافة.
- 7 عند الضرورة، اختر **إضافة** لإضافة شاشة بيانات إلى الحلقة.
- يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

ممارسة نشاط الغطس

- 1 من وحه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر وضع غطس (**أوضاع الغطس**، الصفحة 4).
 - 3 عند الضرورة، اضغط على **UP** لتحرير إعدادات نشاط الغطس، مثل الغازات ونوع المياه والتنبيهات (**إعداد الغطس**، الصفحة 5).
 - 4 انتظر مع إبقاء معصمك خارج المياه حتى تلتقط الساعة إشارات GPS وحتى امتلاء شريط الحالة (اختياري).
 - 5 يجب أن تلتقط الساعة إشارات GPS لحفظ موقع الدخول في نشاط الغطس الخاص بك.
 - 6 اضغط على **START** إلى أن تظهر شاشة بيانات الغطس الرئيسية.
 - 7 اتجه نحو الأسفل لبدء نشاط الغطس الخاص بك.
- يبدأ مؤقت النشاط تلقائيًا عندما تصل إلى عمق 1,2 متر (4 أقدام).
- ملاحظة:** إذا بدأت نشاط غطس من دون اختيار وضع غطس، فستستخدم الساعة أحدث وضع غطس تم استخدامه وإعدادات تم استخدامها، ولا يتم حفظ موقع الدخول في نشاط الغطس الخاص بك.
- 7 حدد خيارًا:
 - اضغط على **DOWN** للتمرير عبر شاشات البيانات وبوصلة الغطس.
- تلميح:** يمكنك أيضًا النقر نقرًا مزدوجًا على الساعة للتنقل بين شاشات البيانات. بالنسبة إلى **غوص** أو **صيد بغوص حر**، يمكنك التنقل بين شاشات البيانات أثناء فاصل زمني على السطح.
- اضغط على **START** لعرض قائمة الغطس.
- 8 اصعد إلى السطح عندما تصبح جاهزًا لإنهاء نشاط الغطس.
- 9 ابق معصمك خارج المياه حتى تلتقط الساعة إشارات GPS وقم بحفظ موقع الخروج من نشاط الغطس الخاص بك (اختياري).
- 10 حدد خيارًا:
 - بالنسبة إلى نشاط الغطس الذي تستخدم فيه **غاز واحد** أو **غاز متعدد** أو **جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة** أو **العداد**، انتظر حتى يبدأ مؤقت **انتهاء الغطس** بالعد التنازلي.
 - **ملاحظة:** عند الصعود مسافة 1 متر (3,3 أقدام)، يبدأ مؤقت **انتهاء الغطس** بالعد التنازلي (**إعداد الغطس**، الصفحة 5). يمكنك الضغط على **START**، واختيار **إيقاف الغطس** لحفظ نشاط الغطس قبل انقضاء وقت المؤقت.
 - بالنسبة إلى **غوص** أو **صيد بغوص حر**، اضغط على **BACK** واختر **حفظ**.
- تحفظ الساعة نشاط الغطس.
- تلميح:** يمكنك عرض محفوظات الغطس الخاصة بك في لمحة سجل الغطس (**عرض لمحة سجل الغطس**، الصفحة 21).

الملاحة باستخدام بوصلة الغطس

1 قم بالانتقال إلى بوصلة الغطس أثناء الغطس غاز واحد أو غاز متعدد أو جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة أو العداد.



تشير البوصلة إلى وجهتك الاتجاهية ①.

2 اضغط على **START** لتعيين الوجهة.

تشير البوصلة إلى الانحرافات ② عن الوجهة المعينة ③.

تلميح: يمكنك تعيين العنوان من أي من شاشات بيانات الغطس من خلال الضغط باستمرار على **START** و **DOWN**.

3 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:

- لإعادة ضبط الوجهة، اختر **إعادة ضبط الوجهة**.
- لتغيير الوجهة بمقدار 180 درجة مئوية، اختر **تعيين إلى عكسية**.
- ملاحظة:** تحدد البوصلة الوجهة العكسية بعلامة حمراء.
- للتعيين إلى وجهة 90 درجة يسارًا أو يمينًا، اختر **تعيين إلى 90 يسار** أو **تعيين 90 يمين**.
- لحذف الوجهة، اختر **مسح الوجهة**.

استخدام ساعة إيقاف عداد الغطس

1 ابدأ العداد غطس.

2 اضغط على **START**، واختر **إعادة ضبط عمق** لتعيين متوسط العمق إلى عمقك الحالي.

3 اضغط على **START**، واختر **تشغيل ساعة**.

4 حدد خيارًا:

- للتوقف عن استخدام ساعة الإيقاف، اضغط على **START**، واختر **إيقاف ساعة إيقاف**.
- لإعادة تشغيل ساعة الإيقاف، اضغط على **START**، واختر **ضبط ساعة إيقاف**.

استخدام ساعة إيقاف الغطس الأساسية

1 حدد خيارًا:

- أضف شاشة بيانات **مؤقت ساعة إيقاف** إلى وضع الغطس **غاز واحد** أو **غاز متعدد** أو **جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة** أو **العداد**.
- قم بتمكين شاشة بيانات **ساعة إيقاف** على السطح لوضع **غوص** أو **صيد بغوص حر**.

2 أثناء الفاصل الزمني على السطح في نشاط غطس بالغاز أو نشاط الغطس الحر، انتقل إلى شاشة ساعة الإيقاف.

تلميح: أثناء فاصل زمني على السطح، يمكنك الضغط باستمرار على **START** لفتح ساعة الإيقاف وبدء المؤقت، حتى في حال عدم تمكين الشاشة.

3 اضغط على **START** لبدء المؤقت.

4 اضغط على **STOP** لإيقاف المؤقت.

5 اضغط على **BACK** لإعادة ضبط المؤقت.

تبديل الغازات أثناء نشاط الغطس

- 1 ابدأ نشاط غطس بنوع غاز واحد أو بأنواع متعددة من الغاز أو باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR).
- 2 حدد خيارًا:
 - اضغط على **START**، واختر غازًا، واختر غازًا احتياطيًا أو غاز تخفيف الضغط.
 - **ملاحظة:** يمكنك اختيار **إضافة حديد** وإدخال غاز حديد إذا لزم الأمر.
 - استمر بالغطس حتى تصل إلى عتبة **حد عمق أعظم/PO2 (إعداد عتبات PO2, الصفحة 9)**. ستلقى مطالبة من الجهاز للتبديل إلى الغاز الذي يحتوي على أعلى نسبة من الأكسجين.
 - **ملاحظة:** لا يبدّل الجهاز الغازات تلقائيًا. يجب اختيار الغاز بنفسك.

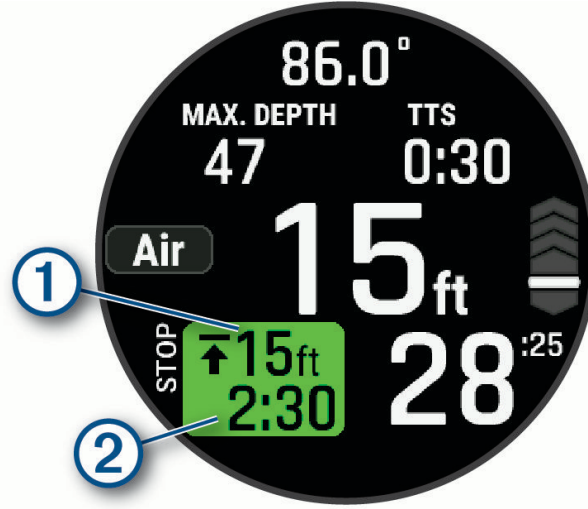
التبديل بين الغطس بدائرة مغلقة (CC) ودائرة مفتوحة (OC) أثناء عملية إنقاذ

أثناء الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR)، يمكنك التبديل بين الغطس بدائرة مغلقة (CC) ودائرة مفتوحة (OC) أثناء تأدية عملية إنقاذ.

- 1 ابدأ نشاط الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة.
- 2 اضغط على **START**.
- 3 اختر **التبديل إلى الدائرة المفتوحة**.
ستصبح الخطوط الفاصلة على شاشات البيانات باللون الأحمر، وسيقوم الجهاز بالتبديل من غاز التنفس النشط إلى غاز تخفيف ضغط الدائرة المفتوحة.
- **ملاحظة:** في حال لم يتم إعداد غاز تخفيف ضغط الدائرة المفتوحة، فسيبدّل الجهاز إلى الغاز المخفف.
- 4 عند الضرورة، اضغط على **START**، واختر غازًا للتبديل يدويًا إلى الغاز الاحتياطي.
- 5 اضغط على **START**، واختر **التبديل إلى الدائرة المغلقة** للعودة إلى الغطس بدائرة مغلقة.

إجراء وقفة السلامة

- عليك إجراء وقفة السلامة أثناء كل نشاط غطس للمساعدة في الحد من خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط.
- 1 بعد الغطس إلى عمق 11 مترًا (35 قدمًا) على الأقل، اصعد مسافة 5 أمتار (15 قدمًا). تظهر معلومات وقفة السلامة على شاشات البيانات.



1 الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة.

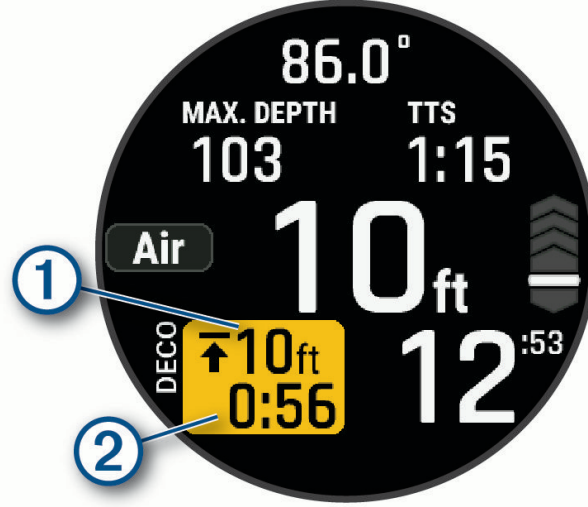
2 مؤقت وقفة السلامة.
عندما تكون ضمن مسافة متر واحد (5 أقدام) من الحد الأقصى للعمق، يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.

- 2 ابقَ ضمن مسافة مترين (8 أقدام) من الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة حتى يصل مؤقت وقفة السلامة إلى صفر. **ملاحظة:** إذا صعدت أكثر من 3 أمتار (8 أقدام) فوق الحد الأقصى لعمق وقفة السلامة، فسيتم إيقاف مؤقت وقفة السلامة عن التشغيل مؤقتًا، وسيتم إيقاف الجهاز للهبوط إلى عمق أدنى من الحد الأقصى للعمق. إذا هبطت إلى عمق أدنى من 11 مترًا (35 قدمًا)، فستتم إعادة ضبط مؤقت وقفة السلامة.
- 3 استمر بالصعود إلى سطح المياه.

تنفيذ وقفة تخفيف الضغط

يجب دائمًا تنفيذ كل الوقفات المطلوبة لتخفيف الضغط أثناء نشاط الغطس للمساعدة في الحد من خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط. إن عدم تنفيذ وقفة واحدة لتخفيف الضغط يشكل خطرًا كبيرًا.

- 1 عندما تتجاوز الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL)، ابدأ بالصعود. تظهر معلومات وقفة تخفيف الضغط على شاشات البيانات.



① الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده.

② مؤقت وقفة تخفيف الضغط.

- 2 ابقَ على مسافة 0,6 أمتار (قدمان) من الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده حتى يصل مؤقت وقفة تخفيف الضغط إلى الصفر.

ملاحظة: إذا صعدت إلى مسافة تتجاوز 0,6 أمتار (قدمان) فوق الحد الأقصى للعمق الذي يجب تنفيذ وقفة تخفيف الضغط عنده، فسيتم إيقاف مؤقت وقفة تخفيف الضغط مؤقتًا، وسينبهك الجهاز للنزول إلى مستوى أدنى من الحد الأقصى للعمق. يومض زر العمق والحد الأقصى للعمق باللون الأحمر إلى أن تصبح ضمن الهامش الآمن.

- 3 تابع الصعود إلى السطح أو إلى وقفة تخفيف الضغط التالية.

بدء نشاط غطس حر في حوض السباحة

⚠ تحذير

يجب توفير التدريب المناسب للغطس الحر. ينطوي الغطس الحر في حوض السباحة على المخاطر المتعددة نفسها التي ينطوي عليها الغطس الحر في المياه المفتوحة. لا تقم بالغطس وحدك أبدًا.

ملاحظة: لا تبدأ ميزة الغطس التلقائي تلقائيًا نشاط غطس حر في حوض السباحة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **الغطس الحر في حوض السباحة**.
 - 3 حدد خيارًا:
 - اختر **حر** لبدء تمرين غير منظم.
 - اختر تمرينًا متوفرًا، واختر **القيام بالتدريب**.
 - اختر **إنشاء** لإنشاء تمرين جديد (**إنشاء تمرين غطس حر مخصص في حوض السباحة**, الصفحة 18).
 - 4 اضغط على **MENU** لتحرير إعدادات الغطس، مثل حجم حوض السباحة أو العمق عند بدء نشاط غطس بمؤقت تلقائي، إذا لزم الأمر (**إعداد نشاط الغطس الحر في حوض السباحة**, الصفحة 19).
 - 5 اضغط على **START**.
 - 6 اختر نوع غطس حر إذا لزم الأمر.
 - 7 اضغط على **START** لبدء مؤقت التنفس، إذا لزم الأمر.
 - 8 اتجه نحو الأسفل لبدء نشاط الغطس الخاص بك.
 - يتم تشغيل مؤقت الغطس تلقائيًا عند الوصول إلى العمق عند بدء نشاط الغطس لإعداد بدء تلقائي (**إعداد نشاط الغطس الحر في حوض السباحة**, الصفحة 19).
 - 9 اصعد إلى السطح عندما تصبح جاهزًا لإنهاء نشاط الغطس الحالي.
 - يتوقف مؤقت الغطس ويبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عند الوصول إلى العمق عند انتهاء النشاط لإعداد بدء تلقائي (**إعداد نشاط الغطس الحر في حوض السباحة**, الصفحة 19).
 - 10 أدخل مسافة السباحة، واضغط على **START**، إذا لزم الأمر.
 - 11 حدد خيارًا:
 - اضغط على **START** لعرض قائمة الغطس.
 - اضغط على **DOWN** للانتقال إلى ساعة إيقاف حبس النفس أثناء تمرين حر.
 - أثناء فاصل زمني على السطح، اضغط على **DOWN** لعرض معلومات نشاط الغطس الأخير وتفاصيل التمرين المتبقية.
 - 12 لإنهاء نشاط الغطس، اضغط على **START** واختر **إيقاف التدريب > حفظ**.
- تلميح:** يمكنك عرض محفوظات الغطس الخاصة بك في لمحة سجل الغطس (**عرض لمحة سجل الغطس**, الصفحة 21).

إنشاء تمرين غطس حر مخصص في حوض السباحة

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **الغطس الحر في حوض السباحة > إنشاء**.
- 3 أدخل اسم تمرين مخصص.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر **إجمالي المجموعات** لتحرير عدد المجموعات.
 - اختر **غوص** لتعيين نوع الغطس الحر وتغيير الفاصل الزمني.
 - اختر **الراحة** لتعيين نوع الاستراحة وتغيير الفاصل الزمني.
 - اختر **معاينة** لعرض تفاصيل التمرين المخصص الحالي.
- 5 اختر **تطبيق** لحفظ التمرين المخصص.

تحرير تمرين غطس حر في حوض السباحة

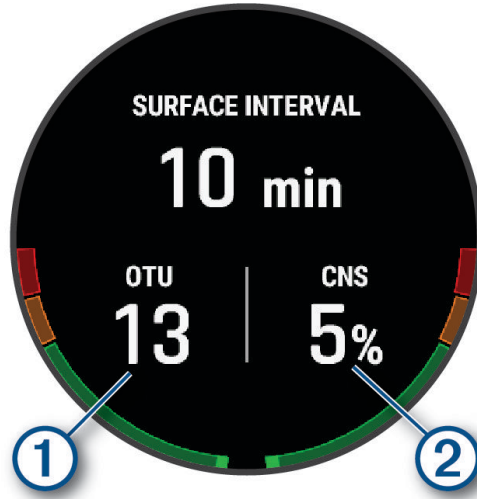
- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **الغطس الحر في حوض السباحة**.
 - 3 اختر تمريناً من القائمة.
 - 4 اضغط على **START**.
 - 5 حدد خياراً:
- اختر **تعديل** لتحرير تفاصيل التمرين (**إنشاء تمرين غطس حر مخصص في حوض السباحة**, الصفحة 18).
 - اختر **نسخ** لإنشاء نسخة من هذا التمرين لإنشاء تمرين جديد.
 - اختر **إعادة التسمية** لإعادة تسمية التمرين.
 - اختر **حذف** لحذف التمرين.

إعداد نشاط الغطس الحر في حوض السباحة

- من وجه الساعة، اضغط على **START**، واختر **الغطس الحر في حوض السباحة** ثم اختر تمريناً واضغط على **MENU**.
- تلميح:** أثناء نشاط غطس، اضغط على **START**، واختر **الإعدادات** للوصول إلى هذه الإعدادات.
- حجم حوض السباحة:** لتعيين طول حوض السباحة لتمرين الغطس الحر الديناميكي.
- بدء تلقائي:** لتعيين العمق الذي يتم فيه تشغيل مؤقت الغطس لنشاط غطس وإيقافه تلقائياً.
- مكتبة التدريبات:** لعرض قائمة تمارين الغطس الحر المتوفرة في حوض السباحة. يمكنك إنشاء التمارين المخصصة وتحريرها (**إنشاء تمرين غطس حر مخصص في حوض السباحة**, الصفحة 18).
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات أثناء الغطس الحر والاستراحة في حوض السباحة (**إعداد تنبيه الغطس الحر في حوض السباحة**, الصفحة 8).
- معدل نبضات القلب:** لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لأنشطة الغطس. يتيح لك خيار بيانات الحزام التي تم تخزينها تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، مثل ملحق سلسلة HRM-Pro الذي يخزن بيانات معدل نبضات القلب مع نشاط الغطس. يمكنك عرض بيانات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر في تطبيق Garmin Dive بعد اكتمال نشاط الغطس.

عرض لمحة الفاصل الزمني على السطح

- 1 على وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الفاصل الزمني على السطح.
- 2 اضغط على **START** لعرض وحدات سمية الأكسجين الحالية (OTU) لديك ونسبتها المئوية في جهازك العصبي المركزي (CNS).
ملاحظة: تنتهي صلاحية وحدات سمية الأكسجين التي يتم تجميعها أثناء نشاط غطس بعد مرور 24 ساعة.



أخضر: 0 إلى 249 وحدة سمية أكسجين.	1
أصفر: 250 إلى 299 وحدة سمية أكسجين.	
أحمر: 300 وحدة سمية أكسجين أو أكثر.	
أخضر: نسبة سمية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي من 0 إلى 79%.	2
أصفر: نسبة سمية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي من 80 إلى 99%.	
أحمر: نسبة سمية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي 100% أو أكثر.	

- 3 اضغط على **DOWN** لعرض تفاصيل قدرة تحمل الأنسجة.
- 4 اضغط على **DOWN** لعرض الوقت المتبقي لعدم الطيران والوقت من اليوم الذي تنتهي فيه فترة عدم الطيران.

عرض لمحة سجل الغطس

تعرض للمحة ملخصات عن أنشطة الغطس الخاصة بك المسجلة مؤخرًا.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة سجل الغطس.
- 2 اضغط على **START** لعرض نشاط الغطس الأحدث.
- 3 اضغط على **START > DOWN** لعرض نشاط غطس مختلف (اختياري).
- 4 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:

- لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر **كل الإحصائيات**.
- لعرض معلومات إضافية عن أحد أنشطة الغطس الحر المتعددة في النشاط، اختر **الغطسات**، واختر عملية غطس.
- لعرض وقت الاستراحة الخاص بك بين أنشطة الغطس الحر في حوض السباحة، اختر **الراحة**.
- لحفظ موقع الدخول أو الخروج في نشاط الغطس، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض رسم بياني للعمق للنشاط، اختر **العمق**.
- لعرض رسم بياني لدرجة الحرارة للنشاط، اختر **درجة الحرارة**.
- لعرض رسم بياني للسرعة لكل نشاط غطس حر، اختر **السرعة**.
- لعرض الغازات التي استخدمتها، اختر **تبديلات الغاز**.
- **ملاحظة:** يظهر هذا الخيار فقط إذا تم تبديل الغازات أثناء الغطس.
- لإزالة النشاط من ساعتك، اختر **حذف**.
- **ملاحظة:** لا يؤثر حذف نشاط من لمحة سجل الغطس في حسابات قدرة تحمل الأنسجة.

مستوى الجهوزية للغطس

⚠ تحذير

تحتسب ميزة الجهوزية للغطس نتيجة مستوى الجهوزية للغطس استنادًا إلى مجموعة محددة من العوامل ولا تقيس ما إذا كان الغطس آمنًا أم لا. تقع على عاتق الغطاس مسؤولية تقدير جهوزيته للغطس والتخطيط له وممارسته بأمان. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى حادث يتسبب في حدوث إصابة شخصية أو وفاة.

إن مستوى جهوزيتك للغطس عبارة عن نتيجة ورسالة قصيرة يمكن أن تساعدك في تحديد ما إذا كنت مستعدًا للغطس. ويتم احتساب النتيجة وتحديثها باستمرار على مدار اليوم باستخدام العوامل التالية:

- نتيجة النوم (في الليلة الماضية)
- وقت استعادة النشاط
- مقياس الطاقة Body Battery
- اضطراب الرحلات الجوية الطويلة
- محفوظات الغطس
- محفوظات النوم (في الليالي الثلاث الماضية)
- حالة التدريب

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
 أخضر	بين 75 و 100	جيد جاهز للغطس
 أصفر	بين 50 و 74	جهوزية متوسطة حافظ على تركيزك
 برتقالي	بين 25 و 49	جهوزية منخفضة كن حذرًا
 أحمر	بين 1 و 24	سيء استرح قبل الغطس

للاطلاع على مؤشرات الجهوزية للغطس مع مرور الوقت، انتقل إلى تطبيق Garmin Dive.

التخطيط للغطس

يمكنك التخطيط لأنشطة الغطس في المستقبل باستخدام ساعتك، مثل احتساب غاز التنفس أو أوقات الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL). عند التخطيط لنشاط غطس، تستخدم الساعة قدرة تحمل أنسجتك المتبقية من أنشطة الغطس الحديثة في الحسابات.

احتساب مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط

يمكنك احتساب مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) أو الحد الأقصى لعمق الغطس في المستقبل. لا تُحفظ هذه الحسابات أو تنطبق على غطسك في المرة القادمة.

- 1 اضغط على **START**.
- 2 اختر **تخطيط لغطس < الحد الأقصى لوقت الغطس**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لاحتساب الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط بالاستناد إلى قدرة تحمل الأنسجة الحالية، اختر **القيادة الآن**.
 - لاحتساب الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط بالاستناد إلى قدرة تحمل الأنسجة في المستقبل، اختر **إدخال فاصل على سطح** وأدخل وقت الفاصل الزمني على السطح.
- 4 أدخل نسبة الأكسجين.
- 5 حدد خيارًا:
 - لتحديد مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط، اختر **إدخال العمق**، وأدخل العمق المخطط للغطس.
 - لاحتساب الحد الأقصى للعمق، اختر **إدخال الوقت**، وأدخل وقت الغطس المخطط.
- سيظهر كل من ساعة العد التنازلي للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط والحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس (MOD).
- ملاحظة:** إذا تجاوز العمق المخطط له العمق الأعظمي للغطس (MOD) الخاص بحاسوب الغطس أو بغاز التنفس، فستظهر رسالة تحذير، وسيتم عرض الحد الأقصى للعمق الأعظمي للغطس للغاز باللون الأحمر.
- 6 اضغط على **DOWN**.
- 7 حدد خيارًا:
 - للخروج، اختر **تم**.
 - لإضافة فواصل زمنية إلى غطسك، اختر **إضافة تكرار الغطسة**، واتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة.

احتساب غاز التنفس

يمكنك احتساب قيمة الضغط الجزئي للأكسجين أو نسبة الأكسجين أو الحد الأقصى لعمق نشاط غطس من خلال ضبط قيمتين من القيم الثلاث. تتأثر الحسابات بإعداد نوع المياه في قائمة إعداد غط (*إعداد الغطس*، الصفحة 5).

- 1 اضغط على **START**.
- 2 اختر **تخطيط لغطس < احتساب الغاز**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN**، وحدد خيارًا لاحتساب القيمة:
 - اختر **PO2**.
 - اختر **02%**.
 - اختر **العمق**.
- 4 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير القيمة الأولى.
- 5 اضغط على **START**، ثم على **UP** أو **DOWN** لتحرير القيمة الثانية.
- أثناء تحرير القيم، يحتسب الجهاز قيمة تم ضبطها للخيار المميز.
- 6 اضغط على **BACK** لاحتساب القيمة لخيار مختلف إذا لزم الأمر.

إنشاء خطة لتخفيف الضغط

يمكنك إنشاء خطط لتخفيف الضغط بدائرة مفتوحة وحفظها لأنشطة غطس مستقبلية.

- 1 اضغط على **START**.
- 2 اختر **تخطيط لغطس < خطط تخفيف الضغط > إضافة جديد**.
- 3 أدخل اسمًا لخطة تخفيف الضغط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لإدخال الحد الأقصى للضغط الجزئي للأكسجين بوحدة البار، اختر **P02**.
 - **ملاحظة:** يستخدم الجهاز قيمة الضغط الجزئي للأكسجين لتبديل الغاز.
 - لإدخال مستوى المخاطرة لحسابات تخفيف الضغط، اختر **المحافظة**.
 - لإدخال مخاليط الغازات، اختر **الغازات**.
 - لإدخال عمق الوقفة الأخيرة لتخفيف الضغط، اختر **الوقفة الأخيرة لتخفيف الضغط**.
 - لإدخال الحد الأقصى لعمق الغطس، اختر **عمق القاع**.
 - لإدخال الوقت الذي ستقضيه في عمق القاع، اختر **الوقت المستغرق تحت الماء**.
- 5 اختر **حفظ**.

استخدام خطط تخفيف الضغط

- 1 اضغط على **START**.
- 2 اختر **تخطيط لغطس < خطط تخفيف الضغط**.
- 3 اختر خطة لتخفيف الضغط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لعرض خطة تخفيف الضغط، اختر **عرض**.
 - لاستخدام إعدادات خطة تخفيف الضغط لوضع غطس، اختر **تطبيق**.
 - لتغيير تفاصيل خطة تخفيف الضغط، اختر **تعديل**.
 - لتحرير اسم خطة تخفيف الضغط، اختر **إعادة التسمية**.
 - لإزالة خطة تخفيف الضغط، اختر **حذف > ✓**.

الغطس على ارتفاع يتجاوز 300 متر فوق سطح البحر

يكون الضغط الجوي أقل على ارتفاعات أعلى، ويحتوي جسمك على كمية من النيتروجين أكبر من الكمية التي كان يحتوي عليها في بداية الغطس عند مستوى سطح البحر. يختسب الجهاز تغييرات الارتفاع تلقائيًا باستخدام مستشعر الضغط البارومتري. إن قيمة الضغط المطلقة التي يستخدمها طراز تخفيف الضغط لا تتأثر بالارتفاع أو بضغط المقياس المعروض على الساعة.

تلميحات لوضع الساعة مع بدلة غطس

- استخدم حزام الغطس الطويل جدًا المصنوع من السيليكون لوضع الساعة على بدلة غطس سميكة.
- أوقف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لزيادة فترة استخدام البطارية (**الإعدادات المتقدمة لوضع الغطس**, الصفحة 5).

تنبيهات الغطس

رسالة تنبيه	السبب	الإجراءات المتخذة على الساعة
غير متوفرة	لقد أكملت وقفة تخفيف الضغط.	يومض العمق المطلوب لوقفة تخفيف الضغط والوقت باللون الأزرق لمدة خمس ثوانٍ.
غير متوفرة	إن قيمة الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) أعلى من قيمة التحذير المحددة.	تومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأصفر.
تم تجميع 1% من وحدات التسمم بالأكسجين. أنه عملية الغطس الآن.	إن وحدات سمية الأكسجين أعلى من الحد الآمن. أثناء عملية الغطس، تم استبدال "1%" بعدد الوحدات التي تم تجميعها.	يظهر التنبيه كل دقيقتين لغاية ثلاث مرات.
تم تجميع 250 وحدة تسمم بالأكسجين.	تبلغ نسبة وحدات سمية الأكسجين (OTU) 250 وحدة وأنت تقترب من الحد الآمن الذي يبلغ 300 وحدة.	غير متوفرة
الاقتراب من نقطة التوقف لتخفيف الضغط	أنت ضمن فاصل زمني واحد للتوقف (3 أمتار أو 9,8 أقدام) من العمق المطلوب لوقفة تخفيف الضغط.	غير متوفرة
الاقتراب من الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.	يتبقى لديك 10 دقائق للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL).	يظهر التنبيه مجددًا حين يكون لديك 5 دقائق من الوقت المتبقي للحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.
تتجه نحو الأعلى بسرعة كبيرة جدًا. أبطئ سرعتك.	تتجه نحو الأعلى بسرعة أكبر من 9,1 أمتار/دقيقة. (30 قدمًا/دقيقة) لأكثر من 5 ثوانٍ.	غير متوفرة
البطارية ضعيفة جدًا. أنه غطستك الآن.	يتبقى أقل من 10% من طاقة البطارية.	يظهر التنبيه عندما يقل مستوى طاقة بطارية الساعة عن 10% ويظهر على شاشة التحقق قبل الغطس لنشاط الغطس المقبل.
شحن البطارية منخفض.	يتبقى أقل من 20% من طاقة البطارية.	يظهر التنبيه عندما يقل مستوى طاقة بطارية البطارية عن 20% ويظهر على شاشة التحقق قبل الغطس لنشاط الغطس المقبل.
المتابعة بواسطة 1%. قم بالتبديل في أي وقت.	لقد اخترت ليس الآن عندما طلب منك التبديل إلى غاز يحتوي على كمية أكبر من الأكسجين، أو تجاهلت المطالبة.	تشير الساعة إلى الغاز ككمية احتياطية وتقوم بتحديث إرشادات تخفيف الضغط وفقًا لذلك.
تسمم الجهاز العصبي المركزي بنسبة 1%. أنه غطستك الآن.	إن نسبة سمية الأكسجين في جهازك العصبي المركزي مرتفعة جدًا. أثناء عملية الغطس، تم استبدال "1%" بالنسبة المئوية الحالية في الجهاز العصبي المركزي.	يظهر التنبيه كل دقيقتين لغاية ثلاث مرات.
تسمم الجهاز العصبي المركزي بنسبة 80%.	تبلغ نسبة سمية الأكسجين في جهازك العصبي المركزي (CNS) 80% من الحد الآمن.	يظهر التنبيه أثناء الغطس وعلى شاشة التحقق قبل الغطس لإجراء نشاط الغطس التالي.
تم السماح بتخفيف الضغط	لقد أكملت كل وقفات تخفيف الضغط.	غير متوفرة
توجّه نحو الأسفل تحت سقف تخفيف الضغط.	أنت على مسافة تزيد عن 0,6 متر (قدمين) فوق سقف تخفيف الضغط.	يومض العمق الحالي وعمق التوقف باللون الأحمر. إذا بقيت فوق سقف تخفيف الضغط لمدة تزيد عن ثلاث دقائق، فسيسري مفعول ميزة تأمين تخفيف الضغط.
اتجه نحو الأسفل لإكمال وقفة السلامة.	أنت على مسافة تزيد عن مترين (8 أقدام) فوق الحد الأقصى لوقفة السلامة.	يومض مؤشر العمق الحالي وعمق التوقف باللون الأصفر.
P02 في الغاز المخفف منخفض. ملء جهاز بغاز.	الضغط الجزئي للأكسجين للغاز المخفف منخفض كثيرًا وقد يكون ملء حلقة التنفس في جهاز إعادة التنفس بالغاز المخفف أمرًا خطيرًا.	غير متوفرة
ستنتهي الغطسة في 1% من الثواني.	ستنتهي الساعة نشاط الغطس وتحفظه تلقائيًا. سيتم استبدال "1%" بعدد الثواني أثناء نشاط الغطس.	غير متوفرة

رسالة تنبيه	السبب	الإجراءات المتخذة على الساعة
لا تبدأ عملية الغطس. فشلت قراءة مستشعر العمق.	تتضمن الساعة بيانات مستشعر عمق غير صالحة أو غير متوفرة قبل بدء نشاط غطس.	لا تبدأ نشاط الغطس. تواصل مع قسم دعم المنتجات في Garmin®.
فشلت قراءة مستشعر العمق. أنه عملية الغطس الآن.	تتضمن الساعة بيانات مستشعر عمق غير صالحة أو غير متوفرة بعد بدء نشاط غطس.	استخدم خطة غطس أو حاسوب غطس احتياطي لإنهاء نشاط الغطس. تواصل مع قسم دعم المنتجات في Garmin®.
تم تخطي الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط. تخفيف الضغط ضروري الآن.	لقد تجاوزت مدة الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط.	تبدأ الساعة في توفير إرشادات إيقاف تخفيف الضغط.
لن يتم إصدار أي منبهات لتبديل الغاز.	لقد اخترت أبدًا عندما طُلب منك التبديل إلى غاز يحتوي على كمية أكبر من الأكسجين.	تشير الساعة إلى الغاز ككمية احتياطية وتقوم بتحديث إرشادات تخفيف الضغط وفقًا لذلك. لن يُطلب منك بعد الآن التبديل إلى الغاز.
إن PO2 مرتفع. اتجه نحو الأعلى أو قم بالتبديل إلى نسبة أقل من 0.2.	إن قيمة الضغط الجزئي للأكسجين أعلى من القيمة الحرجة المحددة.	تومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأحمر. يظهر التنبيه كل 30 ثانية لغاية ثلاث مرات حتى تصعد إلى مستوى آمن أو تقوم بتبديل الغازات.
إن PO2 منخفض. اتجه نحو الأسفل أو قم بالتبديل إلى نسبة أعلى من 0.2.	إن قيمة الضغط الجزئي للأكسجين أدنى من 0.18 بار.	إذا كنت في أول دقيقتين من عملية الغطس، فستومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأصفر. وإلا فستومض قيمة الضغط الجزئي للأكسجين باللون الأحمر. يظهر التنبيه كل 30 ثانية لغاية ثلاث مرات حتى تهبط إلى مستوى آمن أو تقوم بتبديل الغازات.
تم مسح وقفة السلامة	لقد أكملت وقفة السلامة.	غير متوفرة
تم بدء وقفة السلامة	لقد صعدت أكثر من 6 أمتار (20 قدمًا) من دون أي إرشادات أخرى لتخفيف الضغط.	يبدأ مؤقت العد التنازلي لوقفة السلامة، إذا تم تكوينه.
أصبح من الآمن التبديل إلى 1%.	هل تريد التبديل الآن؟	في نشاط غطس بأنواع متعددة من الغازات، يكون الغاز الذي يحتوي على كمية أكبر من الأكسجين آمنًا للاستنشاق. أثناء عملية الغطس، تم استبدال "1%" باسم الغاز.
تم التبديل إلى نقطة التعيين المرتفعة.	قامت الساعة تلقائيًا بالتبديل إلى نقطة التعيين المرتفعة لجهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة التي حددتها.	غير متوفرة
تم التبديل إلى نقطة التعيين المنخفضة.	قامت الساعة تلقائيًا بالتبديل إلى نقطة التعيين المنخفضة لجهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة التي حددتها.	غير متوفرة
لن يحفظ الغطس في الحوض في سجل الغطس.	إن الساعة في وضع الغطس في الحوض.	لن تحفظ الساعة نشاط الغطس الحالي في سجل الغطس.
تمت إعادة تشغيل الساعة. قم بتقييم ظروف الغطس.	تمت إعادة تشغيل الساعة أثناء الغطس.	تحاكي الساعة نشاط الغطس في الوقت الذي تمت فيه إعادة التشغيل. نظرًا إلى احتمال عدم تشغيل التنبيهات الأخرى، قم بتقييم العمق الحالي وظروف الغطس.

مصطلحات الغطس

الجهاز العصبي المركزي (CNS): قياس سمية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي التي يسببها التعرض للضغط الجزئي للأكسجين (PO2) المتزايد أثناء الغطس.

الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR): وضع غطس يتم استخدامه في أنشطة الغطس باستخدام جهاز إعادة التنفس الذي يقوم بإعادة توزيع غاز الزفير وإزالة ثاني أكسيد الكربون.

الحد الأقصى لعمق التشغيل (MOD): الحد الأقصى للعمق الذي يمكن استخدام غاز التنفس عنده قبل أن يتجاوز الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) حده الآمن.

الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL): نشاط غطس لا يتطلب وقتًا لتخفيف الضغط أثناء الصعود إلى السطح.

وحدات سمية الأكسجين (OTU): قياس سمية الأكسجين في الرئتين التي يسببها التعرض للضغط الجزئي للأكسجين (PO2) المتزايد أثناء الغطس. تساوي وحدة سمية الأكسجين (OTU) الواحدة استنشاق 100% من الأكسجين على عمق 1 حو لمدة دقيقة واحدة.

ضغط الأكسجين (PO2) الجزئي: ضغط الأكسجين في غاز التنفس بالاستناد إلى العمق ونسبة الأكسجين.

الفصل الزمني على السطح (SI): مقدار الوقت المنقضي منذ إكمال نشاط الغطس الأخير.

وقت الوصول إلى السطح (TTS): مقدار الوقت المقدّر للصعود إلى السطح، بما في ذلك وقفات تخفيف الضغط.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام ساعتك لأنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية والأنشطة التي تمارس في الأماكن المغلقة وفي الخارج **(قائمة الأنشطة والتطبيقات, الصفحة 26)**. عندما تبدأ نشاطًا، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها. يمكنك إنشاء أنشطة مخصصة أو أنشطة جديدة استنادًا إلى الأنشطة الافتراضية **(إنشاء نشاط مخصص, الصفحة 51)**. عند الانتهاء من أنشطتك، يمكنك حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect™.

يمكنك أيضًا إضافة الأنشطة والتطبيقات الخاصة بـ Connect IQ™ إلى ساعتك باستخدام تطبيق Connect IQ **(ميزات Connect IQ, الصفحة 93)**. للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعبّ النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

قائمة الأنشطة والتطبيقات

من وجه الساعة، اضغط على START واضغط على DOWN للتنقل في قائمة الأنشطة والتطبيقات. تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة **(إضافة نشاط مفضل أو إزالته, الصفحة 50)**.

ملاحظة: تظهر بعض الأنشطة في أكثر من فئة.

الفئة	الأنشطة
الغطس	غوص وصيد بغوص حر وجهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة والعداد وغاز متعدد والغطس الحر في حوض السباحة وغاز واحد
في الخارج	سياق المغامرة وركوب الخيل وبولدرنق ورياضة الجولف القرصية واستكشاف وصيد السمك والغولف وتنزه وركوب الخيل وصيد والتزلج الخطي وتسلق الجبال والمشي
الركض	مسار داخلي وسباق العقبات والركض والركض على المسار وركض طويل وجهاز الركض وركض افتراضي ومشى داخلي
دراجة	دراجة هوائية والتنقل بالدراجة ودراجة داخلية وحولة بالدراجة وBMX وسباق دراج طريق وعر ودراجة ط غ معبد وeBike ودراجة إلكترونية ودراجة في جبل ودراجة على طريق
السباحة	سباحة بحرية وسباحة داخلية وسباحة وركض وتراياتلون
صالة رياضية	ملاكمة وكارديو وتسلق داخل صالة وآلة بياضوية وصعود الطوابق وتمارين HIIT وقفز الحبل ومزيج من الفنون القتالية والبيلاتس وتجديف داخلي وصعود الدرج والقوة ويوغا
الرياضات الشتوية	تزلج بككوتري والتزلج بألواح الثلج باككوتري وتزلج على الجليد والتزلج ولوح الثلج وحذاء السير ثلج وتزلج كلاسيكي وتزلج ريفي بمزلجة
الرياضات المائية	المركب وكاياك وتزلج شراعي وتجديف وأنبوب التنفس وتجديف وقوفا وركوب الأمواج وتزلج بعوامة وتزلج على لوح والتزلج على المياه وقوارب شلالات نهريّة ولوح شراعي
الرياضات الجماعية	كرة القدم الأمريكية وبيسبول وكرة السلة والكريكيت وهوكي الحقل وهوكي الجليد واللاكروس والرغبي وكرة القدم وكرة لينة ورياضة القرص الطائرة والكرة الطائرة
رياضات الراح	تنس الريشة والبادل وبيكل بول وتنس المنصة وكرة الراح والإسكواش وتنس الطاولة وتنس
سباقات السيارات	الدراجة الرباعية الدفع وسباق موتوكروس والدراجة البخارية ورحلة بدون وجهة وزلاقة الجليد الآلية
غير ذلك	نشاط التنفس والألعاب وGarmin Share ومحترف القفز والملاحة وتكتيكي وتعقبي
تطبيقات	ABC وبث معدل نبضات القلب وتقويم والساعات والمحفوفات وMessenger وطور القمر وتحكم بالموسيقى وHealth Snapshot™ وإشعارات وتخطيط لغطس وإسقاط الإحداثية ومقياس الأكسج والنقطة المرجعية والإعدادات والشروق والغروب وحركات المد والمحظة وأحوال الطقس والتمارين

بدء النشاط

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 حدد خيارًا:

- اختر نشاطًا من المفضلات.
- اختر ، ، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.

3 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).

4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الساعة قبل بدء نشاط (شحن الساعة، الصفحة 111).
- اضغط على **BACK** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اسحب إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشات البيانات الإضافية.
- اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد **وضع الطاقة** لاستخدام وضع طاقة لإطالة فترة استخدام البطارية (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 106).

رموز الحالة وحالة GPS

في ما يتعلق بالأنشطة في الخارج، يتحول شريط الحالة إلى اللون الأخضر عندما يكون GPS جاهزاً. يشير الرمز الوامض إلى أن الساعة تبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل.

حالة GPS	GPS
حالة البطارية	
حالة اتصال الهاتف	
حالة LiveTrack	
حالة معدل نبضات القلب	
حالة Running Dynamics Pod	
حالة مستشعر السرعة والوتيرة	
حالة أضواء الدراجة	
حالة رادار الدراجة	
حالة وضع العرض الممتد	
حالة جهاز التدريب الذكي	
حالة جهاز قياس الطاقة	
حالة مستشعر tempe™	
حالة كاميرا VIRB®	

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **STOP**.
- 2 حدد خيارًا:
 - لاستئناف نشاطك، اختر **استئناف**.
 - لحفظ النشاط وعرض التفاصيل، اختر **حفظ**، واضغط على **START**، وحدد خيارًا.
 - **ملاحظة:** بعد حفظ النشاط، يمكنك إدخال بيانات التقييم الذاتي (**تقييم نشاط**, الصفحة 29).
 - لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر **استئناف لاحقًا**.
 - لتمييز دورة ما، اختر **دورة**.
 - يمكنك اختيار ↻ لتجاهل دورة لأنشطة معينة (كيف يمكنك التراجع عن ضغط زر الدورة؟, الصفحة 115).
 - للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعت، اختر **العودة إلى نقطة البدء < TracBack**.
 - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
 - للملاحة عائداً إلى نقطة بداية نشاطك عبر المسار الأكثر استقامة، اختر **العودة إلى نقطة البدء < خط مستقيم**.
 - **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة للأنشطة التي تستخدم GPS فقط.
 - لقياس الفرق بين معدل نبضات القلب في نهاية النشاط ومعدل نبضات القلب بعد دقيقتين من انتهاء النشاط، اختر **نبض القلب عند التعافي**، وانتظر حتى يبدأ المؤقت بالعد التنازلي.
 - لتجاهل النشاط، اختر **تجاهل**.
 - **ملاحظة:** بعد إيقاف النشاط، تحفظه الساعة تلقائياً بعد 30 دقيقة.

تقييم نشاط

- ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- يمكنك تخصيص إعداد التقييم الذاتي لأنشطة معينة (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 51).
- 1 بعد إكمال نشاط، اختر **حفظ (التوقف عن إجراء النشاط)**, الصفحة 29).
 - 2 اختر رقمًا يتوافق مع جهدك المحسوس.
 - **ملاحظة:** يمكنك اختيار «» لتخطي التقييم الذاتي.
 - 3 اختر شعورك أثناء النشاط.
- يمكنك مراجعة التقييمات في تطبيق Garmin Connect.

الأنشطة الخارجية

حولف

ممارسة الجولف

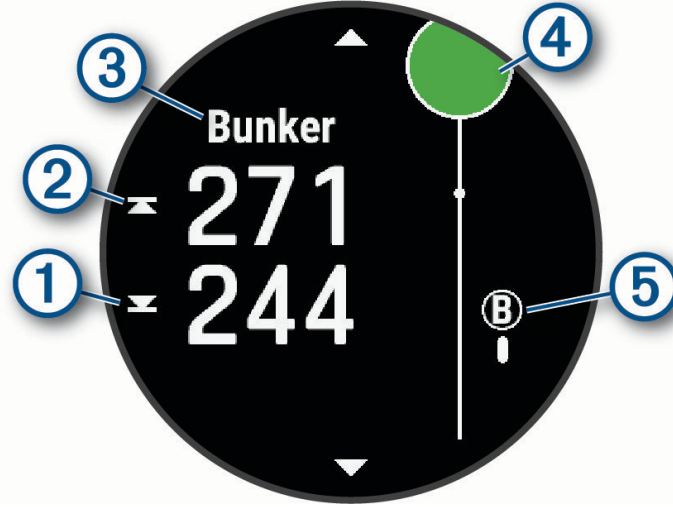
- لن تتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، عليك تنزيله من تطبيق Garmin Connect (**Garmin Connect**, الصفحة 91). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها من تطبيق Garmin Connect تلقائياً.
- لن تتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (**شحن الساعة**, الصفحة 111).
- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر **الغولف**.
 - 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.
 - 4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.
 - 5 اختر ✓ لتسجيل النقاط.
 - 6 اختر منطقة الانطلاق.
 - 7 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الحفرات.
 - 8 بعد إكمال الجولة، اضغط على **START**، واختر **انهاء الجولة**.

عرض المخاطر

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **المخاطر**.



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

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

قائمة الجولف

يمكنك الضغط على **START** للوصول إلى ميزات إضافية في قائمة الجولف أثناء جولة.

انتهاء الجولة: لإنهاء الجولة الحالية.

عرض المساحة الخضراء: لتمكينك من تغيير موقع مؤشر التحديد للحصول على قياس مسافة أدق (*نقل العلم، الصفحة 31*).

المخاطر: لعرض المخاطر على الحفرة الحالية (*عرض المخاطر، الصفحة 30*).

قياس التسديدة: لعرض مسافة التسديدة السابقة التي تم تسجيلها باستخدام الميزة™ Garmin AutoShot (*عرض التسديدات التي تم قياسها، الصفحة 31*). يمكنك أيضًا تسجيل تسديدة يدويًا (*قياس التسديدة يدويًا، الصفحة 31*).

التهديدات: لعرض التهديدات للحفرة الحالية.

بطاقة تسجيل الأهداف: لفتح بطاقة تسجيل الأهداف للجولة (*تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 31*).

عداد المسافات: لعرض الوقت المسجل والمسافة المسجلة والخطوات المسجلة التي تم قطعها. يتم عرض معلومات الجولة وإيقاف عرضها تلقائيًا عندما تبدأ جولة أو تنهيها.

إحصائيات المضرب: لعرض إحصائياتك عند استخدام كل مضرب جولف، مثل معلومات المسافة والدقة. تظهر هذه الإحصائيات عند إقران مستشعرات تعقب المضرب Approach® المتوافقة أو تمكين إعداد مطالبات المضرب.

الشروق والغروب: لإظهار أوقات الشروق والغروب والشفق لليوم الحالي.

الإعدادات: لتخصيص إعدادات نشاط الجولف (*إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51*).

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **عرض المساحة الخضراء**.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتغيير موقع مؤشر التحديد.

4 اضغط على **BACK**.

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

عرض التسديدات التي تم قياسها

ليتمكن الجهاز من اكتشاف التسديدات وقياسها تلقائيًا، عليك تمكين تسجيل مجموع النقاط.

يتميز جهازك بإمكانية اكتشاف التسديدات تلقائيًا وتسجيلها. كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر، يسجل الجهاز مسافة التسديدة بحيث يتسنى لك عرضها في وقت لاحق.

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

1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على **START**.

2 اختر **قياس التسديدة**.

تظهر مسافة التسديدة الأخيرة.

ملاحظة: تتم إعادة ضبط المسافة تلقائيًا عندما تضرب الكرة مرة أخرى أو عندما تسدد ضربة خفيفة على المساحة الخضراء أو عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

3 اضغط على **DOWN**.

4 اختر **التسديدات السابقة** لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

قياس التسديدة يدويًا

يمكنك إضافة تسديدة يدويًا إذا لم تكتشفها الساعة. يجب إضافة التسديدة من موقع التسديدة التي تم تفويتها.

1 سدد ضربة وشاهد الموقع الذي تستقر فيه كرتك.

2 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

3 اختر **قياس التسديدة**.

4 اضغط على **DOWN**.

5 اختر **إضافة تسديدة** > ✓.

6 أدخل المضرب الذي استخدمته للتسديدة إذا لزم الأمر.

7 اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالمركبة.

في المرة التالية التي تسدد فيها ضربة، ستسجل الساعة تلقائيًا مسافة التسديدة الأخيرة. يمكنك إضافة تسديدة أخرى يدويًا إذا لزم الأمر.

تسجيل مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على **START**.

2 اختر **بطاقة تسجيل الأهداف**.

تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.

3 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتنقل بين الحفرات.

4 اضغط على **START** لاختيار حفرة.

5 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتعيين مجموع النقاط.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تسجيل الإحصائيات

لنتمكن من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51).

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

إعدادات تسجيل النقاط

- أثناء حولة، اضغط على **START**، واختر الإعدادات < التسجيل.
- أسلوب النتائج:** لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.
- نتائج الهانديكاب:** لتمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.
- تعيين الهانديكاب:** لتعيين الهانديكاب الخاص بك عند تمكين تسجيل نقاط الهانديكاب.
- إظهار النتيجة:** لعرض النتيجة الإجمالية للجولة في أعلى بطاقة تسجيل الأهداف (تسجيل مجموع النقاط، الصفحة 31).
- تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى المساحات الخضراء وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف.
- العقوبات:** لتمكين تعقب ضربات الجزء أثناء لعب الجولف (تسجيل الإحصائيات، الصفحة 32).
- المطالبة:** لتمكين المطالبة في بداية حولة تسألك عمّا إذا كنت تريد تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقًا لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

وضع الأرقام الكبيرة

يمكنك تغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة معلومات الحفرة.

- 1 أثناء حولة، اضغط على **START**.
- 2 اختر الإعدادات < أرقام كبيرة.
- تظهر المسافات إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من المساحة الخضراء بخط كبير على شاشة معلومات الحفرة.
- 3 اضغط على **START** لعرض إعدادات وبيانات إضافية.

تسجيل نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **بولدرنق**.
- 3 اختر نظام تصنيف.
- 4 **ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور بدون استخدام الحبال أو الحزام، تستخدم الساعة نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.
- 4 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 5 اضغط على **START** لبدء مؤقت مسار الرحلة.
- 6 ابدأ مسار الرحلة الأول.
- 7 اضغط على **BACK** لإنهاء مسار الرحلة.
- 8 حدد خيارًا:
 - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
 - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
 - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
- 9 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **BACK** لبدء مسار الرحلة التالي.
- 10 كرّر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 11 بعد انتهاء مسار الرحلة الأخير، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت مسار الرحلة.
- 12 اختر **حفظ**.

بدء رحلة استكشافية

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

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

تسجيل نقطة مسار يدويًا

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

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

عرض نقاط التعقّب

- 1 خلال رحلة استكشافية، اضغط على **START**.
- 2 اختر **عرض النقاط**.
- 3 اختر نقطة تعقّب من القائمة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لبدء الملاححة إلى نقطة التعقّب، اختر **انتقال إلى**.
 - لعرض معلومات مفصلة حول نقطة التعقّب، اختر **التفاصيل**.

الذهاب إلى صيد السمك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **صيد السمك**.
- 3 اضغط على **START**.
- 4 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:
 - لإضافة وقت تصيد سمكة وموقعه إلى عدد الأسماك وحفظ الموقع، اختر **وقت تصيد وموقعه**.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
 - لتعيين مؤقت فاصل زمني أو وقت انتهاء أو تذكير بوقت انتهاء النشاط، اختر **مؤقتات صيد السمك**.
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
 - لعرض المواقع المحفوظة، اختر **المواقع المحفوظة**.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر **الملاحة** وحدد خيارًا.
 - لتحرير إعدادات النشاط، اختر **الإعدادات**، وحدد خيارًا (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 51).
- 5 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **STOP**، واختر **إنهاء نشاط صيد السمك**.

الذهاب إلى الصيد

يمكنك حفظ المواقع ذات الصلة بالصيد وعرض خريطة للمواقع المحفوظة. يستخدم الجهاز وضع GNSS الذي يحافظ على عمر البطارية أثناء نشاط صيد.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **صيد**.
- 3 اضغط على **START**، واختر **بدء الصيد**.
- 4 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:
 - للعودة إلى نقطة البداية في نشاطك، اختر **العودة إلى نقطة البدء** وحدد خيارًا.
 - لتحديد موقعك الحالي، اختر **حفظ الموقع**.
 - لعرض المواقع المحفوظة أثناء نشاط الصيد هذا، اختر **مواقع الصيد**.
 - لعرض كل المواقع المحفوظة مسبقًا، اختر **المواقع المحفوظة**.
 - للملاحة إلى الوجهة، اختر **الملاحة** وحدد خيارًا.
- 5 بعد الانتهاء من الصيد، اضغط على **STOP**، واختر **إنهاء نشاط الصيد**.

ركض

الانطلاق في جولة ركض على المسار

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

- 1 قف على المسار الخارجي.
- 2 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 3 اختر **الركض على المسار**.
- 4 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 5 إذا كنت تركض على المسار 1، فانتقل إلى الخطوة 11.
- 6 اضغط على **MENU**.
- 7 اختر إعدادات النشاط.
- 8 اختر **رقم الحارة**.
- 9 اختر رقم مسار.
- 10 اضغط على **BACK** مرتين للعودة إلى مؤقت النشاط.
- 11 اضغط على **START**.
- 12 اركض حول المسار.
- 13 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

تلميحات لتسجيل حولة ركض على المسار

- انتظر حتى تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية قبل البدء حولة ركض على المسار.
- أثناء حولة الركض الأولى على مسار غير مألوف، اركض أربع دورات لمعايرة مسافة المسار. يجب تجاوز نقطة البداية قليلاً أثناء الركض لإكمال الدورة.
- اركض كل دورة في المسار نفسه.
- **ملاحظة:** تبلغ مسافة Auto Lap الافتراضية 1600 متر أو أربع دورات حول المسار.
- إذا كنت تركز في مسار مختلف عن المسار 1، فيجب تعيين رقم المسار في إعدادات النشاط.

الانطلاق في حولة ركض افتراضية

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

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

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل حولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**بدء النشاط، الصفحة 27**).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعتك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إنهاء النشاط، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 4 حدد خيارًا:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر **حفظ**.
 - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **المعايرة & الحفظ** ✓.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم احتيازاها وأدخل المسافة على ساعتك.

تسجيل نشاط سباق العقبات

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

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

تدريب PacePro™

يفضّل الكثير من العدائين وضع حزام الإيقاع أثناء السباق لمساعدتهم في تحقيق هدف السباق. يتيح لك ميزة PacePro إنشاء حزام إيقاع مخصص استنادًا إلى المسافة والإيقاع أو المسافة والوقت. يمكنك أيضًا إنشاء حزام إيقاع لمسار معروف لتحسين مجهود الإيقاع استنادًا إلى تغيرات الارتفاع. يمكنك إنشاء خطة PacePro باستخدام تطبيق Garmin Connect. ويمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع قبل البدء بالركض على المسار.

تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect

لستتمكن من تنزيل خطة PacePro من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (*Garmin Connect*, الصفحة 91).

1 حدد خيارًا:

- افتح تطبيق Garmin Connect، واختر...
- انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر التدريب والتخطيط > استراتيجيات الإيقاع الخاصة بـ PacePro.

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

4 اختر  أو إرسال إلى الجهاز.

بدء خطة PacePro

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

1 من وجه الساعة، اضغط على START.

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب > خطط PacePro.

5 اختر خطة.

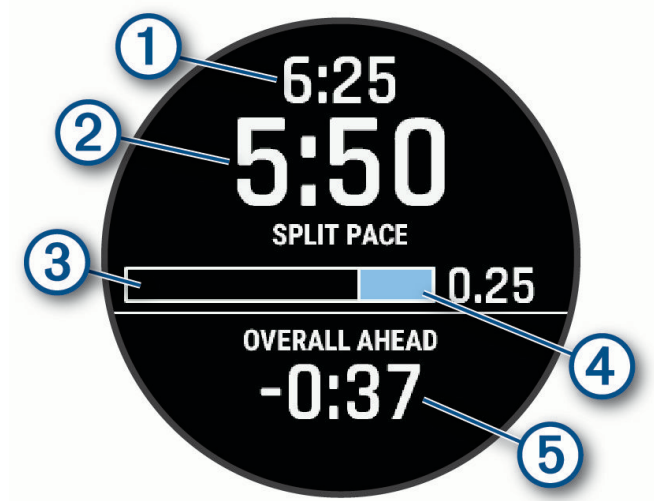
6 اضغط على START.

تلميح: يمكنك معاينة المقاطع وتخطيط الارتفاع والخريطة قبل قبول خطة PacePro.

7 اختر قبول الخطة لبدء الخطة.

8 عند الضرورة، اختر  لتمكين الملاحة في المسار.

9 اضغط على START لتشغيل مؤقت النشاط.



1	الإيقاع الهدف للمقطع
2	الإيقاع الحالي للمقطع
3	التقدم نحو إكمال المقطع
4	المسافة المتبقية في المقطع
5	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الوقت الهدف أو تأخرت به عنه

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار إيقاف PacePro >  لإيقاف خطة PacePro. يستمر تشغيل مؤقت النشاط.

ركوب الدراجة الهوائية

استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة

لتمكّن من استخدام جهاز تدريب متوافق مخصص للأماكن المغلقة، يجب إقران جهاز التدريب بساعتك باستخدام تقنية ANT+® (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85).

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **دراجة داخلية**.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **خيارات جهاز التدريب الذكي**.

5 حدد خيارًا:

- اختر **حولة حرة لركوب الدراجة** للانطلاق في حولة.
 - اختر **متابعة التمرين** لاتباع تمرين محفوظ (**التمارين**، الصفحة 46).
 - اختر **اتباع المسار** لاتباع مسار محفوظ (**المسارات**، الصفحة 103).
 - اختر **تعيين الطاقة** لتعيين قيمة الطاقة الهدف.
 - اختر **تعيين درجة الانحدار** لتعيين قيمة الانحدار التي تمت محاكاتها.
 - اختر **تعيين مستوى المقاومة** لتعيين قوة مستوى صعوبة دفع الدواسة التي يفرضها جهاز التدريب.
- 6 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- يقوم جهاز التدريب بزيادة مستوى صعوبة دفع الدواسة أو خفضه استنادًا إلى معلومات الارتفاع في المسار أو الجولة.

السباحة

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

مصطلحات السباحة

الطول: حولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

أنواع الحركات

إنّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتم تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. تظهر أنواع الحركات في محفوظات السباحة وفي حسابك على Garmin Connect. يمكنك أيضًا اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (**تخصيص شاشات البيانات**، الصفحة 50).

حرة	السباحة الحرة
خلفية	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمرين	تُستخدم عند تسجيل تمارين السباحة لتحسين التقنية (التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة ، الصفحة 38)

تلميحات لأنشطة السباحة

- اضغط على **BACK** لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.
- قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.
- تقيس الساعة المسافة حسب أطوال حوض السباحة المكتملة وتسجلها. يجب أن يكون حجم حوض السباحة صحيحًا لعرض المسافة بدقة. في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، ستستخدم الساعة حجم حوض السباحة هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار **حجم حوض السباحة** لتغيير الحجم.
- للحصول على نتائج دقيقة، قم بالسباحة في طول حوض السباحة بأكمله واستخدم نوع حركة واحد للطول بأكمله. أوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند الاستراحة.
- اختر **BACK** لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا**، الصفحة 38).
- تسجل الساعة تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.
- لمساعدة الساعة في احتساب الأطوال، ادفع نفسك بقوة عن الحائط وقم بالانزلاق قبل القيام بالحركة الأولى.
- عند إجراء التمارين، يجب أن توقف مؤقت النشاط مؤقتًا أو استخدام ميزة تسجيل التمارين (**التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة**، الصفحة 38).

تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا ويدويًا

- ملاحظة:** لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة. لعرض شاشات البيانات الأخرى، يمكنك الضغط على UP أو DOWN.
- تتوفر ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا للسباحة في الحوض فقط. تكتشف ساعتك تلقائيًا الوقت الذي تستريح فيه، وتظهر الشاشة الخاصة بالراحة. تنشئ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا للراحة إذا استرحت لأكثر من 15 ثانية. عند استئناف السباحة، تبدأ الساعة تلقائيًا فاصلًا زمنيًا جديدًا للسباحة. يمكنك تشغيل ميزة تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا في خيارات النشاط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**، الصفحة 51).
- تلميح:** للحصول على أفضل النتائج عند استخدام ميزة الراحة التلقائية، قلل حركة ذراعيك أثناء الراحة.
- أثناء نشاط السباحة في المسبح أو السباحة في المياه المفتوحة، يمكنك تحديد فاصل زمني للراحة يدويًا من خلال الضغط على **BACK**.

التدرب باستخدام سجل تمارين اللياقة

- تكون ميزة سجل تمارين اللياقة متاحة فقط للسباحة في الحوض. يمكنك استخدام ميزة سجل تمارين اللياقة لتسجيل مجموعات الركب أو السباحة بذراع واحدة أو أي نوع من السباحة لا يندرج ضمن الحركات الأربع الرئيسية.
- 1 أثناء نشاط السباحة الداخلية، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.
 - 2 اضغط على **BACK** لبدء مؤقت تمارين اللياقة.
 - 3 عندما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اضغط على **BACK**.
 - 4 يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.
 - 4 حدد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.
 - تتعمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.
 - 5 حدد خيارًا:
 - لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اضغط على **BACK**.
 - لبدء فاصل زمني للسباحة، انتقل إلى الأعلى أو الأسفل للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.
 - 6 حدد خيارًا:
 - لاستئناف النشاط، اضغط على **BACK**.
 - لإنهاء النشاط، اضغط على **START**.

الرياضات المتعددة

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

تدريب ترياتلون

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ترياتلون**.
- 3 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 **ملاحظة: تغيير الرياضة تلقائياً** هو الإعداد الافتراضي للأنشطة متعددة الرياضات (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 51). اضغط على **BACK** في بداية كل انتقال ونهايته إذا لزم الأمر (**كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟**, الصفحة 115). يتم تشغيل ميزة الانتقال بشكل افتراضي، ويتم تسجيل وقت الانتقال بشكل منفصل عن وقت النشاط. يمكن تشغيل ميزة الانتقال أو إيقاف تشغيلها في إعدادات نشاط الترياتلون. إذا تم إيقاف تشغيل الانتقالات، اضغط على **BACK** لتغيير الرياضات.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **إضافة > رياضات متعددة**.
- 3 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسماً مخصصاً.
- 4 تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلاً، ترياتلون(2).
- 5 اختر نشاطين أو أكثر.
- 5 حدد خيارًا:
 - حدّد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتضمن انتقالات.
 - اختر **تم** لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه.
- 6 اختر ✓ لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك.

الأنشطة في الصالات الرياضية

يمكن استخدام الساعة للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة الداخلية (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 51).

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

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

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

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **القوة**.
- 3 اختر تمرينًا.
- 4 اضغط على **DOWN** لعرض قائمة بخطوات التمرين (اختياري).
- تلميح:** أثناء عرض خطوات التمرين، يمكنك الضغط على **START** ومن ثم على **DOWN** لعرض صورة متحركة للتمرين الرياضي الذي اخترته، في حال توفر هذا الخيار.
- 5 عند الانتهاء من عرض خطوات التمرين، اضغط على **START**، واختر **تنفيذ التمرين**.
- 6 اضغط على **START**، واختر **بدء التمرين**.
- 7 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- تحتسب الساعة تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للساعة احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 8 اضغط على **BACK** لإنهاء المجموعة والانتقال إلى التمرين الرياضي التالي في حال توفر هذا الخيار.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة.
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** لتحرير عدد التكرارات.
- تلميح:** يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
- 10 اضغط على **BACK** عند الانتهاء من الاستراحة لبدء مجموعتك التالية إذا لزم الأمر.
- 11 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 12 بعد المجموعة الأخيرة، اضغط على **START** واختر **إيقاف التمرين**.
- 13 اختر **حفظ**.

تسجيل نشاط تدريب فترتي مرتفع الشدة (HIIT)

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

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

تسجيل نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق

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

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **تسلق داخل صالة**.
- 3 اختر ✓ لتسجيل إحصائيات مسار الرحلة.
- 4 اختر نظام تصنيف.
- 5 **ملاحظة:** في المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط تسلق الصخور في مكان مغلق، سيستخدم الجهاز نظام التصنيف هذا. يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار إعدادات النشاط، ثم اختيار **نظام التصنيف** لتغيير النظام.
- 6 اختر مستوى صعوبة مسار الرحلة.
- 7 اضغط على **START**.
- 8 ابدأ مسار الرحلة الأول.
- 9 **ملاحظة:** عندما يكون مؤقت مسار الرحلة قيد التشغيل، يقوم الجهاز تلقائيًا بتأمين الأزرار لمنع الضغط على الأزرار من دون قصد. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل الساعة.
- 10 عند انتهاء مسار التسلق، انزل إلى الأرض.
- 11 يبدأ مؤقت الاستراحة تلقائيًا عندما تكون على الأرض.
- 12 **ملاحظة:** يمكنك الضغط على **BACK** لإنهاء مسار الرحلة إذا لزم الأمر.
- 13 حدد خيارًا:
 - لحفظ مسار تسلق ناجح، اختر **مكتمل**.
 - لحفظ مسار تسلق غير ناجح، اختر **تمت المحاولة**.
 - لحذف مسار التسلق، اختر **تجاهل**.
- 14 أدخل عدد مرات السقوط على مسار التسلق.
- 15 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **BACK** وابدأ مسار الرحلة التالي.
- 16 كرر هذه العملية لكل مسار تسلق إلى أن يكتمل نشاطك.
- 17 اضغط على **STOP**.
- 18 اختر **حفظ**.

رياضات خاصة بفصل الشتاء

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

تسجل ساعتك تفاصيل كل حولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالوواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضيًا مع التزلج على المنحدرات والتزلج بالوواح الثلج. إنها تسجل تلقائيًا جولات التزلج الجديدة عندما تبدأ بالتحرك إلى أسفل التل.

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو تزلج بالوواح الثلج.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل حولتك الأخيرة وحولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

تسجيل نشاط تزلج باككونتري أو نشاط تزلج بألواح الثلج باككونتري

يسمح لك نشاط التزلج باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري بالتبديل يدويًا بين وضعي تعقب التسلق والنزول لتتمكن من تعقب إحصائياتك بدقة. يمكنك تخصيص إعداد تعقب الأوضاع لتبديل أوضاع التعقب تلقائيًا أو يدويًا (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 حدد خيارًا:
 - اختر **تزلج باككونتري**.
 - اختر **التزلج بألواح الثلج باككونتري**.
- 3 حدد خيارًا:
 - إذا أردت بدء نشاطك صعودًا، فاختر **يتم التسلق**.
 - إذا أردت بدء نشاطك نزولًا، فاختر **يتم النزول**.
- 4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 اضغط على **BACK** للتبديل بين وضعي تعقب التسلق والنزول إذا لزم الأمر.
- 6 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

بيانات الطاقة الخاصة بالتزلج الريفي

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

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

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

الرياضات المائية

ركوب الأمواج

يمكنك استخدام نشاط ركوب الأمواج لتسجيل جلسات ركوب الأمواج. بعد الجلسة، يمكنك عرض عدد الموحات والموجة الأطول والسرعة القصوى.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **ركوب الأمواج**.
- 3 انتظر على الشاطئ حتى تلتقط ساعتك إشارات GPS.
- 4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP** لإيقاف مؤقت النشاط.
- 6 اختر **حفظ** لمراجعة ملخص جلسة ركوب الأمواج.

عرض جولات الرياضات المائية

تسجل ساعتك تفاصيل كل حولة من جولات الرياضات المائية باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تسجل هذه الميزة تلقائيًا الجولات الجديدة بالاستناد إلى حركتك. يتوقف مؤقت النشاط مؤقتًا عند التوقف عن الحركة. يبدأ مؤقت النشاط تلقائيًا عندما تزداد سرعة حركتك. يمكنك عرض تفاصيل الجولة من شاشة الإيقاف المؤقت أو حين يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة لكل أنواع الأنشطة الرياضية المائية.

- 1 ابدأ نشاطًا رياضيًا مائيًا.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر **عرض الجولات**.
- 4 اضغط على **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل حولتك الأخيرة وحولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات. تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة.

تطبيقات وأنشطة أخرى

محترف القفز

⚠ تحذير

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

تتبع ميزة محترف القفز الإرشادات العسكرية لحساب نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP). تتعرّف الساعة تلقائيًا عندما تقفز لبدء الملاحظة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلة الإلكترونية.

أنواع القفزات

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

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

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

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

إدخال معلومات القفز

- 1 اضغط على **START**.
- 2 اختر **محترف القفز**.
- 3 اختر نوع قفز (**أنواع القفزات**, الصفحة 43).
- 4 أكمل إجراء واحد أو أكثر لإدخال معلومات القفز الخاصة بك:
 - اختر **DIP** لتعيين إحداثية لموقع الهبوط المرغوب فيه.
 - اختر **ارتفاع الإسقاط** لتعيين ارتفاع الإسقاط فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يخرج محترف القفز من المركبة الجوية.
 - اختر **ارتفاع فتح المظلة** لتعيين ارتفاع فتح المظلة فوق مستوى الأرض (بالأقدام) عندما يفتح محترف القفز المظلة.
 - اختر **المسافة الأفقية عند القفز** لتعيين المسافة الأفقية المقطوعة (بالمتر) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر **المسار إلى HARP** لتعيين اتجاه المسار (بالدرجات) بسبب سرعة المركبة الجوية.
 - اختر **رياح** لتعيين سرعة الرياح (بالعقد) والاتجاه (بالدرجات).
 - اختر **ثابت** لضبط بعض المعلومات عن القفز المخطط له. بناءً على نوع القفز، يمكنك اختيار **النسبة المئوية القصوى** أو **عامل الأمان** أو **K-المظلة مفتوحة** أو **K-السقوط الحر** أو **K-القفز باستخدام حبل ثابت** وإضافة المزيد من المعلومات (**الإعدادات الثابتة**, الصفحة 44).
 - اختر **من تلقائي إلى DIP** لتمكين الملاحظة إلى نقطة الارتطام المرغوبة تلقائيًا بعد القفز.
 - اختر **الانتقال إلى HARP** لبدء الملاحظة إلى نقطة الانطلاق من الارتفاع العالي (HARP).

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

- 1 اضغط على START.
 - 2 اختر **محترف القفز**.
 - 3 اختر نوع قفز (**أنواع القفزات**, الصفحة 43).
 - 4 اختر **رياح < إضافة**.
 - 5 اختر ارتفاعًا.
 - 6 أدخل سرعة الرياح بالعقدة واختر **تم**.
 - 7 أدخل اتجاه الرياح بالدرجات واختر **تم**.
- تتم إضافة قيمة الرياح إلى القائمة. يتم استخدام قيم الرياح المضمنة في القائمة فقط في الحسابات.
- 8 كرر الخطوتين 5 و7 لكل ارتفاع متاح.

إعادة ضبط معلومات الرياح

- 1 اضغط على START.
 - 2 اختر **محترف القفز**.
 - 3 اختر **HAHO** أو **HALO**.
 - 4 اختر **رياح < إعادة ضبط**.
- تمت إزالة كل قيم الرياح من القائمة.

إدخال معلومات الرياح للقفز باستخدام حبل ثابت

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

الإعدادات الثابتة

اختر محترف القفز، واختر نوع القفز، ثم اختر ثابت.

النسبة المئوية القصوى: لتعيين نطاق القفز لكل أنواع القفزات. يؤدي الإعداد الذي يقل عن 100% إلى خفض مسافة الانحراف نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP)، ويؤدي الإعداد الذي يزيد عن 100% إلى ارتفاع مسافة الانحراف. قد يرغب محترفو القفز الأكثر خبرة في استخدام أرقام أصغر، وقد يرغب القافزون بالمظلات الأقل خبرة في استخدام أرقام أكبر.

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

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

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

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

الألعاب

Garmin GameOn™ تطبيق

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

1 انتقل إلى www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn على الحاسوب وقم بتنزيل تطبيق Garmin GameOn.

2 اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإكمال عملية التثبيت.

3 قم بتشغيل تطبيق Garmin GameOn.

4 عندما يطلب منك تطبيق Garmin GameOn إقران ساعتك، اضغط على **START**، واختر **الألعاب** على ساعتك.

ملاحظة: عندما تكون ساعتك متصلة بتطبيق Garmin GameOn، يتم إلغاء تمكين الإشعارات وميزات Bluetooth® الأخرى على الساعة.

5 اختر **الإقران الآن**.

6 اختر ساعتك من القائمة، واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: يمكنك النقر فوق  > **الإعدادات** لتخصيص إعداداتك أو إعادة قراءة البرنامج التعليمي أو إزالة ساعة. يتذكر تطبيق Garmin GameOn ساعتك وإعداداتك في المرة التالية التي تفتح فيها التطبيق. يمكنك إقران ساعتك بحاسوب آخر إذا لزم الأمر (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85**).

7 حدد خيارًا:

• ابدأ لعبة متاحة على الحاسوب لبدء نشاط الألعاب تلقائيًا.

• ابدأ نشاط ألعاب يدويًا على ساعتك (**تسجيل نشاط ألعاب يدويًا، الصفحة 45**).

يعرض تطبيق Garmin GameOn مقاييس الأداء في الوقت الحقيقي. عند إكمال نشاطك، يعرض تطبيق Garmin GameOn ملخص نشاط الألعاب ومعلومات حول المباراة.

تسجيل نشاط ألعاب يدويًا

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **الألعاب**.

3 اضغط على **DOWN**، واختر نوع لعبة.

4 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

5 اضغط على **BACK** في نهاية المباراة لتسجيل نتيجة المباراة أو ترتيبها.

6 اضغط على **BACK** لبدء مباراة جديدة.

7 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

عرض معلومات المد

⚠ تحذير

إن معلومات المد مخصصة لتوفير المعلومات فقط. تقع على عاتقك مسؤولية الانتباه إلى كل الإرشادات المنشورة المتعلقة بالمياه للبقاء على علم بما يحيط بك وللاعتناء على أفضل تقدير بطريقة آمنة عندما تبحر في المياه وفي محيطها طوال الوقت. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

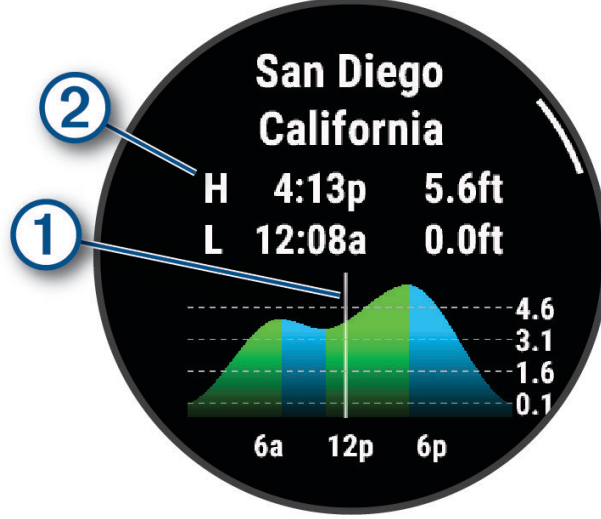
عند إقران ساعتك بهاتف متوافق، يمكنك عرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، بما في ذلك ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **حركات المد**.

3 حدد خيارًا:

- اختر محطة مد مفضلة أو مستخدمة مؤخرًا.
 - لاستخدام موقعك الحالي عندما تكون بالقرب من محطة مد، اختر **إضافة > الموقع الحالي**.
 - لاختيار موقع محفوظ، اختر **إضافة > تم الحفظ**.
 - لإدخال إحداثيات لموقع، اختر **إضافة > إحداثيات**.
- يظهر مخطط مد لفترة 24 ساعة للتاريخ الحالي موضحة ارتفاع المد الحالي ① وموفرًا معلومات عن المد التالي ②.



- 4 اضغط على **DOWN** للاطلاع على معلومات المد للأيام المقبلة.
- 5 اضغط على **START**، واختر **تعيين كمفضلة** لتعيين هذا الموقع كمحطة المد المفضلة لديك. تظهر محطة المد المفضلة لديك في أعلى القائمة في التطبيق وفي اللوحة.

إعداد تنبيه للمد

- 1 من تطبيق **حركات المد**، اختر محطة مد محفوظة.
 - 2 اضغط على **START**، واختر **تعيين التنبيهات**.
 - 3 حدد خيارًا:
- لتعيين تنبيه يصدر صوتًا قبل ارتفاع المد إلى أقصى حد، اختر **الوقت المتبقي لارتفاع المد**.
 - لتعيين تنبيه يصدر صوتًا قبل انخفاض المد، اختر **الوقت المتبقي لانخفاض المد**.

التمارين

- يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافًا لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. أثناء النشاط، يمكنك عرض شاشات البيانات الخاصة بالتمرين والتي تحتوي على معلومات عن خطوات التمرين، مثل مسافة خطوات التمرين أو الإيقاع الحالي.
- على ساعتك:** يمكنك فتح تطبيق التمارين من قائمة الأنشطة لإظهار كل التمارين المحملة حاليًا على ساعتك (**الأنشطة والتطبيقات**, الصفحة 26).
- يمكنك أيضًا عرض سجل التمارين.
- على التطبيق:** يمكنك إنشاء تمارين والعثور على المزيد من التمارين أو اختيار خطة تدريب تشتمل على تمارين مضمنة ونقلها إلى ساعتك (**متابعة تمرين من Garmin Connect**, الصفحة 47).
- يمكنك جدولة تمارين.
- يمكنك تحديث التمارين الحالية الخاصة بك وتحديثها.

بدء تمرين

سيرشك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **تدريب**.
 - 4 حدد خيارًا:
 - لبدء تمرين ذي فاصل زمني أو تمرين يشتمل على هدف تدريب، اختر **تمرين سريع** (بدء تمرين ذي فاصل زمني، الصفحة 48، إعداد هدف التدريب، الصفحة 49).
 - لبدء تمرين محمل مسبقًا أو محفوظ، اختر **مكتبة التمارين** (متابعة تمرين من *Garmin Connect*، الصفحة 47).
 - لبدء تمرين مجدول من تقويم التدريب *Garmin Connect*، اختر **تقويم التدريب** (نبذة عن تقويم التدريب، الصفحة 49).
- ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة لأنواع الأنشطة كافة.
- 5 اختر تمرينًا.
- ملاحظة:** لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.
- 6 اختر **تنفيذ التمرين** إذا لزم الأمر.
 - 7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
- بعد البدء بالتمرين، يعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختياري) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي. أما لأنشطة القوة أو اليوغا أو تمارين القلب أو البيلاتس، فتظهر رسوم متحركة تعليمية.

متابعة تمرين من Garmin Connect

للتمكن من تنزيل تمرين من *Garmin Connect*، يجب أن يكون لديك حساب على *Garmin Connect* (*Garmin Connect*، الصفحة 91).

1 حدد خيارًا:

- افتح تطبيق *Garmin Connect* واختر •••.
- انتقل إلى connect.garmin.com.

2 اختر **التدريب والتخطيط > تمارين**.

3 اختر تمرينًا أو أنشئ تمرينًا جديدًا واحفظه.

4 اختر  أو **إرسال إلى الجهاز**.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

اتباع تمرين مقترح يوميًا

للتمكن الساعة من اقتراح تمرين يومي، يجب أن تتوفر لديك حالة تدريب وتقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (*حالة التدريب*، الصفحة 68).

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر **الركض** أو **دراحة هوائية**.

يظهر التمرين اليومي المقترح.

3 اختر **START**، وحدد خيارًا:

• لممارسة التمرين، اختر **تنفيذ التمرين**.

• لتجاهل التمرين، اختر **استبعاد**.

• لمعاينة خطوات التمرين، اختر **الخطوات**.

• لتحديث إعداد هدف التمرين، اختر **نوع الحدة**.

• لإيقاف تشغيل إشعارات التمارين المستقبلية، اختر **إلغاء تمكين المطالبة**.

يتم تحديث التمرين المقترح تلقائيًا وفقًا للتغيرات في عادات التدريب ووقت استعادة النشاط والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر **تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية**.
 - 5 حدد خيارًا:
 - اختر **تكرارات غير محددة** لتحديد الفواصل الزمنية وفترات الاستراحة يدويًا من خلال الضغط على **BACK**.
 - اختر **تكرارات منظمة > تنفيذ التمرين** لاستخدام تمرين ذي فاصل زمني استنادًا إلى المسافة أو الوقت.
 - 6 اختر ✓ لتضمين إحماء قبل التمرين إذا لزم الأمر.
 - 7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 8 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إحماءً، اضغط على **BACK** لبدء الفاصل الزمني الأول.
 - 9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 10 في أي وقت، اضغط على **BACK** لإيقاف الفاصل الزمني الحالي أو فترة الاستراحة والانتقال إلى الفاصل الزمني التالي أو فترة الاستراحة التالية (اختياري).
- بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

تخصيص تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **النشاطات** واختر نشاطًا.
- 3 اضغط على **DOWN**.
- 4 اختر **تدريب > تمرين سريع > الفواصل الزمنية > تكرارات منظمة**.
- 5 اضغط على **START** واختر **تعديل**.
- 6 حدد خيارًا أو أكثر:
- لتعيين مدة الفاصل الزمني ونوعه، اختر **الفاصل الزمني**.
- لتعيين مدة الاستراحة ونوعها، اختر **الراحة**.
- لتعيين عدد التكرارات، اختر **تكرار**.
- لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر **الإحماء > مشغل**.

7 اضغط على **BACK**.

تحفظ الساعة التمرين ذا الفاصل الزمني المخصص حتى تقوم بتحرير التمرين مجددًا.

استخدام Virtual Partner®

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **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 27**).
- 9 اضغط على **UP** أو **DOWN** للتمرير إلى شاشة Virtual Partner ومعرفة من القائد.

إعداد هدف التدريب

تعمل ميزة هدف التدريب مع ميزة Virtual Partner، لتتمكن من التدريب نحو مسافة محددة أو مسافة ووقت أو مسافة ووتيرة أو هدف مسافة وسرعة. أثناء ممارسة نشاط التدريب، توفر لك الساعة ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **تدريب > تعيين هدف**.

5 حدد خيارًا:

• اختر **المسافة فقط** لاختيار مسافة معدة مسبقًا أو لإدخال مسافة مخصصة.

• اختر **المسافة والوقت** لاختيار هدف المسافة والوقت.

• اختر **المسافة والإيقاع أو المسافة والسرعة** لاختيار مسافة وإيقاع أو هدف السرعة.

تظهر شاشة هدف التدريب وتعرض وقت انتهائك المقدّر. يستند وقت الانتهاء المقدّر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.

6 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على **MENU**، واختيار **إلغاء الهدف > ✓** لإلغاء هدف التدريب.

التسابق في نشاط سابق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **تدريب > التسابق في نشاط**.

5 حدد خيارًا:

• اختر **من المحفوظات** لاختيار نشاط مسجل مسبقًا من جهازك.

• اختر **تم التنزيل** لاختيار نشاط قمت بتنزيله من حسابك على Garmin Connect.

6 اختر النشاط.

تظهر شاشة Virtual Partner مُشيّرة إلى الوقت المقدّر لانتهاء.

7 اضغط على **START** لتشغيل مؤقت النشاط.

8 بعد إكمال النشاط، اضغط على **STOP**، ثم اختر **حفظ**.

نبذة عن تقويم التدريب

إن تقويم التدريب المتوفر على ساعتك هو عبارة عن ملحق لتقويم أو جدول التدريب الذي تقوم بإعداده في حسابك على Garmin Connect. بعد أن تضيف بضعة تمارين إلى تقويم Garmin Connect، يمكنك إرسالها إلى جهازك. تظهر كل التمارين المجدولة المرسلة إلى الجهاز في لمحة التقويم. وعندما تختار يومًا في التقويم، يمكنك عرض التمرين أو القيام به. ويظل التمرين المجدول على ساعتك سواء أقمته بإكماله أو تخطّيه. عندما ترسل تمارين مجدولة من Garmin Connect، يتم كتابتها فوق تقويم التدريب الحالي.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتتمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 91)، كما يجب إقران ساعة Descent بهاتف ذكي متوافق.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.

2 اختر **التدريب والتخطيط > خطط مدرب Garmin**.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

تخصيص الأنشطة والتطبيقات

يمكنك تخصيص قائمة الأنشطة والتطبيقات وشاشات البيانات وحقول البيانات والإعدادات الأخرى.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة بالأنشطة المفضلة لديك عند الضغط على **START** من وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بشكل متكرر. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة.
- 3 حدد خيارًا:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر **تعيين كمفضلة**.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر **إزالة من المفضلات**.

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

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

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرهما لمعظم الأنشطة.

ملاحظة: بالنسبة إلى أنشطة الغطس، يمكنك تخصيص شاشات البيانات من قائمة **إعداد غط** (تخصيص شاشات بيانات الغطس، الصفحة 13).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
 - 3 اختر النشاط لتخصيصه.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر **شاشات البيانات**.
 - 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.
 - 7 حدد خيارًا:
 - اختر **تخطيط** لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.
 - اختر **حقول البيانات** واختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.
- تلميح:** للحصول على قائمة بكل حقول البيانات المتوفرة، انتقل إلى **حقول البيانات**، الصفحة 117. لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة.
- اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.
 - اختر **إزالة** لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.
 - 8 عند الضرورة، اختر **إضافة** لإضافة شاشة بيانات جديدة إلى الحلقة.
- يمكنك إضافة شاشة بيانات مخصصة، أو اختيار واحدة من شاشات البيانات المحددة مسبقًا.

إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة

يمكنك إضافة خريطة إلى حلقة شاشات البيانات لنشاط ما.

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

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **إضافة**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **نسخ النشاط** لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر **غير ذلك** > **غير ذلك** 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 خيارًا:
 - حدّد خيارًا لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات أو الميزات التلقائية.
 - اختر **تم** لحفظ النشاط المخصص واستخدامه.
- 7 اختر ✓ لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلتك.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

- تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمّل مسبقًا وفقًا لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU** واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا واختر إعدادات النشاط.
- مسافة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب المسافة التي قطعتها باستخدام التغيّر في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- سرعة ثلاثية الأبعاد:** لاحتساب سرعتك باستخدام التغيّر في ارتفاعك، بالإضافة إلى حركتك الأفقية فوق الأرض.
- لون العلامة:** لتعيين اللون التمييزي لرمز النشاط.
- إضافة نشاط:** لإضافة نوع نشاط إلى نشاط متعدد الرياضات.
- تنبيهات:** لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحظة للنشاط (**تنبيهات النشاط، الصفحة 53**).
- تسلق تلقائي:** لاكتشاف تغيّرات الارتفاع باستخدام مقياس الارتفاع المدمج وعرض بيانات التسلق ذات الصلة تلقائيًا (**تمكين التسلق التلقائي، الصفحة 54**).
- Auto Lap:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap لتحديد الدورات تلقائيًا. يحدد الخيار مسافة تلقائية الدورات لمسافة محددة. يحدد الخيار موقع تلقائي الدورات في موقع قمت فيه بالضغط سابقًا على BACK. عند إكمال دورة، تظهر رسالة تنبيه قابلة للتخصيص بشأن دورة. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.
- Auto Pause:** لتعيين الخيارات لميزة Auto Pause لإيقاف تسجيل البيانات عند التوقف عن التحرك أو عند انخفاض سرعتك عن حدّ معيّن. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث يجب عليك التوقف.
- الراحة التلقائية:** لإنشاء فاصل زمني للراحة تلقائيًا عند التوقف عن الحركة أثناء ممارسة نشاط السباحة الداخلية (**تسجيل بيانات الراحة تلقائيًا، الصفحة 38**).
- حولة تلقائية:** لاكتشاف جولات التزلج أو ركوب القوارب الشراعية تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج. بالنسبة إلى نشاط ركوب القوارب الشراعية، يمكنك تعيين حدود السرعة والمسافة لبدء حولة تلقائيًا.
- مجموعة تلقائية:** لبدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.
- تمرير تلقائي:** للتنقل تلقائيًا بين كل شاشات بيانات النشاط عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- تغيير الرياضة تلقائيًا:** لاكتشاف الانتقال إلى الرياضة التالية تلقائيًا في نشاط متعدد الرياضات، مثل الترايثلون.
- بدء تلقائي:** لبدء نشاط سباق الدراجات النارية موتوكروس أو BMX تلقائيًا عند البدء بالحركة.
- أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام على شاشات بيانات الأنشطة.
- بث معدل نبضات القلب:** لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا من الساعة إلى الأجهزة المقترنة عند بدء النشاط (**بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 79**).
- البث إلى GameOn:** لبث بيانات المقاييس الحيوية تلقائيًا إلى تطبيق Garmin GameOn عند بدء نشاط ألعاب (**استخدام تطبيق Garmin GameOn، الصفحة 45**).
- مطالبات المضرب:** لمطابقتك بإدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها لتسجيل إحصاءات المضرب (**تسجيل الإحصائيات، الصفحة 32**).
- بدء العد التنازلي:** لتمكين مؤقت عد تنازلي للفواصل الزمنية للسباحة في الحوض.
- شاشات البيانات:** لتخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (**تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50**).

مسافة مضرب Driver: لتمكينك من تعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة من منطقة الانطلاق عندما تضربها بالمضرب للمرة الأولى أثناء ممارسة الجولف.

تحرير الوزن: لمطابقتك بإضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

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

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

وضع القفز: لتعيين هدف نشاط القفز بالحبل إلى وقت محدد أو عدد التكرارات أو وقت غير محدد.

رقم الحارة: لتعيين رقم المسار للركض على المسار.

مفتاح الدورة: لتمكين الزر BACK لتسجيل دورة أو مجموعة أو استراحة أثناء النشاط.

تأمين الجهاز: لتأمين شاشة اللمس والأزرار أثناء نشاط الرياضات المتعددة لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس بدون قصد.

بندول الإيقاع: لتشغيل النغمات أو للاهتزاز بإيقاع منتظم ليساعدك في تحسين أدائك من خلال التدريب بوتيرة أسرع أو أبطأ أو أكثر ثباتًا. يمكنك تعيين النبضات في الدقيقة (bpm) للوتيرة التي تريد المحافظة عليها وتردد النبضات وإعدادات الصوت.

تعقب الأوضاع: لتعيين وضع تعقب الصعود والنزول إلى تلقائي أو يدوي لنشاط التزلج باككونتري أو نشاط التزلج بألواح الثلج باككونتري.

تعقب العقبات: لحفظ مواقع العقبات من الدورة الأولى على المسار. في الدورات المتكررة على المسار، تستخدم الساعة المواقع المحفوظة للتبديل بين الفواصل الزمنية للعقبات والركض *(تسجيل نشاط سابق العقبات، الصفحة 35)*.

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

متوسط القدرة: للتحكم في ما إذا كانت الساعة تتضمن قيمًا صفيرية لبيانات الطاقة أثناء عدم استخدام الدواسة.

وضع الطاقة: لتعيين وضع الطاقة التلقائي للنشاط.

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين مهلة بقاء الساعة في وضع النشاط أثناء انتظارك لبدء النشاط، على سبيل المثال، عندما تنتظر بدء السباق. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط باستخدام الخيار عادي. يتم تعيين الساعة للدخول في وضع الطاقة المنخفضة للساعة بعد مرور 25 دقيقة من عدم النشاط باستخدام الخيار ممتد. قد يؤدي الوضع الممتد إلى تقصير فترة استخدام البطارية بين عمليات الشحن.

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

التسجيل بعد الغروب: لتعيين الساعة لتسجيل نقاط التعقب بعد غروب الشمس خلال رحلة استكشافية.

تسجيل درجة الحرارة: لتسجيل درجة الحرارة المحيطة للموقع الذي تستخدم فيه الساعة أثناء نشاط معين.

تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: لتمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض الطويل.

الفصل الزمني للتسجيل: لتعيين التردد لتسجيل نقاط التعقب خلال رحلة استكشافية. بشكل افتراضي، يتم تسجيل نقاط مسار GPS مرة واحدة في الساعة، ولا يتم تسجيلها بعد غروب الشمس. يساعد تسجيل نقاط التعقب بمعدل أقل في إطالة فترة استخدام البطارية.

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

عدد التكرارات: لتمكين عد التكرارات أثناء تمرين. يؤدي خيار التمارين فقط إلى تمكين عدد التكرارات أثناء التمارين الموجهة فقط.

تكرار: يتيح خيار تكرار للأنشطة متعددة الرياضات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الخيار للأنشطة تتضمن انتقالات متعددة، مثل السباحة والركض.

استعادة الافتراضيات: لإعادة ضبط إعدادات النشاط.

إحصائيات مسار الرحلة: لتمكين تعقب إحصائيات مسار الرحلة للأنشطة تسلق الصخور في مكان مغلق.

طاقة الركض: لتسجيل بيانات طاقة الركض وتخصيص الإعدادات *(إعدادات طاقة الركض، الصفحة 86)*.

الأقمار الصناعية: لتعيين نظام القمر الصناعي لاستخدامه للنشاط *(إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 54)*.

التقييم الذاتي: لتعيين عدد المرات التي تقوم فيها بتقييم جهدك المحسوس للنشاط *(تقييم نشاط، الصفحة 29)*.

التسجيل: لتعيين الإعدادات المفضلة لتسجيل نقاط الجولف ولتمكين تعقب الإحصائيات ولتعيين الهانديكاب الخاص بك *(إعدادات تسجيل النقاط، الصفحة 32)*.

SpeedPro: لتمكين مقاييس السرعة المتقدمة لجولات نشاط ركوب القوارب الشراعية.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى الغرين وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف *(تسجيل الإحصائيات، الصفحة 32)*.

اكتشاف الحركات: لاكتشاف نوع الحركات تلقائيًا لنشاط السباحة في الحوض.

اللمس: لتمكين شاشة اللمس أثناء نشاط.

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

وحدات: لتعيين وحدات القياس الخاصة بالنشاط.

تنبيهات الاهتزاز: لإعلامك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

مقاطع فيديو للتمرين: لتشغيل الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوغا أو البيلاتس. تتوفر الرسوم المتحركة للتمارين المثبتة في السابق والتمارين التي تم تنزيلها من حسابك على Garmin Connect.

تنبيهات النشاط

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

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	النطاق	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
المسافة	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.
معدل نبضات القلب	النطاق	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 96 و احتساب مناطق معدل نبضات القلب ، الصفحة 97.
الإيقاع	النطاق	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الطاقة	النطاق	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
التقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
الركض/المشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
طاقة الركض	الحدث، النطاق	يمكنك تعيين قيم الدنيا والقصى لمنطقة الطاقة.
السرعة	النطاق	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
معدل الحركات	النطاق	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.
مؤقت المسار	متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني لوقت المسار بالثواني.

تعيين تنبيه

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

تمكين التسلق التلقائي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 **ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 5 اختر إعدادات النشاط.
- 6 اختر **تسلق تلقائي > الحالة**.
- 7 اختر **دوماً أو عند عدم التنقل**.
- 8 حدد خيارًا:

- 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 **تبدل الوضع** لتعيين كيفية تغيير الجهاز للأوضاع بسرعة.

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

إعدادات الأقمار الصناعية

يمكنك تغيير إعدادات الأقمار الصناعية لتخصيص أنظمة الأقمار الصناعية المستخدمة لكل نشاط. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنظمة الأقمار الصناعية، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **الأقمار الصناعية**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

إيقاف التشغيل: لإلغاء تمكين أنظمة الأقمار الصناعية للنشاط.

إفترضضي: لتمكين الساعة من استخدام إعداد النظام الافتراضي للأقمار الصناعية (**إعدادات النظام، الصفحة 107**).

GPS فقط: لتمكين نظام GPS للأقمار الصناعية.

كل الأنظمة: لتمكين أنظمة أقمار صناعية متعددة. يؤدي استخدام أنظمة أقمار صناعية متعددة إلى تحسين الأداء في البيئات الصعبة و يتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

UltraTrac: لتسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعر بشكل أقل تكرارًا. 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.

الساعات

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > منبهات > إضافة منبه.
- 3 أدخل وقت المنبه.

تحرير المنبه

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > منبهات > تعديل.
- 3 اختر منبهًا.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتشغيل المنبه أو إيقاف تشغيله، اختر الحالة.
 - لتغيير وقت المنبه، اختر الوقت.
 - لتعيين المنبه ليتكرر بانتظام، اختر تكرار، واختر الوقت الذي يجب أن يتكرر فيه المنبه.
 - لاختيار نوع إشعار المنبه، اختر صوت واهتزاز.
 - لاختيار وصف للمنبه، اختر ملصق.
 - لحذف المنبه، اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين مؤقت العد التنازلي للمرة الأولى وحفظه، أدخل الوقت واضغط على MENU، واختر حفظ المؤقت.
 - لتعيين مؤقتات عد تنازلي إضافية وحفظها، اختر إضافة مؤقت وأدخل الوقت.
 - لتعيين مؤقت عد تنازلي من دون حفظه، اختر مؤقت سريع وأدخل الوقت.
- 4 اضغط على MENU، وحدد خيارًا إذا لزم الأمر:
 - اختر الوقت لتغيير الوقت.
 - اختر إعادة التشغيل > مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه.
 - اختر صوت واهتزاز، ثم اختر نوع الإشعار.
- 5 اضغط على START لتشغيل المؤقت.

حذف مؤقت

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات > المؤقتات > تعديل.
- 3 اختر مؤقتًا.
- 4 اختر حذف.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
- 3 اضغط على START لبدء المؤقت.
- 4 اضغط على BACK لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



- 5 يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف ②.
- 5 اضغط على STOP لإيقاف المؤقتين.
- 6 حدد خيارًا:

 - لإعادة ضبط المؤقتين، اضغط على DOWN.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على MENU، واختر حفظ نشاط.
 - لإعادة ضبط المؤقتات والخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على MENU، واختر تم.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اضغط على MENU، واختر مراجعة.

ملاحظة: يظهر الخيار **مراجعة** في حال وجود دورات متعددة فقط.

 - للعودة إلى وجه الساعة بدون إعادة ضبط المؤقتات، اضغط على MENU، واختر الانتقال إلى وجه الساعة.
 - لتمكين تسجيل الدورة أو إلغاء تمكينه، اضغط على MENU، واختر مفتاح الدورة.

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية.

ملاحظة: يمكنك عرض المناطق الزمنية البديلة في حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات, الصفحة 63).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية بديلة.
- 3 اضغط على UP أو DOWN لتمييز منطقة، واضغط على START لاختيارها.
- 4 اختر منطقة زمنية.
- 5 يمكنك إعادة تسمية المنطقة إذا لزم الأمر.

تحرير منطقة زمنية بديلة

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الساعات < مناطق زمنية بديلة.
- 3 اختر منطقة زمنية.
- 4 اضغط على START.
- 5 حدد خيارًا:

- لتعيين المنطقة الزمنية وعرضها على حلقة اللحات، اختر **تعيين كمفضلة**.
- لإدخال اسم مخصص للمنطقة الزمنية، اختر **إعادة التسمية**.
- لإدخال اختصار مخصص للمنطقة الزمنية، اختر **اختصار**.
- لتغيير المنطقة الزمنية، اختر **تغيير المنطقة**.
- لحذف المنطقة الزمنية، اختر **حذف**.

محفوظات

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

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات بيانات النشاط المحفوظة والأرقام القياسية والإجماليات. تتضمن الساعة لمحة للمحفوظات للوصول بسرعة إلى بيانات النشاط الخاصة بك (**الملحات**, الصفحة 60).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر **المحفوظات**.
 - 3 حدد خيارًا:
- لعرض محفوظات النشاط، اضغط على **النشاطات**، واختر نشاطًا.
 - لرض الأرقام القياسية الشخصية حسب الرياضة، اختر **أرقام قياسية (الأرقام القياسية الشخصية، الصفحة 57)**.
 - لعرض الإجماليات الأسبوعية أو الشهرية، اختر **الإجماليات (عرض إجماليات البيانات، الصفحة 58)**.
 - لحذف البيانات السابقة، اختر **خيارات (حذف المحفوظات، الصفحة 57)**.

محفوظات الرياضات المتعددة

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

حذف المحفوظات

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

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

الأرقام القياسية الشخصية

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

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر السابق > ✓.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح الأرقام القياسية الشخصية

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

عرض إحصائيات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة على ساعتك.

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

استخدام عداد المسافات

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

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

إعدادات الإشعارات والتنبيهات

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU، واختر الإشعارات والتنبيهات.

إشعارات ذكية: لتخصيص الإشعارات الذكية التي تظهر على ساعتك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 89).

تنبيهات النظام: لتعيين الوقت (تعيين تنبيهات الوقت، الصفحة 108) والبارومتر (إعداد تنبيه العواصف، الصفحة 83) واتصال الهاتف (تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها، الصفحة 90) والصحة واللياقة البدنية (إعدادات الصحة واللياقة البدنية، الصفحة 100) ومعدل نبضات القلب غير العادي (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 79) وتنبيهات البطارية (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 106).

مظهر

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

إعدادات وجه الساعة

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

تخصيص وجه الساعة

للتمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (مميزات Connect IQ، الصفحة 93). يمكنك تخصيص معلومات وجه الساعة ومظهرها، أو تفعيل وجه ساعة Connect IQ مثبت.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **وجه الساعة**.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لاستعراض خيارات وجه الساعة.
- 4 اختر **إضافة جديد** لإنشاء وجه ساعة رقمي أو تناظري مخصص.
- 5 اضغط على **START**.
- 6 حدد خيارًا:
 - لتنشيط وجه الساعة، اختر **تطبيق**.
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة التناظري، اختر **ميناء**.
 - لتغيير نمط عقارب وجه الساعة التناظري، اختر **العقارب**.
 - لتغيير نمط أرقام وجه الساعة الرقمي، اختر **تخطيط**.
 - لتغيير نمط الثواني في وجه الساعة الرقمي، اختر **الثواني**.
 - لتغيير البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **البيانات**.
 - لإضافة لون تمييزي لوجه الساعة، اختر **لون العلامة**.
 - لتمكين وضع السطوع المنخفض لوجه الساعة في البيئات المظلمة، اختر **وضع Lume**.
 - لتغيير لون البيانات التي تظهر على وجه الساعة، اختر **لون البيانات**.
 - لإزالة وجه الساعة، اختر **حذف**.

اللمحات

تأتي الساعة محملة مسبقًا بلمحات توفر معلومات سريعة ([عرض حلقة اللمحات](#), الصفحة 63). تتطلب بعض اللمحات اتصال Bluetooth بهاتف متوافق.

إن بعض اللمحات غير ظاهرة بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى قائمة اللمحات يدويًا ([تخصيص حلقة اللمحات](#), الصفحة 63).

الاسم	الوصف
البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع	لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معًا.
المناطق الزمنية البديلة	لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 56).
التأقلم مع الارتفاع	لعرض الرسوم البيانية التي تظهر القيم الصحيحة للارتفاع لقراءة متوسط مقياس التأكسج ومعدل التنفس ومعدل نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية عند مستويات ارتفاع تتجاوز 800 متر (2625 قدمًا).
مقياس الارتفاع	لعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط.
البارومتر	لعرض بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع.
Body Battery™	لعرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى الخاص بك في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم (Body Battery، الصفحة 64).
التقويم	لعرض الاحتمالات المقبلة من التقويم في هاتفك.
السرعات الحرارية	لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.
البوصلة	لعرض بوصلة إلكترونية.
استخدام الجهاز	لعرض إصدار البرنامج الحالي وإحصائيات استخدام الجهاز.
سجل الغطس	لعرض ملخصات موجزة عن أنشطة الغطس المسجلة مؤخرًا (عرض لمحة سجل الغطس، الصفحة 21).
مستوى الجهوزية للغطس	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للغطس كل يوم (مستوى الجهوزية للغطس، الصفحة 21).
تعبّ الكلب	لعرض معلومات عن موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترنًا بساعة Descent الخاصة بك.
الطوابق التي تم صعودها	لتعقب الطوابق التي تم صعودها والتقدم الذي أحرزته نحو هدفك.
مدرب Garmin	لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب تكيّفية خاصة بمدرب Garmin في حسابك على Garmin Connect. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق.
Golf	لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.
Health Snapshot	لبدء جلسة Health Snapshot على ساعتك تسجل مقاييس أساسية متعددة للصحة أثناء بقائك ثابتًا لمدة دقيقتين. وهي توفر لمحة عن حالة القلب والأوعية الدموية العامة لديك. تسجل الساعة مقاييس مثل متوسط معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومعدل التنفس. لعرض ملخصات عن جلسات Health Snapshot الخاصة بك التي تم حفظها.
معدل نبضات القلب	لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).
المحفوظات	لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.
حالة تغير معدل نبضات القلب	لعرض متوسط تغير معدل نبضات قلبك في الليل خلال سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 66).
دقائق الحدة	لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.
عناصر تحكم inReach®	لتمكنك من إرسال رسائل إلى جهاز inReach المقترن (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 87).
مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة	لعرض الساعة البيولوجية أثناء السفر ولتوفير الإرشاد لمساعدتك في التأقلم مع المنطقة الزمنية لوجهتك (استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، الصفحة 72).
النشاط الأخير	لعرض ملخص موجز عن آخر نشاط مسجل.

الاسم	الوصف
نشاط ركوب الدراجة الأخير نشاط الركض الأخير نشاط السباحة الأخير	لعرض ملخص موحز لآخر نشاط مسجل ومحفوظات النشاط الرياضي المحددة.
Messenger	لعرض محادثات تطبيق Garmin Messenger™ وتمكينك من الرد على الرسائل من ساعتك (تطبيق Garmin Messenger, الصفحة 94).
طور القمر	لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقع GPS.
الموسيقى	لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك.
القيولات	لعرض إجمالي وقت القيلولة وزيادات مستوى مقياس الطاقة Body Battery. يمكنك تشغيل مؤقت القيلولة وتعيين منبه لإيقاظك (تخصيص وضع النوم, الصفحة 109).
الإشعارات	لتنبهك بشأن المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقًا لإعدادات الإشعارات في هاتفك (تمكين إشعارات Bluetooth, الصفحة 89).
الأداء	لعرض قياسات الأداء التي تساعدك في تعقب أنشطتك التدريبية ومستويات أدائك في السباقات وفهمها (قياسات الأداء, الصفحة 64).
السباق الرئيسي	لعرض حدث السباق الذي عينته كسباق رئيسي في تقويم Garmin Connect (نبذة عن تقويم التدريب, الصفحة 49).
مقياس التأكسج	لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدويًا (الحصول على قراءات مقياس التأكسج, الصفحة 80). إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فلن يتم تسجيل القياسات.
السباقات في التقويم	لعرض الأحداث التالية للسباق التي تم تعيينها في تقويم Garmin Connect (نبذة عن تقويم التدريب, الصفحة 49).
استعادة النشاط	لعرض وقت استعادة نشاطك. ويبلغ الحد الأقصى للمدة أربعة أيام.
التنفس	معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.
نتيجة النوم	لعرض معلومات عن وقت النوم الإجمالي ونتيجة النوم ومرحلة النوم في الليلة السابقة.
مدرب النوم	لتوفير توصيات بشأن حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات النشاط والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيولات.
الخطوات	لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.
التوتر	لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء. إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر، فلن يتم تسجيل قياسات التوتر.
الشروق والغروب	لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.
الفاصل الزمني على السطح	لعرض وقت الفاصل الزمني على السطح ووحدات سمية الأكسجين (OTU) والنسبة المئوية لسمية الأكسجين في الجهاز العصبي المركزي (CNS) وقدرة تحمل الأنسجة والوقت المتبقي لعدم الطيران بعد نشاط غطس (عرض لمحة الفاصل الزمني على السطح, الصفحة 20).
درجة الحرارة	لعرض بيانات درجة الحرارة من مستشعر درجة الحرارة الداخلي.
حركات المد	لعرض المعلومات المتعلقة بمحطة مد، مثل ارتفاع المد ووقت حدوث حركات المد المنخفضة والمرتفعة التالية (عرض معلومات المد, الصفحة 45).
الجهوزية للتدريب	لعرض نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم (الجهوزية للتدريب, الصفحة 72).
حالة التدريب	لعرض حالة التدريب الحالية وشدته، ما يوضح لك طريقة تأثير تدريبك في مستوى لياقتك البدنية وأدائك (حالة التدريب, الصفحة 68).
عناصر تحكم VIRB	لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا عندما يكون جهاز VIRB مقترنًا بساعة Descent الخاصة بك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB, الصفحة 87).

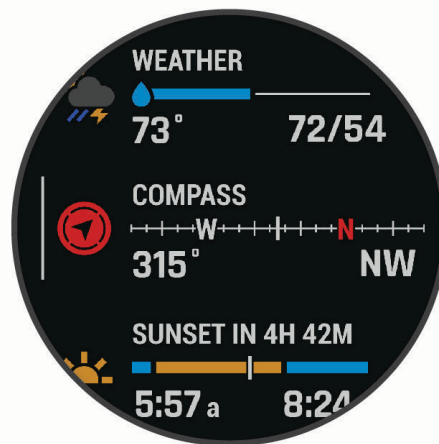
الاسم	الوصف
أحوال الطقس	لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.
جهاز Xero®	لعرض معلومات موقع الليزر عندما يتم إقران جهاز Xero متوافق بساعة Descent الخاصة بك (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 88).

عرض حلقة اللمحات

توفر اللمحات إمكانية وصول سريع إلى بيانات الصحة ومعلومات النشاط والمستشعرات المضمنة وغيرها. عندما تقوم بإقران ساعتك، يمكنك عرض البيانات من هاتفك، مثل الإشعارات وأحوال الطقس وأحداث التقويم.

1 اضغط على **UP** أو **DOWN**.

تقوم الساعة بالتنقل بين حلقة اللمحات وتعرض بيانات الملخص لكل لمحة.



تلميح: يمكنك أيضًا السحب للتنقل أو الضغط لتحديد الخيارات.

2 اضغط على **START** لعرض المزيد من المعلومات.

3 حدد خيارًا:

- اضغط على **DOWN** لعرض تفاصيل إحدى اللمحات.
- اضغط على **START** لعرض خيارات ووظائف إضافية للمحة.

تخصيص حلقة اللمحات

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **مظهر < لمحات**.

3 حدد خيارًا:

- لتغيير موقع اللمحة في الحلقة، اختر لمحة واضغط على **UP** أو **DOWN**.
- لإزالة اللمحة من الحلقة، اختر لمحة واختر **✕**.
- لإضافة لمحة إلى الحلقة، اختر **إضافة** واختر لمحة.

تلميح: يمكنك اختيار **إنشاء مجلد** لإنشاء مجلدات تتضمن لمحات متعددة (إنشاء مجلدات اللمحات، الصفحة 64).

إنشاء مجلدات اللمحات

يمكنك تخصيص حلقة اللمحات لإنشاء المجلدات لللمحات ذات الصلة.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر **مظهر** < **لمحات** < **إضافة** < **إنشاء مجلد**.
 - 3 اختر اللمحات التي تريد تضمينها في المجلد، واختر **تم**.
 - ملاحظة:** في حال كانت اللمحات موجودة في حلقة اللمحات، يمكنك نقلها إلى المجلد أو نسخها فيه.
 - 4 اختر اسمًا للمجلد أو أدخل اسمًا له.
 - 5 اختر رمزًا للمجلد.
 - 6 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:
- لتحرير المجلد، انتقل إلى المجلد في حلقة اللمحات واضغط باستمرار على MENU.
 - لتحرير اللمحات في المجلد، افتح المجلد واختر **تعديل** (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 63).

Body Battery

تحلل الساعة معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جدًا، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتدني، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المتوسط، أما المعدل بين 76 و100 فيدل على مخزون طاقة مرتفع.

يمكنك مزمنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 64).

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

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

قياسات الأداء

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

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

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

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك (الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، الصفحة 67).

حالة تغير معدل نبضات القلب: تحلل الساعة قراءات معدل نبضات القلب المستندة إلى معصمك أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV) استنادًا إلى متوسطات تغير معدل نبضات القلب الشخصية الطويلة الأجل (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 66).

عتبة اللاكتيت: إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. تقيس ساعتك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع (عتبة اللاكتيت، الصفحة 67).

أوقات السباق المتوقعة: تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف استنادًا إلى حالة لياقتك البدنية الحالية (عرض أوقات السباقات المتوقعة، الصفحة 66).

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. يمكن إضافة هذا الخيار كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء ممارسة باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط للياقة البدنية (حالة الأداء، الصفحة 67).

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65).

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسّن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز Descent G2 جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة. يجب الركض في الخارج مع استخدام GPS أو ركوب دراجة مع استخدام جهاز قياس طاقة متوافق بمستوى شدة معتدل لعدة دقائق للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

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



أرجواني	ممتاز
أزرق	جيد جداً
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	سيء

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 133)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض

تتطلب هذه الميزة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً. إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب وضعه وإقرانه بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85).

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 96)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 97). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51).

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

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة

تتطلب هذه الميزة جهازًا لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. يجب إقران جهاز قياس الطاقة بساعتك (*إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85*). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب ارتداؤه وإقرانه مع ساعتك.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 96*) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 97*). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. يجب القيام بضع جولات لتتعرف الساعة على أدائك أثناء ركوب الدراجة.

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

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (*إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 96*)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (*تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 97*).

تستخدم ساعتك تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومحفوظات التدريب لتوفير وقت السباق المستهدف (*معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65*). تحلل الساعة عدة أسابيع من بيانات التدريب الخاصة بك لتحديث تقديرات وقت السباق.

- 1 من وحه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الأداء.
 - 2 اضغط على **START** لعرض تفاصيل اللوحة.
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض وقت السباق المتوقع.
 - 4 اضغط على **START** لعرض توقعات المسافات الأخرى.
- ملاحظة:** قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. وتتطلب الساعة بضع جولات للتعرف على أدائك في الركض.

حالة تغير معدل نبضات القلب

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

منطقة الألوان	الحالة	الوصف
	متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
	غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
	جهوزية منخفضة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
	سيء	متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمر. لا تتوفر أي حالة إن عدم توفر أي حالة يعني عدم توفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

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

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

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

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستحلّ ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على تقديم أداء معيّن مقارنة بإجمالي مستوى اللياقة البدنية لديك. وسيمثل ذلك تقريبًا نسبة الانحراف عن تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك في الوقت الحقيقي.

يتراوح نطاق قيم حالة الأداء بين 20- و20+. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة +5 أنك مسترخٍ ومنتعش وقادر على القيام بجولة جيدة من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية. يمكنك إضافة حالة الأداء كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لديك لمراقبة قدرتك طوال النشاط. وقد تشكل حالة الأداء أيضًا مؤشرًا لمستوى التعب، خاصة في نهاية جولة ركض أو ركوب دراجة هوائية للتدريب الطويل.

ملاحظة: يحتاج الجهاز إلى بضع جولات من الركض أو ركوب الدراجة الهوائية مع جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرّف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65).

عرض حالة الأداء

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

- 1 إضافة ظروف الأداء إلى شاشة بيانات (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- 3 بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك

لتنتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب مع ساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة، الصفحة 66).

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعدادات الأولى وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لتقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاصة بك. ستقوم الساعة تلقائيًا باكتشاف طاقة المدخل الوظيفي لديك أثناء أنشطة ركوب الدراجة بحدة عالية وثابتة باستخدام جهاز قياس الطاقة. للحصول على أفضل النتائج، عليك أيضًا ركوب الدراجة مع استخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

- 1 من وحه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة الأداء.
 - 2 اضغط على START.
 - 3 اضغط على UP أو DOWN لعرض تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك.
- يظهر تقدير طاقة المدخل الوظيفي الخاص بك كقيمة تم قياسها بالواط لكل كيلوجرام، وإخراج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

أرجواني	ممتازة
أزرق	حيّد حدًا
أخضر	حيّد
برتقالي	مقبول
أحمر	غير مؤهلة

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي، الصفحة 133).

عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. يتم تقدير مستوى حدة التمرين هذا من حيث الإيقاع أو معدل نبضات القلب أو الطاقة أثناء الركض. عندما يتجاوز العتداء العتبة، يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. بالنسبة إلى العدّائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريبًا من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سياق 10 كلم ونصف الماراثون. وبالنسبة إلى العدّائين متوسطي المستوى، غالبًا ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إنّ معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 97). يمكنك تشغيل ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط.

حالة التدريب

إنّ هذه القياسات عبارة عن تقديرات يمكن أن تساعدك في تعقّب أنشطتك التدريبية وفهمها. تتطلب هذه القياسات إكمال الأنشطة لمدة أسبوعين باستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا. تتطلب قياسات الأداء الخاصة بركوب الدراجة توفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب وجهاز قياس الطاقة. قد تبدو القياسات غير دقيقة في البداية عندما تكون الساعة لا تزال تتعرّف على أداك.

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أداك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات التي تطرأ على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والشدة الحادة وحالة تغير معدل نبضات القلب على مدار فترة زمنية طويلة.

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوغرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65). تعرض ساعتك القيم المصححة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة تأثير الحرارة والارتفاع، وذلك خلال تأقلمك مع البيئات ذات الحرارة المرتفعة أو الارتفاعات العالية (تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع، الصفحة 71).

تغير معدل نبضات القلب: إن تغير معدل نبضات القلب هو حالة تغير معدل نبضات القلب على مدار آخر سبعة أيام (حالة تغير معدل نبضات القلب، الصفحة 66).

الشدة الحادة: إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لنتائج شدة التدريب الأخيرة بما في ذلك مدة التمرين وحدته. (الشدة الحادة، الصفحة 69).

وقت استعادة النشاط: يعرض وقت استعادة النشاط الوقت المتبقي قبل أن تستعيد نشاطك بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي (وقت استعادة النشاط، الصفحة 70).

مستويات حالة التدريب

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

لا تتوفر أي حالة: يجب تسجيل أنشطة متعددة على مدى أسبوعين على الساعة، مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أثناء الركض أو ركوب الدراجة لتتمكن من تحديد حالة تدريبك.

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

استعادة النشاط: تسمح شدة التدريب الأخف لجسمك باستعادة النشاط، الأمر الذي يُعد أساسيًا خلال فترات زمنية مطوّلة من التدريب الشاق. يمكنك متابعة التدريب بشدة أعلى مجددًا تصبح جاهزًا.

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

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

الذروة: أنت في حالة مثالية للسباق. يتّيح خفض شدة التدريب الذي أحريته مؤخرًا لجسمك استعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط مسبقًا، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

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

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

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

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك قياس واحد على الأقل من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع (معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65). لا تؤدي أنشطة الركض في الأماكن المغلقة إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية. يمكنك إلغاء تمكين تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لأنشطة الركض لمسافات طويلة والركض الطويل إذا كنت لا تريد أن تؤثر أنواع الركض هذه في تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51).

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

- اركض أو اركب الدراجة في الخارج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.
- بعد استخدام الساعة لمدة أسبوع أو أسبوعين، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.
- سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية على جهاز التدريب الأساسي، ما يتيح لساعتك التعرف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 92).
- ارتد الساعة باستمرار أثناء نومك لمواصلة إنشاء حالة تغير معدل نبضات القلب محدّثة. يمكن أن يساعد الحصول على حالة تغير معدل نبضات القلب صالحة في الحفاظ على حالة تدريب صالحة عندما لا يكون لديك العديد من الأنشطة مع قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

الشدة الحادة

إن الشدة الحادة هي مجموع مرجح لاستهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) في الأيام القليلة الماضية. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أو مثالية أو مرتفعة أو مرتفعة جدًا. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشدته.

تركيز شدة التدريب

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

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

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

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

نقص في التمارين اللاهوائية: حاول إضافة بعض الأنشطة اللاهوائية الأكثر حدة لتحسين سرعتك وقدرتك اللاهوائية مع مرور الوقت.

متوازنة: إن شدة التدريب متوازنة وتوفر فوائد لياقة بدنية شاملة أثناء متابعتك التدريب.

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

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

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

أعلى من الأهداف: إن شدة تدريبك أعلى من المستوى الأمثل، ويجب محاولة تقليل مدة تمارينك ووتيرتها.

نسبة الجهد

إن نسبة الجهد هي نسبة شدة التدريب الوحيزة (القصيرة الأمد) مقارنة بشدة التدريب المزمنة (الطويلة الأمد). إنها مفيدة لتعقب تغييرات شدة التدريب.

الحالة	القيمة	الوصف
لا تتوفر أي حالة	غير متوفرة	ستصبح نسبة الجهد ظاهرة بعد أسبوعين من التدريب.
جهوزية منخفضة	أقل من 0,8	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أقل من شدة تدريبك الطويلة الأمد.
مثالية	من 0,8 إلى 1,4	إن شدة تدريبك القصيرة والطويلة الأمد متوازنتان. ويتم تحديد النطاق المثالي بالاستناد إلى مستوى لياقتك البدنية الفردية ومحفوظات التدريب.
مرتفعة	من 1,5 إلى 1,9	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى من شدة تدريبك الطويلة الأمد.
عالية جدًا	2,0 أو أعلى	إن شدة تدريبك القصيرة الأمد أعلى بشكل ملحوظ من شدة تدريبك الطويلة الأمد.

معلومات عن تأثير التدريب

يقيس تأثير التدريب تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام تأثير التدريب أثناء النشاط. تزداد قيمة تأثير التدريب مع تقدم النشاط. ويتحدد تأثير التدريب بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومحفوظات التدريب ومعدل نبضات القلب والمدة وحدة النشاط. تتوفر سبعة ملصقات مختلفة لتأثير التدريب لوصف الفائدة الأساسية لنشاطك. تتم الإشارة إلى كل ملصق بلون يتوافق مع تركيز شدة التدريب (تركيز شدة التدريب، الصفحة 69). إن كل عبارة من عبارات الملاحظات، على سبيل المثال، "تأثير كبير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" لها وصف مطابق في تفاصيل نشاط Garmin Connect.

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

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

يمكنك إضافة تأثير تدريب الايروبيك وتأثير التمارين اللاهوائية كحَقلي بيانات إلى شاشة من شاشات التدريب لمراقبة الأرقام أثناء النشاط.

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

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

وقت استعادة النشاط

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا لعرض الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعدًا للتمرين الشاق التالي.

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

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

معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط

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

تلميح: للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند استعادة النشاط. **ملاحظة:** لا يتم احتساب معدل نبضات القلب عند استعادة النشاط للأنشطة منخفضة التأثير، مثل اليوغا.

تأقلم الأداء مع الحرارة والارتفاع

تؤثر العوامل البيئية مثل الارتفاع ودرجات الحرارة المرتفعة في تدريبك وأدائك. على سبيل المثال، يؤثر التدريب على ارتفاع عالٍ إيجاباً في لياقتك، ولكن قد تلاحظ انخفاضاً مؤقتاً في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عندما يكون الارتفاع عالياً جداً. توفر ساعة Descent G2 إشعارات التأقلم وتصحيحات تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وحالة التدريب عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 22 درجة مئوية (72 درجة فهرنهايت) وعندما يكون الارتفاع أعلى من 800 متر (2625 قدماً). يمكنك تعقب حالة التأقلم مع الحرارة والارتفاع في لمحة حالة التدريب.

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

إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً واستئنافها

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

يمكنك استئناف حالة التدريب عندما تصبح جاهزاً لبدء التدريب مرة أخرى. للحصول على أفضل النتائج، تحتاج إلى قياس واحد على الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كل أسبوع ([معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 65](#)).

1 عندما تريد إيقاف حالة التدريب الخاصة بك مؤقتاً، حدد خياراً:

- من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خيارات > إيقاف حالة التدريب مؤقتاً**.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر **إحصائيات الأداء > حالة التدريب > إيقاف حالة التدريب مؤقتاً**.

2 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

3 عندما تريد استئناف حالة التدريب، حدد خياراً:

- من لمحة حالة التدريب، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **خيارات > استئناف حالة التدريب**.
- من إعدادات Garmin Connect، اختر **إحصائيات الأداء > حالة التدريب > استئناف حالة التدريب**.

4 قم بمزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect.

الجهوزية للتدريب

تعرض بيانات الجهوزية للتدريب نتيجة ورسالة قصيرة لمساعدتك في تحديد مدى جهوزيتك للتدريب كل يوم. ويتم احتساب النتيجة وتحديثها باستمرار على مدار اليوم باستخدام العوامل التالية:

- نتيجة النوم (في الليلة الماضية)
- وقت استعادة النشاط
- حالة تغير معدل نبضات القلب
- الشدة الحادة
- محفوظات النوم (في الليالي الثلاث الماضية)
- محفوظات التوتر (في الأيام الثلاثة الماضية)

منطقة الألوان	النتيجة	الوصف
 أرجواني	بين 95 و 100	جهوزية تامة أفضل أداء ممكن
 أزرق	بين 75 و 94	مرتفعة جهوزية لمواجهة التحديات
 أخضر	بين 50 و 74	جهوزية متوسطة جهوزية للانطلاق
 برتقالي	بين 25 و 49	جهوزية منخفضة حان وقت تقليل التدريب
 أحمر	بين 1 و 24	سوء امنح جسمك فرصة لاستعادة النشاط

لاطلاع على اتجاهات الجهوزية للتدريب بمرور الوقت، انتقل إلى حسابك على Garmin Connect.

استخدام مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

لنتمكن من استخدام لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة، يجب تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect (تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect, الصفحة 72).

يمكنك استخدام لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة أثناء السفر لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي، والحصول على إرشادات حول طريقة الحد من تأثيرات اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة مرشد اضطراب رحلات طويلة.
- 2 اضغط على **START** لمعرفة كيفية مقارنة ساعتك البيولوجية بالوقت المحلي وإجمالي مستوى اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.
- 3 حدد خيارًا:

- لعرض رسالة لتوفير المعلومات عن المستوى الحالي لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على **START**.
- لعرض مخطط زمني للإجراءات الموصى بها للمساعدة في تقليل أعراض اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، اضغط على **DOWN**.

تخطيط رحلة في تطبيق Garmin Connect

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر...
- 2 اختر التدريب والتخطيط > مرشد اضطراب الرحلات الجوية الطويلة > إضافة تفاصيل الرحلة.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عناصر التحكم

تتيح لك قائمة عناصر التحكم الوصول بسرعة إلى ميزات الساعة وخياراتها. يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (نخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 76).

من أي شاشة، اضغط باستمرار على LIGHT.



الرمز	الاسم	الوصف
	ABC	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس الارتفاع والبارومتر والبوصلة.
	وضع الطائرة	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الطائرة لإيقاف تشغيل كل الاتصالات اللاسلكية.
	ساعة المنبه	حدد هذا الخيار لإضافة منبه أو تحريره (تعيين منبه، الصفحة 55).
	مقياس الارتفاع	حدد هذا الخيار لفتح شاشة مقياس الارتفاع.
	مناطق زمنية بديلة	حدد هذا الخيار لعرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية (إضافة مناطق زمنية بديلة، الصفحة 56).
	المساعدة	حدد هذا الخيار لإرسال طلب مساعدة (طلب المساعدة، الصفحة 99).
	الغطس التلقائي	حدد هذا الخيار لتعيين نوع نشاط الغطس الذي يبدأ تلقائيًا عند البدء بالنزول. يمكنك استخدام الخيار تأجيل لإلغاء تمكين هذه الميزة مؤقتًا.
	بارومتر	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البارومتر.
	توفير شحن البطارية	حدد هذا الخيار لتمكين ميزة توفير شحن البطارية (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 106).
	السطوع	حدد هذا الخيار لضبط سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108).
	بث معدل نبضات القلب	حدد هذا الخيار لتشغيل بث معدل نبضات القلب إلى جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 79).
	تقويم	حدد هذا الخيار لعرض الأحداث المقبلة من التقويم على هاتفك.
	الساعات	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق الساعات لتعيين منبه أو مؤقت أو ساعة إيقاف أو لعرض المناطق الزمنية البديلة (الساعات، الصفحة 55).
	بوصلة	حدد هذا الخيار لفتح شاشة البوصلة.
	شاشة العرض	لإيقاف تشغيل الشاشة للتنبيهات والإيماءات ووضع العرض الدائم (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108).
	عدم الإزعاج	حدد هذا الخيار لتمكين وضع عدم الإزعاج لتخفيف الشاشة وإلغاء تمكين التنبيهات والإشعارات. على سبيل المثال، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء مشاهدة فيلم.
	بحث عن هاتف	حدد هذا الخيار لتشغيل تنبيه صوتي على هاتفك المقترن، إذا كان ضمن النطاق Bluetooth. تظهر قوة إشارة Bluetooth على شاشة ساعة Descent، وتزداد قوة الإشارة كلما اقتربت من هاتفك.
	المصباح الكاشف	حدد هذا الخيار لتشغيل الشاشة لاستخدام ساعتك كضوء فلاش (استخدام شاشة ضوء الفلاش، الصفحة 76).
	Garmin Share	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Garmin Share (Garmin Share، الصفحة 95).
	المحفوظات	حدد هذا الخيار لعرض محفوظات النشاط والسجلات والإحتماليات.
	تأمين الجهاز	حدد هذا الخيار لتأمين الأزرار وشاشة اللمس لمنع الضغط على الأزرار والتمرير السريع من دون قصد.
	Messenger	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق Messenger (استخدام ميزة Messenger، الصفحة 94).

الرمز	الاسم	الوصف
	طور القمر	حدد هذا الخيار لعرض أوقات ظهور القمر وغروبه، بالإضافة إلى طور القمر بالاستناد إلى موقعك على GPS.
	تحكم بالموسيقى	حدد هذا الخيار للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
	إشعارات	حدد هذا الخيار لعرض المكالمات والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك (يمكنك إشعارات Bluetooth، الصفحة 89).
	هاتف	حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين تقنية Bluetooth والاتصال بهاتفك المقترن.
	وضع الحوض	حدد هذا الخيار لتمكين وضع الحوض للغطس. عندما تكون الساعة في وضع الغطس في الحوض، تعمل ميزات تأمين تخفيف الضغط وتحمل الأنسجة بشكل طبيعي، لكن لا يتم حفظ عمليات الغطس في سجل الغطس. يتم إيقاف تشغيل وضع الغطس في الحوض تلقائياً عند منتصف الليل.
	إيقاف التشغيل	حدد هذا الخيار لإيقاف تشغيل الساعة.
	مقياس التأكسج	حدد هذا الخيار لفتح تطبيق مقياس التأكسج (مقياس التأكسج، الصفحة 80).
	الانزياح الأحمر	حدد هذا الخيار لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة.
	النقطة المرجعية	حدد هذا الخيار لتعيين نقطة مرجعية للملاحة (تعيين نقطة مرجعية، الصفحة 101).
	حفظ الموقع	حدد هذا الخيار لحفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقاً.
	الإعدادات	حدد هذا الخيار لفتح قائمة الإعدادات.
	وضع النوم	حدد هذا الخيار لتمكين وضع النوم أو إلغاء تمكينه (تخصيص وضع النوم، الصفحة 109).
	ساعة إيقاف	حدد هذا الخيار لتشغيل ساعة الإيقاف (استخدام ساعة الإيقاف، الصفحة 56).
	الشروق والغروب	حدد هذا الخيار لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق.
	مزامنة	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع هاتفك المقترن.
	مزامنة الوقت	حدد هذا الخيار لمزامنة ساعتك مع الوقت على هاتفك أو باستخدام الأقمار الصناعية.
	المؤقتات	حدد هذا الخيار لتعيين مؤقت عد تنازلي (تشغيل مؤقت العد التنازلي، الصفحة 55).
	اللمس	حدد هذا الخيار لإلغاء تمكين عناصر التحكم بشاشة اللمس.
	المحفظة	حدد هذا الخيار لفتح محفظتك على Garmin Pay™ ودفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك (Garmin Pay، الصفحة 76).
	أحوال الطقس	حدد هذا الخيار لعرض توقعات أحوال الطقس الحالية والظروف الحالية.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 73).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **مظهر < عناصر التحكم**.
- 3 اختر اختصارًا لتخصيصه.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر **إعادة ترتيب** لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم.
 - اختر **إزالة** لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم.
- 5 عند الضرورة، اختر **إضافة جديد** لإضافة اختصار إضافي إلى قائمة عناصر التحكم.

استخدام شاشة ضوء الفلاش

يمكن أن يؤدي استخدام ضوء الفلاش إلى خفض فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT**.
 - 2 اختر .
 - 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** لضبط السطوع واللون.
- تلميح:** يمكنك الضغط بسرعة على **LIGHT** مرتين لتشغيل ضوء الفلاش في هذا الإعداد في المستقبل.

Garmin Pay

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل طرازات المنتج.

إعداد محفظة Garmin Pay

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

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

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل.

يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

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

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
 - 2 اختر **Garmin Pay** > **إضافة بطاقة**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، **...**.
 - 2 اختر **Garmin Pay**.
 - 3 اختر بطاقة.
 - 4 حدد خيارًا:
- لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Descent G2 الخاصة بك.
 - لحذف البطاقة، اختر **✕**.

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Descent G2 وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر **...**.
 - 2 اختر **Garmin Pay** > **تغيير رمز المرور**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة Descent G2، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

التقرير الصباحي

تعرض ساعتك تقريرًا صباحيًا استنادًا إلى وقت استيقاظك الاعتيادي. اضغط على **DOWN** لعرض التقرير الذي يتضمن أحوال الطقس والنوم وحالة تغير معدل نبضات القلب في الليل وغير ذلك (**تخصيص تقريرك الصباحي**, الصفحة 77).

تخصيص تقريرك الصباحي

ملاحظة: يمكنك تخصيص هذه الإعدادات على ساعتك أو في حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **مظهر** > **التقرير الصباحي**.
 - 3 حدد خيارًا:
- اختر **إظهار التقرير** لتمكين التقرير الصباحي أو إلغاء تمكينه.
 - اختر **تحرير التقرير** لتخصيص ترتيب البيانات التي تظهر في التقرير الصباحي ونوعها.

المستشعرات والملحقات

تتضمن ساعة Descent G2 مستشعرات داخلية متعددة، ويمكنك إقران مستشعرات لاسلكية إضافية لأنشطتك.

نبض القلب على المعصم

تأتي ساعتك مزودة بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، ويمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب في لمحة معدل نبضات القلب (**عرض حلقة اللوحات**, الصفحة 63).

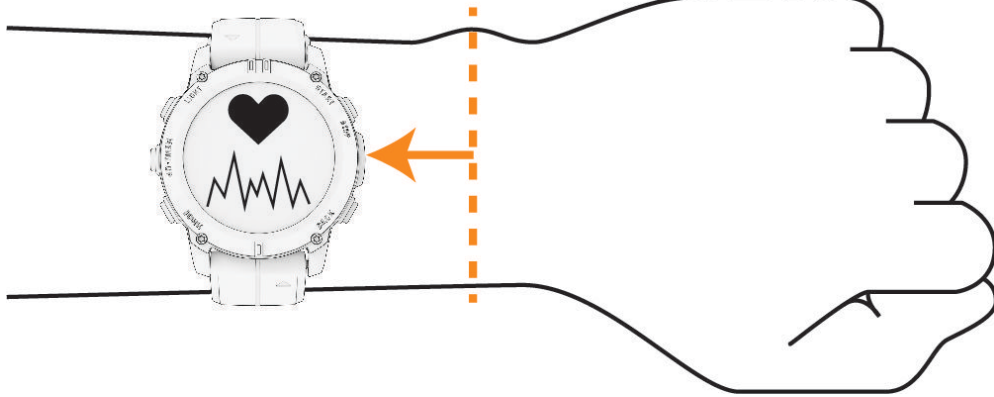
تتوافق الساعة أيضًا مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، تستخدم ساعتك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

وضع الساعة

⚠ تنبيه

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

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.
- **ملاحظة:** يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى الساعة ثابتة أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتًا للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



ملاحظة: أثناء الغطس، يجب أن تبقى الساعة مثبتة على معصمك، ويجب ألا ترتطم بالأجهزة الأخرى التي تضعها على المعصم.

ملاحظة: إنَّ مستشعر نبضات القلب موحود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 78 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 81 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى 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 ذراعتك وحفها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح رمز ❤ ثابتًا قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم.

الحالة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه. إن القيمة الافتراضية هي تلقائي، وتستخدم هذه القيمة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم تلقائيًا ما لم تقم بإقران جهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم أيضًا. يمكنك إجراء قراءة يدوية من لمحة مقياس التأكسج.

تبديل المصدر: لتمكين الساعة من اختيار أفضل مصدر لبيانات معدل نبضات القلب عند وضع ساعتك وجهاز خارجي لمراقبة معدل نبضات القلب. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/dynamicsourceswitching.

أثناء السباحة: لتمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو إلغاء تمكينه أثناء أنشطة السباحة.

تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي: لتمكينك من تعيين الساعة لتنبيهك عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك القيمة الهدف أو ينخفض عنها (إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 79).

بث معدل نبضات القلب: لتمكينك من بدء بث بيانات معدل نبضات قلبك على جهاز مقترن (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 79).

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

⚠ تنبيه

تنبيهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا عندما ينخفض معدل نبضات قلبك عن العتبة التي تم اختيارها خلال فترة النوم المختارة التي تم تكوينها في تطبيق Garmin Connect. ولا ترسل إليك هذه الميزة إشعارًا بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عتبة معدل ضربات القلب.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم < تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 عيّن قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطى معدل نبضات قلبك أو انخفض عن قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث بيانات معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعتك وعرضها على أجهزة مقترنة. يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

تلميح: يمكنك تخصيص إعدادات النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عند بدء نشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 51). على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة.

ملاحظة: لن يكون بث بيانات نبضات القلب متاحًا لأنشطة الغطس.

1 حدد خيارًا:

- اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < نبض القلب على المعصم < بث معدل نبضات القلب.
- اضغط باستمرار على LIGHT لفتح قائمة عناصر التحكم، واختر .

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 76).

2 اضغط على START.

تبدأ الساعة ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

3 قم بإقران ساعتك بجهازك المتوافق.

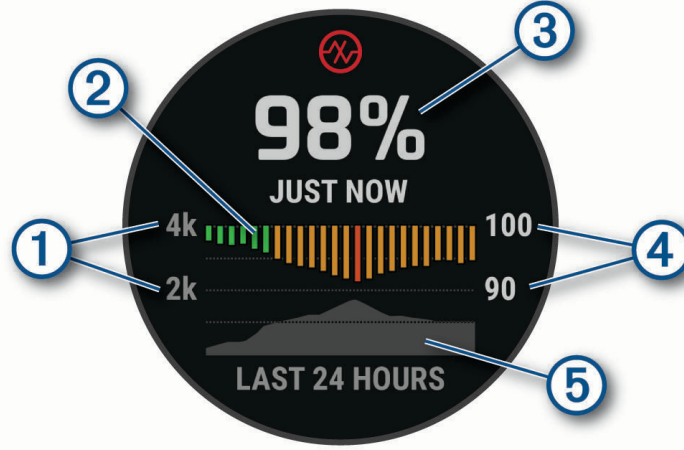
ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.

4 اضغط على STOP لإيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب.

مقياس التأكسج

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

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج (الحصول على قراءات مقياس التأكسج، الصفحة 80). يمكنك أيضًا تشغيل قراءات طوال اليوم (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 81). عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، تحلل ساعتك تشبع الأكسجين لديك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك في ما يتعلق بارتفاعك. تظهر قراءة مقياس التأكسج على الساعة في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار 24 ساعة. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.



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

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدويًا من خلال عرض لمحة مقياس التأكسج. تعرض اللوحة أحدث نسبة لتشبع الأكسجين في الدم لديك، ورسمًا بيانيًا لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسمًا بيانيًا لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

ملاحظة: عندما تعرض لمحة مقياس التأكسج للمرة الأولى، تلتقط الساعة إشارات الأقمار الصناعية لتحديد ارتفاعك. يجب الانتقال إلى الخارج والانتظار ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.

- 1 عندما تكون حاليًا أو غير نشط، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض لمحة مقياس التأكسج.
- 2 اضغط على **START** لعرض تفاصيل اللوحة والبدء بقراءة مقياس التأكسج.
- 3 ابقَ ثابتًا لمدة تصل إلى 30 ثانية.

ملاحظة: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة قراءة مقياس التأكسج، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي النشاط. للحصول على أفضل النتائج، أبقِ الذراع التي تضع الساعة عليها عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع الأكسجين في الدم لديك.

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

إعداد وضع مقياس التأكسج

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر المستشعرات والملحقات < مقياس التأكسج > وضع قياس التأكسج.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **التحقق اليدوي**.
 - لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.
- ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتسبغ الدم المحيطي بالأكسجين.
- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- ملاحظة:** يؤدي تشغيل الوضع **كل اليوم** إلى خفض فترة استخدام البطارية.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

البوصلة

تأتي الساعة مزودة ببوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكنًا وعند الملاحه إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدويًا (**إعدادات البوصلة**, الصفحة 81).

إعداد وجهة البوصلة

- 1 من لمحة البوصلة، اضغط على START.
 - 2 اختر **تأمين الوجهة**.
 - 3 وُجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك، واضغط على START.
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.

إعدادات البوصلة

- اضغط باستمرار على MENU، واختر **المستشعرات والملحقات < بوصلة >**.
- معايرة:** لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدويًا (**معايرة البوصلة يدويًا**, الصفحة 82).
- شاشة العرض:** لتعيين الوجهة الاتجاهية على البوصلة إلى أحرف أو درجات أو مللي راديان.
- مرجع الشمال:** لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (**تعيين مرجع الشمال**, الصفحة 82).
- وضع:** لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مقياس المغناطيسية)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (GPS).

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

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

3 حدد خيارًا:

- لإجراء معايرة تقوم بتدوير الساعة في كل الاتجاهات، اختر **المعايرة الكاملة**.
 - لإجراء معايرة قصيرة تقوم بتدوير الساعة بحركة على شكل الرقم ثمانية، اختر **المعايرة السريعة > بدء**.
- ملاحظة:** يوفر خيار **المعايرة الكاملة** دقة أفضل للغطس. يتناسب خيار **المعايرة السريعة** مع الأنشطة الأخرى.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

1 اضغط باستمرار على MENU.

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

3 حدد خيارًا:

- لتعيين الشمال الجغرافي باعتباره مرجع الوجهة، اختر **صحيح**.
- لتعيين الانحراف المغناطيسي لموقعك تلقائيًا، اختر **مغناطيسي**.
- لتعيين الشمال التريبي (000°) باعتباره مرجع الوجهة، اختر **شبكة**.
- لتعيين قيمة الموجه المغناطيسي يدويًا، اختر **المستخدم > التباين المغناطيسي** وأدخل التباين المغناطيسي، واختر **تم**.

مقياس الارتفاع والبارومتر

تحتوي الساعة على مقياس ارتفاع وبارومتر داخليين. تجمع الساعة بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إنَّ مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثًا (**إعداد مقياس الارتفاع**، الصفحة 82).

إعداد مقياس الارتفاع

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

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا.

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

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

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **المستشعرات والملحقات > مقياس الارتفاع**.

3 حدد خيارًا:

- للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **معايرة تلقائية**.
 - لإدخال الارتفاع الحالي يدويًا، اختر **معايرة > إدخال يدوي**.
 - لإدخال الارتفاع الحالي من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **معايرة > استخدام DEM**.
- ملاحظة:** يجب أن يتوفر اتصال هاتفي في بعض الساعات لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإدخال الارتفاع الحالي من موقعك المحدد بواسطة GPS، اختر **معايرة > استخدام GPS**.

إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على MENU، واختر المستشعرات والملحقات < بارومتر.

معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في لمحة البارومتر.

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

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.

الضغط: لتعيين طريقة عرض الساعة لبيانات الضغط.

معايرة البارومتر

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وهي تستخدم نظام معايرة تلقائي عند نقطة بدء GPS بشكل افتراضي. يمكنك معايرة البارومتر يدويًا إذا عرفت الارتفاع الصحيح أو ضغط مستوى البحر الصحيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المستشعرات والملحقات < بارومتر < معايرة.

3 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين (اختياري)، اختر إدخال يدوي.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر استخدام DEM.
- ملاحظة: يجب أن يتوفر اتصال هاتفي في بعض الساعات لاستخدام نموذج الارتفاع الرقمي للمعايرة.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر استخدام GPS.

إعداد تنبيه العواصف

⚠ تحذير

هذا التنبيه هو ميزة لتوفير المعلومات وليس المقصود منه أن يكون المصدر الرئيسي لتعقب التغيرات في أحوال الطقس. تقع على عاتقك مسؤولية مراجعة تقارير أحوال الطقس وظروفه والانتباه إلى ما يحيط بك والاعتماد على أفضل تقدير، خاصة حين تكون أحوال الطقس قاسية. قد يؤدي الإخلال بالامتثال لهذا التحذير إلى حدوث إصابة شخصية خطيرة أو وفاة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإشعارات والتنبيهات < تنبيهات النظام < بارومتر < تنبيه العواصف.

3 حدد خيارًا:

- اختر الحالة لتشغيل التنبيه أو إيقاف تشغيله.
- اختر المعدل لتحديث معدل التغير في الضغط البارومتري الذي يطلق تنبيه العواصف.

المستشعرات اللاسلكية

يمكن إقران ساعتك واستخدامها مع المستشعرات اللاسلكية باستخدام ANT+ أو تقنية Bluetooth (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85). بعد إقران الأجهزة، يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50). إذا كانت ساعتك مرفقة بمستشعر، فسيكونان مقترنين سابقاً.

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

نوع المستشعر	الوصف
مستشعرات المضارب	يمكنك استخدام مستشعرات مضرب الجولف Approach لتتّعب تسديدات الجولف تلقائياً، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب.
DogTrack	يسمح لك هذا الخيار بتلقي بيانات من جهاز التعقب المحمول المتوافق الخاص بالكلاب.
eBike	يمكنك استخدام ساعتك مع الدراجة الإلكترونية وعرض بيانات الدراجة، مثل البطارية ومعلومات النطاق، أثناء ركوب الدراجة.
الشاشة الممتدة	يمكنك استخدام وضع الشاشة الممتدة لعرض شاشات البيانات من ساعة على حاسوب دراجة Edge متوافقة أثناء حولة ركوب دراجة أو أثناء سباق ترياثلون.
معدل نبضات القلب الخارجي	يمكنك استخدام مستشعر خارجي مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب من سلسلة HRM 200 أو HRM-Fit™ أو HRM-Pro لعرض بيانات معدل نبضات القلب أثناء أنشطتك.
حساس سرعة بالقدم	يمكنك استخدام حساس سرعة بالقدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS عند القيام بالتمارين في مكان مغلق أو عندما تكون إشارة GPS ضعيفة.
inReach	تسمح لك وظيفة التحكم عن بُعد في inReach بالتحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Descent الخاصة بك (استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach، الصفحة 87).
الأضواء	يمكنك استخدام أضواء الدراجة الذكية Varia™ لتحسين الوعي الظرفي.
الحاسوب الشخصي	يمكنك تشغيل ألعاب الفيديو على الحاسوب الخاص بك والاطلاع على الإحصائيات في الوقت الحقيقي على جهازك (استخدام تطبيق Garmin GameOn™، الصفحة 45).
الطاقة	يمكنك استخدام جهاز قياس الطاقة المستند إلى دواسات الدراجة Rally™ أو Vector™ لعرض بيانات الطاقة على ساعتك. يمكنك ضبط مناطق الطاقة لتتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 98). أو استخدام تنبيهات النطاق ليتم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (تعيين تنبيه، الصفحة 54).
الرادار	يمكنك استخدام رادار الدراجة للرؤية الخلفية Varia لتحسين الوعي الظرفي وإرسال تنبيهات بشأن المركبات التي تقترب منك.
مقياس ديناميكيات الركض	يمكنك استخدام Running Dynamics Pod لتسجيل بيانات ديناميكيات الركض وعرضها على ساعتك (ديناميكيات الركض، الصفحة 85).
جهاز التدريب الذكي	يمكنك استخدام ساعتك مع جهاز تدريب ذكي لركوب دراجة في مكان مغلق لمحاكاة مستوى مقاومة الدواسة أثناء اتباع مسار أو حولة ركوب دراجة أو تمرين (استخدام جهاز تدريب مخصص للأماكن المغلقة، الصفحة 37).
سرعة/وتيرة	يمكنك توصيل مستشعرات السرعة أو الوتيرة بالدراجة وعرض البيانات أثناء حولتك. يمكنك إدخال محيط العجلة يدوياً إذا لزم الأمر (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 134).
Tempe	يمكنك تثبيت مستشعر درجة الحرارة tempe على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.
VIRB	تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام ساعتك (جهاز التحكم عن بُعد في VIRB، الصفحة 87).
مواقع ليزر XERO	يمكنك عرض معلومات موقع الليزر ومشاركتها من جهاز Xero (إعدادات موقع ليزر Xero، الصفحة 88).

إقران المستشعرات اللاسلكية

عندما تقوم بتوصيل مستشعر لاسلكي للمرة الأولى بساعتك باستخدام تقنية ANT+ أو Bluetooth، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق. للحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الاتصالات، انتقل إلى garmin.com/hrm_connection_types.

1 ضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو قم بتثبيت المستشعر أو اضغط على الزر لتنشيط المستشعر.

ملاحظة: راجع دليل مالك المستشعر اللاسلكي للحصول على معلومات عن الإقران.

2 ضع الساعة 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 المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

• اختر البحث عن كل المستشعرات.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

بعد إقران المستشعر بساعتك، تتغير حالته من حار البحث إلى متصل. تظهر بيانات المستشعر في حلقة شاشة البيانات أو في حقل بيانات مخصص. يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50).

ملحق نبضات القلب الذي يعرض إيقاع الركض ومسافته

يحتسب الملحقان من سلسلتي HRM-Fit وHRM-Pro إيقاع الركض ومسافته بناءً على ملف تعريف المستخدم والحركة التي تم قياسها من خلال جهاز الاستشعار في كل خطوة. ويوفر جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بيانات إيقاع الركض ومسافته عند عدم توفر نظام GPS، مثلًا أثناء الركض على جهاز المشي. يمكنك عرض إيقاع الركض ومسافته على ساعة Descent المتوافقة عند الاتصال باستخدام تقنية ANT+. يمكنك أيضًا عرض إيقاع الركض ومسافته على تطبيقات التدريب المتوافقة التابعة لجهاز خارجية عند الاتصال باستخدام تقنية Bluetooth.

تتحسن دقة الإيقاع والمسافة من خلال المعايرة.

المعايرة التلقائية: إن الإعداد الافتراضي لساعتك هو المعايرة التلقائية. يقوم ملحق نبضات القلب بالمعايرة في كل مرة تركز فيها في الخارج ويكون الملحق متصلًا بساعة Descent المتوافقة.

ملاحظة: لا تعمل المعايرة التلقائية لملفات تعريف نشاط الركض الداخلي أو نشاط الركض الطويل أو نشاط الركض لمسافة طويلة (نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته، الصفحة 85).

المعايرة اليدوية: يمكنك اختيار المعايرة & الحفظ بعد الركض على جهاز المشي باستخدام ملحق نبضات القلب المتصل (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 35).

نصائح لتسجيل إيقاع الركض ومسافته

- قم بتحديث برنامج ساعة Descent (تحديث المنتج، الصفحة 113).
- أكمل جولات ركض متعددة في الخارج باستخدام نظام GPS وجهاز HRM-Fit أو الملحق من سلسلة HRM-Pro المتصل. ومن المهم أن يتطابق نطاق إيقاعات جولات الركض الخارجية مع نطاق إيقاعات جولات الركض على جهاز المشي.
- إذا كانت جولات الركض تتضمن الركض على الرمال أو الثلج الكثيفة، فانتقل إلى إعدادات جهاز الاستشعار وأوقف تشغيل المعايرة التلقائية.
- إذا سبق أن قمت بتوصيل حساس سرعة بالقدم متوافق باستخدام تقنية ANT+، فقم بتعيين حالة حساس السرعة بالقدم إلى إيقاف التشغيل، أو قم بإزالته من قائمة المستشعرات المتصلة.
- أكمل الركض على جهاز المشي باستخدام المعايرة اليدوية (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 35).
- إذا كانت بيانات المعايرة التلقائية واليدوية لا تبدو دقيقة، فانتقل إلى إعدادات المستشعر واختر مسافة وإيقاع على جهاز مراقبة معدل نبضات > إعادة ضبط بيانات المعايرة.
- ملاحظة:** يمكنك محاولة إيقاف تشغيل المعايرة التلقائية، ثم إعادة المعايرة يدويًا (معايرة المسافة على جهاز المشي، الصفحة 35).

ديناميكيات الركض

تعتبر ديناميكيات الركض ملاحظات في الوقت الحقيقي حول نمط الركض الخاص بك. تتميز ساعة Descent الخاصة بك بمقياس تسارع لاحتساب مقاييس أنماط الركض الخمسة. بالنسبة إلى مقاييس أنماط الركض الستة، يجب إقران ساعة Descent بملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit أو أي ملحق آخر لديناميكيات الركض يقيس حركة الجزء العلوي من جسمك. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

متري	نوع المستشعر	الوصف
الوتيرة	الساعة أو ملحق متوافق	تمثل الوتيرة عدد الخطوات في الدقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معًا).
التذبذب العمودي	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالملي ثانية.
وقت ملامسة الأرض	الساعة أو ملحق متوافق	يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالملي ثانية. ملاحظة: وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.
التوازن وقت ملامسة الأرض	ملحق متوافق فقط	يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. وتعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 2.53 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.
طول الخطوة الواسعة	الساعة أو ملحق متوافق	إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتري.
النسبة العمودية	الساعة أو ملحق متوافق	النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. يشير الرقم المتدني عادة إلى نمط ركض أفضل.

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض غير المتوفرة

يقدم هذا الموضوع تلميحات حول استخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض. إذا لم يكن الملحق متصلًا بساعتك، فسيتم التبديل تلقائيًا إلى ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم على الساعة.

- تأكد من أنك تملك ملحقًا لديناميكيات الركض، مثل HRM-Fit أو ملحق سلسلة HRM-Pro.
- قم بإقران ملحق ديناميكيات الركض بساعتك مرة أخرى وفقًا للتعليمات.
- إذا كنت تستخدم ملحق سلسلة HRM-Pro أو HRM-Fit، فيجب إقرانه بساعتك باستخدام تقنية ANT+ بدلاً من تقنية Bluetooth.
- إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أن الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهًا إلى أعلى.

ملاحظة: يظهر التوازن وقت ملامسة الأرض فقط أثناء الركض. ولا يتم احتسابه أثناء المشي.

تذكير: لا يتم احتساب توازن وقت ملامسة الأرض مع ديناميكيات الركض المستندة إلى المعصم.

طاقة الركض

يتم احتساب طاقة الركض على Garmin باستخدام معلومات تم قياسها حول ديناميكيات الركض وكتلة المستخدم والبيانات البيئية وبيانات أجهزة الاستشعار الأخرى. يقدّر قياس القدرة مقدار الطاقة التي يبذلها العداء على سطح الطريق، ويتم عرضه بالواط. قد يكون استخدام طاقة الركض كمقياس للجهد أفضل لبعض العدائين مقارنة باستخدام السرعة أو معدل نبضات القلب. يمكن أن تكون طاقة الركض أكثر استجابة من معدل نبضات القلب للإشارة إلى مستوى الجهد، ويمكن أن تأخذ في الاعتبار الارتفاعات والانحدارات والرياح، الأمر الذي لا يقوم به قياس السرعة. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى garmin.com/performance-data/running.

يمكن قياس طاقة الركض باستخدام ملحق متوافق لديناميكيات الركض أو مستشعرات الساعة. يمكنك تخصيص حقول بيانات طاقة الركض لعرض إخراج الطاقة وإجراء تعديلات على التدريب (**حقول البيانات، الصفحة 117**). يمكنك إعداد تنبيهات الطاقة ليتيم إعلامك عندما تصل إلى منطقة طاقة محددة (**تنبيهات النشاط، الصفحة 53**).

إن مناطق طاقة الركض مماثلة لمناطق طاقة ركوب الدراجة. إن قيم المناطق هي قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect (**تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 98**).

إعدادات طاقة الركض

اضغط باستمرار على MENU، واختر **النشاطات والتطبيقات**، ثم اختر نشاط ركض، واختر إعدادات النشاط، ثم اختر **طاقة الركض**.

الحالة: لتمكين تسجيل بيانات طاقة الركض من Garmin أو إلغاء تمكينها. يمكنك استخدام هذا الإعداد إذا كنت تفضل استخدام بيانات طاقة الركض التابعة لجهة خارجية.

المصدر: لتمكينك من اختيار الجهاز الذي تريد استخدامه لتسجيل بيانات طاقة الركض. يكتشف خيار الوضع الذكي تلقائيًا ملحق ديناميكيات الركض ويستخدمه، عند توفره. تستخدم الساعة بيانات طاقة الركض المستندة إلى المعصم عند عدم توصيل أحد الملحقات.

احتساب الرياح: لتمكين استخدام بيانات الرياح أو إلغاء تمكينه عند احتساب طاقة الركض لديك. إن بيانات الرياح عبارة عن مجموع بيانات السرعة والوجهة والبارومتر من ساعتك وبيانات الرياح المتوفرة من هاتفك.

جهاز التحكم عن بُعد في inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في inReach التحكم في جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية باستخدام ساعة Descent الخاصة بك. انتقل إلى buy.garmin.com للحصول على مزيد من المعلومات عن الأجهزة المتوافقة.

استخدام جهاز التحكم عن بُعد inReach

للتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بُعد inReach، عليك إضافة لمحة inReach إلى حلقة اللمحات (تخصيص حلقة اللمحات، الصفحة 63).

- 1 قم بتشغيل جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 2 على ساعة Descent، اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض لمحة inReach.
- 3 اضغط على **START** للبحث عن جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 4 اضغط على **START** لإقران جهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية.
- 5 اضغط على **START**، وحدد خيارًا:
 - لإرسال رسالة نداء نجدة، اختر **بدء إرسال نداء النجدة**.
 - **ملاحظة:** استخدم وظيفة نداء النجدة في حالات الطوارئ الحقيقية فقط.
 - لإرسال رسالة نصية، اختر **الرسائل > رسالة جديدة**، واختر جهات الاتصال التي تريد إرسال رسالة إليها، وأدخل الرسالة النصية أو حدد خيار الرسائل النصية السريعة.
 - لإرسال رسالة معينة مسبقًا، اختر **إرسال معينة مسبقًا**، واختر رسالة من القائمة.
 - لعرض المؤقت والمسافة التي تم قطعها أثناء نشاط معين، اختر **التعقب**.

جهاز التحكم عن بُعد في VIRB

تتيح لك وظيفة التحكم عن بُعد في VIRB التحكم في كاميرا الحركة VIRB باستخدام جهازك.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
- 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Descent (**إقران المستشعرات اللاسلكية**، الصفحة 85).
- 3 تمت إضافة اللوحة الخاصة بـ VIRB تلقائيًا إلى حلقة اللمحات.
- 3 اضغط على **UP** أو **DOWN** من وجه الساعة لعرض اللوحة الخاصة بـ VIRB.
- 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
- 5 حدد خيارًا:
 - لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Descent.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.
 - لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

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

- 1 شغل كاميرا VIRB.
 - 2 قم بإقران كاميرا VIRB بساعة Descent (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85). بعد إقران الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى الأنشطة.
ملاحظة: إن شاشة بيانات VIRB غير متاحة لأنشطة الغطس.
 - 3 أثناء نشاط ما، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بيانات VIRB.
 - 4 انتظر ريثما تتصل الساعة بالكاميرا إذا لزم الأمر.
 - 5 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 6 اختر **VIRB**.
 - 7 حدد خيارًا:
- للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > إيقاف/تشغيل المؤقت**.
ملاحظة: يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهي.
 - للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات > وضع التسجيل > يدوي**.
 - لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.
 - يظهر عدّاد الفيديو على شاشة Descent.
 - لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اضغط على **DOWN**.
 - لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اضغط على **STOP**.
 - لالتقاط صور متعددة في وضع الصور المتواصلة، اختر **التقاط صور متواصلة**.
 - لإدخال الكاميرا في وضع السكون، اختر **إدخال الكاميرا في وضع السكون**.
 - لتنشيط الكاميرا من وضع السكون، اختر **تنشيط الكاميرا**.

إعدادات موقع ليزر Xero

- لن تتمكن من تخصيص إعدادات موقع الليزر، يجب إقران جهاز Xero متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 85).
اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **المستشعرات والملحقات > مواقع ليزر XERO > مواقع الليزر**.
خلال النشاط: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن ومتوافق أثناء نشاط.
وضع المشاركة: لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علنًا أو بثها بشكل خاص.

خريطة

- يمثل ▲ موقعك على الخريطة. تظهر أسماء المواقع ورموزها على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.
- الملاحة بالخريطة (تحريك الخريطة وتكبيرها أو تصغيرها، الصفحة 88)
 - إعدادات الخريطة (إعدادات الخريطة، الصفحة 89)

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 خيارًا:
- للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، أو التحريك إلى اليسار واليمين، أو التكبير والتصغير، اضغط على **START**.
 - لتحريك الخريطة أو تكبيرها أو تصغيرها، اضغط على **UP** و **DOWN**.
 - للإنهاء، اضغط على **BACK**.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

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

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

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

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

الاتصال

تتوفر ميزات الاتصال لساعتك عند الإقران بهاتفك المتوافق (**إقران هاتفك**, الصفحة 89).

ميزات اتصال الهاتف

تتوفر ميزات اتصال الهاتف لساعة Descent عند إقرانها باستخدام تطبيق Garmin Dive (**إقران هاتفك**, الصفحة 89).

- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Dive (**تطبيق Garmin Dive**, الصفحة 93)
- ميزات التطبيق من تطبيق Garmin Connect IQ وتطبيق Connect IQ وغير ذلك (**تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب**, الصفحة 90)
- اللوحات (**اللمحات**, الصفحة 60)
- ميزات قائمة عناصر التحكم (**عناصر التحكم**, الصفحة 73)
- ميزات التعقب والسلامة (**ميزات التعقب والسلامة**, الصفحة 98)
- تفاعلات الهاتف، مثل الإشعارات (**تمكين إشعارات Bluetooth**, الصفحة 89)

إقران هاتفك

لاستخدام الميزات المتصلة على ساعتك، عليك إقرانها مباشرةً من خلال تطبيق Garmin Dive بدلاً من إعدادات Bluetooth على هاتفك.

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

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، عليك إقران ساعتك بهاتف متوافق (**إقران هاتفك**, الصفحة 89).

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **الاتصال > هاتف > إشعارات ذكية > الحالة > مشغل**.
- 3 اختر **الاستخدام العام أو خلال النشاط**.
- 4 اختر نوع إشعار.
- 5 اختر الإعدادات المفضلة للاهتزاز والنغمة والحالة.
- 6 اضغط على **BACK**.
- 7 اختر الإعدادات المفضلة للمهلة والخصوصية.
- 8 اضغط على **BACK**.
- 9 اختر **التوقيع** لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.
- 2 اضغط على **START**.
- 3 اختر إشعارًا.
- 4 اضغط على **START** للحصول على مزيد من الخيارات.
- 5 اضغط على **BACK** للعودة إلى الشاشة السابقة.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Descent اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمات، اختر **قبول**.

• **ملاحظة:** يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.

• لرفض المكالمات، اختر **رفض**.

• لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **إجابة** ثم اختر رسالة من القائمة.

• **ملاحظة:** لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android™ متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

الرد على رسالة نصية

• **ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف المتوافقة التي تعمل بنظام التشغيل Android.

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على الساعة، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة رسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.

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

1 من وجه الساعة، اضغط على **UP** أو **DOWN** لعرض لمحة الإشعارات.

2 اضغط على **START**، ثم اختر إشعار رسالة نصية.

3 اضغط على **START**.

4 اختر **إجابة**.

5 اختر رسالة من القائمة.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Descent G2.

حدد خيارًا:

• إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® واختر الإشعارات التي تريد إظهارها على الهاتف والساعة.

• **ملاحظة:** تظهر كل الإشعارات التي تقوم بتمكينها على iPhone على ساعتك أيضًا.

• إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect، فاختر **•••** < الإعدادات < الإشعارات < إشعارات التطبيق، واختر الإشعارات التي تريد عرضها على ساعتك.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

• **ملاحظة:** يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 76).

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

2 اختر **إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف** على ساعة Descent.

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

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف وإيقاف تشغيلها

يمكنك تعيين ساعة Descent G2 لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وقطع اتصاله باستخدام تقنية Bluetooth.

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الاتصال < هاتف < تنبيهات**.

تطبيقات الهاتف وتطبيقات الحاسوب

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

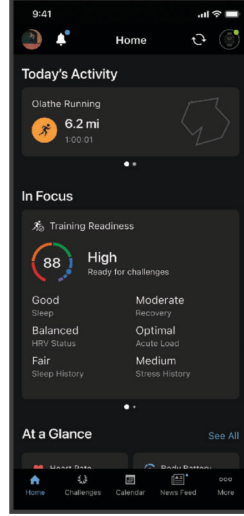
Garmin Connect

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

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

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

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



خطط لتدريبك: يمكنك اختيار هدف لياقة بدنية وتحميل إحدى خطط التدريب يومًا بعد يوم.

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

مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك.

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

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك ([إقران هاتفك](#), [الصفحة 89](#))، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

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

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

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتنتمكن من تحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق ([إقران هاتفك](#), [الصفحة 89](#)).

يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#), [الصفحة 91](#)).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد.

حالة التدريب الموحد

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

في تطبيق Garmin Connect، **الإعدادات**.

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

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

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

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة قياسات الأداء والأنشطة من أجهزة Garmin الأخرى مع ساعة Descent G2 باستخدام حسابك على Garmin Connect. يتيح هذا الإجراء لساعتك عكس تدريبك ولباقتك البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل نشاط ركوب دراجة باستخدام حاسوب دراجة Edge وعرض تفاصيل نشاطك ووقت استعادة النشاط على ساعة Descent G2.

قم بمزامنة ساعة Descent G2 وأجهزة Garmin الأخرى مع حسابك على Garmin Connect.

تلميح: يمكنك تعيين جهاز تدريب أساسي وجهاز أساسي قابل للارتداء في تطبيق Garmin Connect (حالة التدريب الموحد، الصفحة 91). تظهر قياسات الأداء وأنشطتك الأخيرة من أجهزة Garmin الأخرى على ساعة Descent G2.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

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

1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى garmin.com/express.

3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.

4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

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

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

3 لا تفصل جهازك عن الحاسوب أثناء عملية التحديث.

مزامنة البيانات يدويًا مع Garmin Connect

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 76).

1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر مزامنة.

الاشتراك في Garmin Connect+

يمكنك تحسين البيانات والاتصالات والتدريب المتوفرة على حسابك على Garmin Connect باستخدام اشتراك Garmin Connect+. للاشتراك، يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Connect من متجر التطبيقات على هاتفك، أو الانتقال إلى connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): تلق معلومات مفصلة تستند إلى الذكاء الاصطناعي عن بياناتك وأنشطتك بما في ذلك التغذية.

+LiveTrack: أرسل رسائل نصية من LiveTrack واحصل على صفحة ملف تعريف مخصصة واعرض جلسات LiveTrack السابقة.

متابعة Garmin Trails: يمكنك الوصول إلى الطرق والمسارات الخارجية الموصى بها من قبل قواعد بيانات Garmin ومستخدمي Garmin آخرين، من خلال الصور والتصنيفات وتقارير الرحلة وغير ذلك.

تعقب الأنشطة في الأماكن المغلقة: اعرض بيانات الأنشطة في الأماكن المغلقة والتمارين في الوقت الحقيقي، ما يتيح لك ضبط أدائك أثناء النشاط.

إرشادات التدريب: احصل على دعم إضافي وإرشادات إضافية من الخبراء لخطط التدريب الخاصة بمدرب Garmin.

لوحة معلومات الأداء: اعرض بيانات التدريب بطريقتك من خلال المخططات والرسوم البيانية المخصصة بما في ذلك مقاييس التغذية.

مميزات اجتماعية: يمكنك الوصول إلى الشارات الحصرية وشارات التحدي والنقاط المزدوجة للتحديات. يمكنك تحديث الصورة الكرتونية لملف التعريف الخاص بك باستخدام إطارات قابلة للتخصيص.

مميزات Connect IQ

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

ملاحظة: للمحافظة على سلامتك، لا تتوفر مميزات Connect IQ أثناء الغطس. ويضمن ذلك عمل كل إمكانيات الغطس كما هو مطلوب. **وجه ساعة:** قم بتخصيص مظهر الساعة.

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

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

تنزيل مميزات Connect IQ

لن تتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران ساعة Descent G2 بهاتفك ([إقران هاتفك](#), الصفحة 89).

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

تنزيل مميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

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

تطبيق Garmin Dive

يسمح لك تطبيق Garmin Dive بتحميل سجلات الغطس من جهاز Garmin المتوافق. يمكنك إضافة معلومات أكثر تفصيلاً عن أنشطة الغطس، بما في ذلك الظروف البيئية والصور والملاحظات ورفاق الغطس. يمكنك استخدام الخريطة لاستعراض مواقع غطس جديدة وعرض تفاصيل الموقع والصور التي يشاركها مستخدمون آخرون.

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

Garmin Explore™

يسمح لك تطبيق Garmin Explore وموقعه الإلكتروني بإنشاء المسارات والإحداثيات والمجموعات والتخطيط للرحلات واستخدام التخزين في السحابة. يقدمان تخطيطًا متقدمًا عبر الإنترنت وبلا إنترنت، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق. يمكنك استخدام التطبيق لتنزيل الخرائط والوصول إليها من دون اتصال بالإنترنت ومن ثم الملاحة إلى أي مكان من دون استخدام الخدمة الخلوية.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Explore من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/exploreapp)، أو يمكنك الانتقال إلى explore.garmin.com.

تطبيق Garmin Messenger

⚠ تحذير

لا تتوفر ميزات inReach في تطبيق Garmin Messenger، بما في ذلك نداءات النجدة والتعقب والطقس على inReach™، بدون جهاز inReach متصل يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية واشتراك نشط في الأقمار الصناعية. اختبر التطبيق دائمًا في الخارج قبل استخدامه في رحلة.

⚠ تنبيه

يجب ألا يتم الاعتماد على ميزات المراسلة بدون قمر صناعي وحدها في تطبيق Garmin Messenger كطريقة أساسية للحصول على المساعدة في حالات الطوارئ.

ملاحظة

يعمل التطبيق عبر الإنترنت (باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك) وشبكة الأقمار الصناعية Iridium®. إذا كنت تستخدم بيانات الخلوي، يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. إذا كنت في منطقة لا تتوفر فيها تغطية الشبكة، فيجب أن يكون لديك اشتراك نشط في الأقمار الصناعية لجهاز inReach الذي يتيح الاتصال بالأقمار الصناعية لاستخدام شبكة الأقمار الصناعية Iridium.

يمكنك استخدام التطبيق لمراسلة مستخدمي تطبيق Garmin Messenger الآخرين، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة بدون أجهزة Garmin. يمكن لأي شخص تنزيل التطبيق وتوصيل هاتفه، ما يسمح له بالتواصل مع مستخدمي التطبيق الآخرين على الإنترنت (تسجيل الدخول غير ضروري). يمكن لمستخدمي التطبيق أيضًا إنشاء سلاسل رسائل جماعية مع أرقام هواتف أخرى للرسائل القصيرة. يمكن للأعضاء الجدد الذين تمت إضافتهم إلى رسالة المجموعة تنزيل التطبيق للاطلاع على رسائل الآخرين.

لا تطبق رسوم البيانات على الرسائل المرسلّة باستخدام اتصال لاسلكي أو بيانات الخلوي على هاتفك كما لا يتم فرض رسوم إضافية على اشتراك في القمر الصناعي. قد تطبق الرسوم على الرسائل التي تم تلقيها إذا تمت محاولة إرسال الرسالة عبر شبكة الأقمار الصناعية Iridium والإنترنت. يتم تطبيق أسعار الرسائل النصية القياسية لخطة بيانات الخلوي.

يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Messenger من متجر التطبيقات على هاتفك (garmin.com/messengerapp).

استخدام ميزة Messenger

⚠ تنبيه

يجب ألا يتم الاعتماد على ميزات المراسلة بدون قمر صناعي وحدها في تطبيق Garmin Messenger كطريقة أساسية للحصول على المساعدة في حالات الطوارئ.

ملاحظة

لاستخدام ميزة Messenger، يجب توصيل ساعة Descent G2 الخاصة بك بتطبيق Garmin Messenger على هاتفك المتوافق باستخدام تقنية Bluetooth.

تتيح لك ميزة Messenger على ساعتك عرض الرسائل من تطبيق هاتف Garmin Messenger وإنشاءها والرد عليها.

1 من وجه الساعة، اضغط على UP أو DOWN لعرض لمحة Messenger.

تلميح: تتوفر ميزة Messenger على شكل لمحة أو تطبيق أو خيار في قائمة عناصر التحكم على ساعتك.

2 اضغط على START لفتح اللوحة.

3 إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تستخدم فيها ميزة Messenger، فامسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإكمال عمليتي الإقران والإعداد.

4 حدد خيارًا على ساعتك:

- لإنشاء رسالة جديدة، اختر **رسالة جديدة**، ثم اختر مستلمًا، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.
- لعرض محادثة، اضغط على UP أو DOWN، واختر محادثة.
- للرد على رسالة، اختر محادثة، ثم اختر **إجابة**، واختر رسالة محددة مسبقًا أو أنشئ رسالتك الخاصة.

تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Descent G2 الخاص بك لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضًا في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 43000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. إذا كنت مشتركًا في Garmin Golf، فيمكنك عرض بيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء على هاتفك. تتوفر ميزات إضافية لجهاز Descent G2 مع عضوية Garmin Golf مثل خرائط المسارات الأكثر تفصيلاً وبيانات خطوط كنتور المساحة الخضراء وميزة استهداف الموقع باللمس ومسافة PlaysLike.

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

ملاحظة

تقع على عاتقك مسؤولية اختيار الأشخاص الذين تشارك المعلومات معهم. احرص دائمًا على عدم مشاركة المعلومات إلا مع شخص تعرفه وثق به.

تتيح لك ميزة Garmin Share استخدام تقنية Bluetooth لمشاركة بياناتك لاسلكيًا مع أجهزة Garmin المتوافقة الأخرى. من خلال تمكين Garmin Share وتشغيل أجهزة Garmin المتوافقة في النطاق نفسه، يمكنك اختيار المواقع المحفوظة والمسارات والتمارين لنقلها إلى جهاز آخر من خلال اتصال مباشر وآمن من جهاز إلى آخر من دون الحاجة إلى هاتف أو اتصال Wi-Fi®.

مشاركة البيانات مع Garmin Share

لن تتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين المتوافقين وبيعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك. يمكن لساعة Descent إرسال البيانات وتلقيها عند الاتصال بجهاز Garmin متوافق آخر (تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share، الصفحة 95). يمكنك أيضًا نقل البيانات الخاصة بك بين الأجهزة المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك مشاركة مسار مفضل من حاسوب دراجة Edge إلى ساعة Garmin المتوافقة الخاصة بك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **Garmin Share < مشاركة**.
- 3 اختر فئة، واختر عنصرًا واحدًا.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر مشاركة.
 - اختر إضافة المزيد < مشاركة لاختيار أكثر من عنصر واحد لمشاركته.
- 5 انتظر ريثما يقوم الجهاز بتحديد موقع الأجهزة المتوافقة.
- 6 اختر جهازًا.
- 7 تأكد من تطابق رقم PIN المؤلف من ستة أرقام على الجهازين، واختر ✓.
- 8 انتظر ريثما تقوم الأجهزة بنقل البيانات.
- 9 اختر المشاركة مجددًا لمشاركة العناصر نفسها مع مستخدم آخر (اختياري).
- 10 اختر تم.

تلقّي البيانات باستخدام Garmin Share

لن تتمكن من استخدام هذه الميزة، يجب أن تكون تقنية Bluetooth ممكّنة على الجهازين المتوافقين وبيعدان بمسافة 3 أمتار (10 أقدام) عن بعضهما بعضًا. يجب أيضًا الموافقة على مشاركة بياناتك مع أجهزة Garmin الأخرى باستخدام Garmin Share عندما يُطلب منك ذلك.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **Garmin Share**.
- 3 انتظر ريثما يحدد الجهاز الأجهزة المتوافقة في النطاق.
- 4 اختر ✓.
- 5 تأكد من تطابق رقم PIN المؤلف من ستة أرقام على الجهازين، واختر ✓.
- 6 انتظر ريثما تقوم الأجهزة بنقل البيانات.
- 7 اختر تم.

إعدادات Garmin Share

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **الاتصال < Garmin Share**.
الحالة: لتمكين الساعة من إرسال العناصر وتلقيها من خلال Garmin Share.
نسيان الأجهزة: لإزالة كل الأجهزة التي شاركت الساعة العناصر معها سابقًا.

ملف تعريف

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

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب ومنطقة الطاقة. تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **ملف تعريف**.

3 حدد خيارًا.

إعدادات الجنس

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

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

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

عرض عمر اللياقة البدنية الخاص بك

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

ملاحظة: للحصول على عمر اللياقة البدنية الأكثر دقة، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم الخاص بك (**إعداد ملف تعريف المستخدم**، الصفحة 96).

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.

• يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (**احتساب مناطق معدل نبضات القلب**، الصفحة 97) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ملف تعريف < مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > معدل نبضات القلب.

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

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 98).

4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك (عتبة اللاكتيت، الصفحة 67).

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء نشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 98).

5 اختر م نبض عند الاستراحة < تعيين المخصصة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسته ساعتك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.

6 اختر المناطق < وفق.

7 حدد خيارًا:

- اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريها بعدد النبضات في الدقيقة.
- اختر نسبة أقصى نبض قلب لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- اختر % احتياطي نبض القلب لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحًا منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
- اختر % م نبض القلب لعتبة لاكتيت لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

9 اختر معدل نبضات القلب للرياضة، واختر ملف تعريف للرياضة لإضافة مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب (اختياري).

10 كرر الخطوات لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للساعة بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 96).
- اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.
- اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حسابك على Garmin Connect.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق الطاقة

تستخدم مناطق الطاقة القيم الافتراضية استنادًا إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتطابق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) أو طاقة المدخل (TP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج بحساب مناطق الطاقة تلقائيًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الطاقة**.
- 3 اختر **نشاطًا**.
- 4 اختر **وفق**.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر **واط** لعرض المناطق وتحريها بالواط.
 - اختر **FTP %** أو **النسبة المئوية لطاقة المدخل** لعرض المناطق وتحريها كنسبة مئوية لطاقة المدخل.
- 6 اختر **FTP** أو **طاقة المدخل**، وأدخل القيمة.
- 7 يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي لتسجيل طاقة المدخل تلقائيًا أثناء القيام بنشاط (**الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا**، الصفحة 98).
- 8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.
- 8 عند الضرورة، اختر **الحد الأدنى**، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن تكتشف الساعة تلقائيًا الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيت أثناء نشاط. عندما يتم إقران الساعة بجهاز قياس الطاقة المتوافق، يمكن أن تكتشف تلقائيًا طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء نشاط.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **ملف تعريف > مناطق الطاقة ومعدل نبضات القلب > الكشف التلقائي**.
- 3 حدد خيارًا.

مميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Descent G2 متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

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

- المساعدة:** لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك و رابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
- الكشف عن الحادث:** عندما تكتشف ساعة Descent G2 حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية و رابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.
- LiveTrack:** لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.
- Live Event Sharing:** لتمكينك من إرسال رسائل إلى الأصدقاء والعائلة خلال حدث، مع توفير تحديثات في الوقت الحقيقي.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كانت ساعتك متصلة بهاتف Android متوافق.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

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

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ستتلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعارًا عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack. يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 99).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
 - 2 اختر جهات الاتصال.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهاز Descent G2 (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 91).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 99). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الأمان > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط GPS.

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

عندما تكتشف ساعة Descent G2 حادثًا ويكون الهاتف متصلًا، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وبريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على جهازك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

⚠ تنبيه

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

ملاحظة

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 99). يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT.
 - 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.
- تظهر شاشة العد التنازلي.
- تلميح:** يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

إعدادات الصحة واللياقة البدنية

اضغط باستمرار على MENU، واختر الصحة والعافية.

معدل نبضات القلب: لتمكينك من تخصيص إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 79).

وضع قياس التأكسج: لتمكينك من اختيار وضع مقياس التأكسج (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 81).

الملخص اليومي: لتمكين الملخص اليومي لـ Body Battery الذي يظهر قبل ساعات قليلة من بدء فترة نومك. يوفر الملخص اليومي معلومات مفصلة حول كيفية تأثير التوتر اليومي ومحفوظات النشاط في مستوى Body Battery (Body Battery، الصفحة 64).

تنبيهات التوتر: لإعلامك عندما تستنزف فترات التوتر مستوى Body Battery.

تنبيهات الاستراحة: لإعلامك بعد حصولك على فترة راحة وتأثيرها في مستوى Body Battery.

منبه الحركة: لتمكين ميزة منبه الحركة أو إلغاء تمكينها (استخدام تنبيه الحركة، الصفحة 100).

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

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

الهدف التلقائي

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

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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! وسيظهر شريط الحركة. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 107).

انطلق في حولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تصبح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا.

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

الحصول على دقائق الحدة

تحتسب ساعة Descent G2 دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، فتحتسب الساعة الدقائق المعتدلة الحدة من خلال تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقة لدقائق الحدة.
- ضع ساعتك طوال النهار والليل للحصول على أدق بيانات لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

تعبّ النوم

أثناء النوم، تتعبّ الساعة تلقائيًا نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في تطبيق Garmin Connect أو في إعدادات الساعة (تخصيص وضع النوم، الصفحة 109). تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونتيجة النوم. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب والقيلولات (اللمحات، الصفحة 60). تتم إضافة القيلولات إلى إحصاءات النوم الخاصة بك، ويمكن أن تؤثر أيضًا في استعادة نشاطك. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل في حسابك على Garmin Connect.

ملاحظة: يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (عناصر التحكم، الصفحة 73).

استخدام ميزة تعقب النوم الآلية

- 1 قم بوضع ساعتك أثناء النوم.
- 2 قم بتحميل بيانات تعقب نومك إلى حسابك على Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 91).
- يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
- يمكنك عرض معلومات النوم، بما في ذلك القيلولات، على ساعة Descent G2 الخاصة بك (الملحقات، الصفحة 60).

تغييرات التنفس

⚠ تحذير

لا يعد جهاز Descent G2 جهازاً طبياً وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Descent G2 ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغييرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغيير التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغييرات التنفس العرضية أو المتكررة ناجمة عن عوامل نمط حياتك الفردية أو بيئة نومك. تواصل مع طبيبك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقاً بشأن مستوى تغييرات التنفس لديك.

تعرض لمحة نتيجة النوم بيانات تغييرات التنفس الحالية.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة اللوحة إلى قائمة اللوحات (تخصيص حلقة اللوحات، الصفحة 63).

على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تغييرات التنفس بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة.

ملاحظة

عرض المواقع المحفوظة وتحريرها

تلميح: يمكنك حفظ موقع من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 73).

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر الملاحظة < المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعاً محفوظاً.
- 4 حدد خياراً لعرض تفاصيل الموقع أو تحريرها.

تعيين نقطة مرجعية

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

- 1 حدد خياراً:

- اضغط باستمرار على LIGHT.

تلميح: يمكنك تعيين نقطة مرجعية أثناء تسجيل نشاط.

- من وجه الساعة، اضغط على START.

- 2 اختر النقطة المرجعية.
- 3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر START، واختر إضافة نقطة.
- 5 اختر موقعاً أو اتجاهًا لاستخدامه كنقطة مرجعية للملاحة.
- سيظهر سهم البوصلة والمسافة إلى وجهتك.
- 6 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو وجهتك.
- وعندما تنحرف عن الوجهة، تعرض البوصلة الاتجاه من الوجهة ودرجة الانحراف.
- 7 اضغط على START، واختر تغيير النقطة لتعيين نقطة مرجعية مختلفة.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

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

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

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

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

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

- 1 أثناء نشاط، اضغط على **STOP**.
- 2 اختر **العودة إلى نقطة البدء**، وحدد خيارًا:
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي احتزته، اختر **TracBack**.
 - للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم، اختر **خط مستقيم**.يظهر على الخريطة كل من موقعك الحالي والمسار الذي ستتبعه ووجهتك.

الملاحة مع التوجيه والذهاب

يمكنك تصويب الساعة نحو أحد العناصر البعيدة مثل برج مائي ومن ثم تثبيته على هذا الاتجاه والانتقال إليه.

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 حدد خيارًا:
 - اختر **الملاحة > التصويب والذهاب**.
 - اختر نشاطًا، واضغط باستمرار على **MENU** واختر **الملاحة > التصويب والذهاب**.
- 3 وجه الجهة العلوية من الساعة نحو جسم، واضغط على **START**.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 4 اضغط على **START** لبدء الملاحة.

إيقاف الملاحة

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

المسارات

⚠ تحذير

تتيح هذه الميزة للمستخدمين تنزيل المسارات التي تم إنشاؤها بواسطة مستخدمين آخرين. لا تقدّم Garmin أي إقرارات حول سلامة المسارات التي تنشئها جهات خارجية أو دقتها أو موثوقيتها أو اكتمالها أو توقيتها. تقع مسؤولية أي استخدام للمسارات التي تنشئها جهات خارجية أو الاعتماد عليها على عاتقك.

يمكنك إرسال مسار من حسابك على Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك الملاحة على المسار على جهازك بعد حفظه عليه. يمكنك اتباع مسار محفوظ لأنه ببساطة مسار رحلة جيد. على سبيل المثال، يمكنك حفظ مسار الذهاب من المنزل إلى العمل على الدراجة واتباعه. يمكنك أيضًا اتباع مسار محفوظ، محاولاً بلوغ أهداف الأداء التي تم تعيينها في السابق أو تجاوزها. على سبيل المثال، يمكنك خوض سباق ضد Virtual Partner محاولاً إكمال المسار في أقل من 30 دقيقة إذا تم إكمال المسار الأصلي في غضون 30 دقيقة.

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

- 1 من وجه الساعة، اضغط على START.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على MENU.
- 4 اختر الملاحة > المسارات > إنشاء عنصر جديد.
- 5 أدخل اسمًا للمسار، واختر ✓.
- 6 اختر إضافة موقع.
- 7 حدد خيارًا.
- 8 عند الضرورة، كرّر الخطوتين 6 و7.
- 9 اختر تم > إجراء المسار.
- تظهر معلومات الملاحة.
- 10 اضغط على START لبدء الملاحة.

إنشاء مسار في Garmin Connect

لتمكن من إنشاء مسار في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#), الصفحة 91).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر •••.
 - 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات > إنشاء مسار.
 - 3 اختر نوع المسار.
 - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - 5 اختر تم.
- ملاحظة: يمكنك إرسال هذا المسار إلى جهازك ([إرسال مسار إلى جهازك](#), الصفحة 103).

إرسال مسار إلى جهازك

يمكنك إرسال مسار أنشأته باستخدام تطبيق Garmin Connect إلى جهازك ([إنشاء مسار في Garmin Connect](#), الصفحة 103).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر •••.
- 2 اختر التدريب والتخطيط > المسارات.
- 3 اختر مسارًا.
- 4 اختر .
- 5 اختر جهازك المتوافق.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تفاصيل المسار أو تحريرها

يمكنك عرض تفاصيل المسار أو تحريرها قبل الملاحه في المسار.

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

عرض إحداثية

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

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

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

إعدادات الملاحه

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحه إلى وجهه ما.

تخصيص شاشات بيانات الملاحه

- 1 من وجه الساعة، اضغط على **START**.
- 2 اختر **الملاحه > شاشات البيانات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **خريطة > الحالة** لتشغيل الخريطة أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **خريطة > حقل البيانات** لتشغيل حقل بيانات يعرض معلومات التوجيه على الخريطة أو إيقاف تشغيله.
 - اختر **المواقع التالية** لتشغيل معلومات عن نقاط المسار التالي أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **دليل** لتشغيل/إيقاف تشغيل شاشة الدليل التي تعرض اتجاه البوصلة أو المسار الذي يجب اتباعه أثناء الملاحه.
 - اختر **تخطيط الارتفاع** لتشغيل تخطيط الارتفاع أو إيقاف تشغيله.
 - اختر شاشة لإضافتها أو إزالتها أو تخصيصها.

إعدادات التوجه

يمكنك إعداد سلوك المؤشر الذي يظهر عند الملاحة.

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

الاتجاه: للإشارة إلى اتجاه وجهتك.

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

إعداد خطأ في الوجهة

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الملاحة > مؤشر الاتجاه**.

تعيين تنبيهات الملاحة

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحة إلى وجهتك.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الملاحة > تنبيهات**.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين تنبيهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر **المسافة الأخيرة**.
 - لتعيين تنبيهًا للوقت المتبقي المقدّر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر **وقت الوصول المقدّر الأخير**.
 - لتعيين تنبيهًا عندما تنحرف عن المسار، اختر **خارج المسار**.
 - لتمكين مطالبات الملاحة لكل انعطاف، اختر **مطالبات الانعطاف**.
- 4 عند الضرورة، اختر **الحالة** لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو للوقت، واختر **✓**.

إعدادات إدارة الطاقة

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

توفير شحن البطارية: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 106).

أوضاع الطاقة: لتمكينك من تخصيص إعدادات النظام، وإعدادات النشاط، وإعدادات GPS لإطالة عمر البطارية أثناء النشاط (تخصيص أوضاع الطاقة، الصفحة 106).

النسبة المئوية للبطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كنسبة مئوية.

تقديرات البطارية: لعرض عمر البطارية المتبقي كعدد مقدّر من الأيام أو الساعات.

تخصيص ميزة توفير شحن البطارية

تسمح لك ميزة توفير شحن البطارية بضبط إعدادات النظام بشكل سريع لإطالة عمر البطارية في وضع الساعة. يمكنك تشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر/التحكم، الصفحة 73).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر إدارة الطاقة > توفير شحن البطارية.
 - 3 اختر الحالة لتشغيل ميزة توفير شحن البطارية.
 - 4 اختر تعديل، وحدد خيارًا:
 - اختر وجه الساعة لتمكين وجه ساعة منخفض الطاقة يقوم بالتحديث مرة واحدة في الدقيقة.
 - اختر هاتف لفصل هاتفك المقترن.
 - اختر نبض القلب على المعصم لإيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
 - اختر مقياس التأكسج لإيقاف تشغيل مستشعر مقياس التأكسج.
 - اختر العرض الدائم لإيقاف تشغيل الشاشة عند عدم استخدامها.
 - اختر السطوع لخفض سطوع الشاشة.
- تعرض الساعة عدد ساعات عمر البطارية المكتسبة مع كل تغيير في الإعداد.
- 5 اختر تنبيه انخفاض مستوى شحن البطارية لتلقي تنبيه عندما يكون مستوى شحن البطارية منخفضًا.

تغيير وضع الطاقة

يمكنك تغيير وضع الطاقة لإطالة فترة استخدام البطارية خلال نشاط.

- 1 أثناء القيام بنشاط، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر وضع الطاقة.
 - 3 حدد خيارًا.
- تعرض الساعة عدد ساعات فترة استخدام البطارية المتوفرة باستخدام وضع الطاقة الذي تم اختياره.

تخصيص أوضاع الطاقة

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

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

استعادة وضع الطاقة

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر إدارة الطاقة > أوضاع الطاقة.
- 3 اختر وضع طاقة محمّل مسبقًا.
- 4 اختر استعادة > ✓.

إعدادات النظام

- اضغط على **MENU**، واختر نظام.
- اللغة:** لتعيين اللغة المعروضة على الساعة.
- الوقت:** لضبط إعدادات الوقت (*إعدادات الوقت، الصفحة 107*).
- شاشة العرض:** لضبط إعدادات الشاشة (*تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108*).
- اللمس:** لتمكين شاشة اللمس أثناء الاستخدام العام أو عند ممارسة الأنشطة أو النوم.
- الأقمار الصناعية:** لتعيين نظام القمر الصناعي الافتراضي لاستخدامه للأنشطة. يمكنك تخصيص إعداد القمر الصناعي لكل نشاط إذا لزم الأمر (*إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 54*).
- صوت واهتزاز:** لتعيين أصوات الساعة، مثل نغمات الأزرار والتنبيهات والاهتزازات.
- وضع النوم:** لتعيين الإعدادات المفضلة لساعات النوم ووضع النوم (*تخصيص وضع النوم، الصفحة 109*).
- عدم الإزعاج:** لتمكين وضع عدم الإزعاج. يمكنك تحرير إعداداتك المفضلة للشاشة والإشعارات والتنبيهات وإيماءات المعصم.
- مفاتيح التشغيل السريع:** لتعيين اختصارات للأزرار (*تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 109*).
- تأمين تلقائي:** لتأمين الأزرار وشاشة اللمس تلقائيًا لمنع الضغط على الأزرار والتمرير على شاشة اللمس من دون قصد. استخدم خيار خلال النشاط لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء نشاط محدد بوقت. استخدم خيار الاستخدام العام لتأمين الأزرار وشاشة اللمس أثناء عدم تسجيل نشاط محدد بوقت.
- تنسيق:** لتعيين تفضيلات التنسيق العام، مثل وحدات القياس والإيقاع والسرعة المعروضة أثناء الأنشطة، وبداية الأسبوع وتنسيق الموقع الجغرافي وخيارات البيانات (*تغيير وحدات القياس، الصفحة 109*).
- رمز المرور:** لتعيين رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك (*تعيين رمز المرور الخاص بساعتك، الصفحة 109*).
- ظروف الأداء:** لتمكين ميزة حالة الأداء أثناء نشاط (*حالة الأداء، الصفحة 67*).
- تسجيل البيانات:** لتعيين كيفية تسجيل الساعة بيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد لا يسجل الأنشطة التي تستمر لفترات زمنية طويلة بالكامل.
- وضع USB:** لتعيين الساعة لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.
- النسخ الاحتياطي والاستعادة:** لتمكين النسخ الاحتياطي لبيانات الساعة (*النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات، الصفحة 110*).
- إعادة ضبط:** لإعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (*إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 114*).
- تحديث البرنامج:** لتنشيط تحديثات البرامج التي تم تنزيلها أو تمكين التحديثات التلقائية أو التحقق من التحديثات المتوفرة يدوياً (*تحديثات المنتج، الصفحة 113*). يمكنك اختيار عرض قائمة بالميزات الجديدة المتوفرة من آخر تحديث للبرنامج قمت بتنصيبته.
- حول:** لعرض الجهاز والبرامج والترخيص والمعلومات التنظيمية.

إعدادات الوقت

- اضغط باستمرار على **MENU**، واختر نظام < الوقت.
- تنسيق الوقت:** لتعيين الساعة لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة أو التنسيق العسكري.
- تنسيق التاريخ:** لتعيين ترتيب شاشة العرض لليوم والشهر والسنة للتواريخ.
- تعيين الوقت:** لتعيين المنطقة الزمنية للساعة. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائياً بالاستناد إلى موقع GPS.
- الوقت:** لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيين الخيار تعيين الوقت إلى يدوي.
- تنبيهات:** لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب لتصدر صوتاً قبل حدوث شروق أو غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات (*تعيين تنبيهات الوقت، الصفحة 108*).
- مزامنة الوقت:** لتمكينك من مزامنة الوقت يدوياً عند تغيير المناطق الزمنية ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي (*مزامنة الوقت، الصفحة 108*).

تعيين تنبيهات الوقت

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < الوقت > تنبيهات.
- 3 حدد خيارًا:
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث غروب الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الغروب < الحالة > مشغل**، اختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا قبل حدوث شروق الشمس الفعلي بعدد محدد من الدقائق أو الساعات، اختر **حتى الشروق < الحالة > مشغل**، واختر **الوقت**، وأدخل الوقت.
 - لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر **كل ساعة < مشغل**.

مزامنة الوقت

- يكتشف الجهاز تلقائيًا منطقك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند فتح تطبيق Garmin Connect على هاتفك المقترن. يمكنك أيضًا مزامنة الوقت يدويًا عند تغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.
- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام < الوقت > مزامنة الوقت.
 - 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بهاتفك المقترن أو يحدد موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 115).
تلميح: يمكنك الضغط على DOWN لتبديل المصدر.

تغيير إعدادات الشاشة

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < شاشة العرض >.
- 3 اختر خطوط كبيرة لزيادة حجم النص على الشاشة.
- 4 حدد خيارًا:
 - اختر أثناء الغطسة.
 - اختر خلال النشاط.
 - اختر الاستخدام العام.
 - اختر أثناء النوم.
- 5 حدد خيارًا:
 - اختر العرض الدائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وخفض السطوع والخلفية. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض (معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED، الصفحة 110).
 - اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الشاشة.
 - اختر الانزياح الأحمر لتحويل الشاشة إلى ظلال حمراء أو خضراء أو برتقالية لتتمكن من استخدام الساعة في ظروف الإضاءة المنخفضة والمساعدة في الحفاظ على الرؤية الليلية.
 - اختر تنبيهات لتشغيل الشاشة للتنبيهات.
 - اختر حركة المعصم لتشغيل الشاشة من خلال رفع ذراعك ولفّها للنظر إلى معصمك.
 - اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

تخصيص وضع النوم

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < وضع النوم.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر **الجدول** واختر يومًا، وأدخل ساعات نومك العادية.
 - اختر **وجه الساعة** لاستخدام وجه الساعة الخاص بالنوم.
 - اختر **شاشة العرض** لتكوين إعدادات الشاشة.
 - اختر **تنبيه القيلولة** لتعيين منبهات القيلولة وتشغيلها كنغمة أو اهتزاز أو الاثنين معًا.
 - اختر **اللمس** لتشغيل شاشة اللمس أو إيقاف تشغيلها.
 - اختر **عدم الإزعاج** لتمكين وضع عدم الإزعاج أو إلغاء تمكينه.
 - اختر **توفير شحن البطارية** لتمكين وضع توفير شحن البطارية أو إلغاء تمكينه (تخصيص ميزة توفير شحن البطارية، الصفحة 106).

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < مفاتيح التشغيل السريع.
- 3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.
- 4 اختر وظيفة.

تعيين رمز المرور الخاص بساعتك

ملاحظة

إذا قمت بإدخال رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم تأمين الساعة مؤقتًا. بعد خمس محاولات غير صحيحة، يتم تأمين الساعة حتى تعيد ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect. إذا لم تقم بإقران ساعتك بالهاتف، فستحذف الساعة بياناتك وتعيد ضبطها إلى إعدادات المصنع الافتراضية بعد خمس محاولات غير صحيحة.

يمكنك تعيين رمز مرور لساعتك لحماية معلوماتك الشخصية عند عدم وضع الساعة على معصمك. إذا كنت تستخدم ميزة Garmin Pay، فستستخدم الساعة رمز المرور نفسه المؤلف من أربعة أرقام والمطلوب لفتح محفظتك (Garmin Pay، الصفحة 76).

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام < رمز المرور < تعيين رمز المرور.
 - 3 أدخل رمز مرور مؤلف من أربعة أرقام.
- في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير رمز مرور ساعتك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي الخاص بساعتك لتتمكن من تغييره. إذا نسيت رمز المرور أو قمت بإجراء عدد كبير من محاولات إدخال رمز المرور غير الصحيحة، فيجب إعادة ضبطه في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر نظام < رمز المرور < تغيير رمز المرور.
 - 3 أدخل رمز المرور الحالي المؤلف من أربعة أرقام.
 - 4 أدخل رمز مرور جديد مؤلف من 4 أرقام.
- في المرة التالية التي تزيل فيها الساعة عن معصمك، يجب إدخال رمز المرور لتتمكن من عرض أي معلومات.

تغيير وحدات القياس

يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع وغير ذلك.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام < تنسيق < وحدات.
- 3 اختر نوع قياس.
- 4 اختر وحدة قياس.

النسخ الاحتياطي واستعادة الإعدادات

يمكنك نسخ الإعدادات احتياطيًا من ساعة Garmin حالية واستعادة هذه الإعدادات إلى ساعة Garmin مختلفة متوافقة باستخدام تطبيق Garmin Connect (استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect، الصفحة 110). تتضمن الإعدادات ملفات تعريف الرياضة والتطبيقات المصغرة وإعدادات المستخدم والتمارين وغير ذلك.

اضغط باستمرار على MENU، واختر نظام < النسخ الاحتياطي والاستعادة.

النسخ الاحتياطي التلقائي: لنسخ إعداداتك احتياطيًا بشكل دوري على حسابك على Garmin Connect.

نسخ احتياطي الآن: لتمكينك من نسخ إعداداتك احتياطيًا بشكل يدوي على حسابك على Garmin Connect.

محتويات النسخ الاحتياطي: لعرض نوع البيانات التي يتم حفظها.

استعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك من Garmin Connect

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر...
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.
- 3 اختر نظام < النسخ الاحتياطي والاستعادة > عمليات الاحتفاظ بنسخ احتياطية من بيانات الجهاز.
- 4 اختر نسخة احتياطية من القائمة.
- 5 اختر الاستعادة من النسخ الاحتياطي < استعادة.
- 6 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 7 انتظر حتى تتم مزامنة ساعتك مع التطبيق.
- 8 على الساعة، اضغط على START، واختر ✓.
- 9 تتم إعادة تشغيل الساعة واستعادة الإعدادات والبيانات الخاصة بك.
- 9 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض معلومات الجهاز

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر نظام < حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 من قائمة النظام، اختر حول.

معلومات الجهاز

معلومات عن شاشة العرض المزودة بتقنية AMOLED

يتم ضبط إعدادات الساعة بشكل افتراضي لإطالة فترة استخدام البطارية وتحسين الأداء (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 115).

يُعتبر ثبات الصورة أو "احتراق" البكسل سلوكًا طبيعيًا في الأجهزة المزودة بتقنية AMOLED. لإطالة فترة استخدام شاشة العرض، تجنب عرض صور ثابتة بمستويات سطوع مرتفعة لفترات زمنية طويلة. للحد من الاحتراق، يتم إيقاف تشغيل شاشة عرض Descent G2 بعد انتهاء المهلة التي تم اختيارها (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108). يمكنك تدوير معصمك باتجاه جسمك أو الضغط على شاشة اللمس أو الضغط على زر لتفعيل الساعة.

شحن الساعة

تحذير ⚠

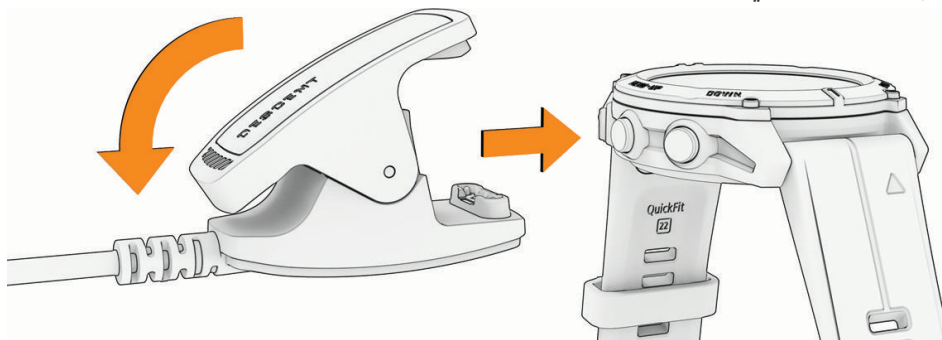
يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموحود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وحفظها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز، الصفحة 112).

1 اضغط على جهتي مشبك الشحن.

2 قم بمحاذاة المشبك مع نقاط التلامس في الجهة الخلفية للساعة، وحزّر ذراعيه.



3 قم بتوصيل كبل USB بمنفذ شحن USB.

تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
تصنيف المياه	10 حو ¹ نشاط الغطس (EN 13319) ²
طرز تخفيف الضغط	Bühlmann ZHL-16C
مستشعر العمق	دقيق من 0 متر إلى 100 متر (0 قدم إلى 328 قدمًا) متوافق مع EN 13319 الدقة (بالمتر): 0,1 متر حتى 99,9 مترًا، متر واحد حتى 100 متر الدقة (بالأقدام): قدم واحد
الفصل الزمني للفحص	يجب فحص الأجزاء قبل كل استخدام للتحقق من عدم وجود أي أضرار. استبدل الأجزاء حسب الحاجة. ³
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة التشغيل تحت الماء	من 0 إلى 40 درجة مئوية (من 32 إلى 104 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية وقوة الإرسال	2,4 جيجاهرتز @ 6,89 ديسيبل ملي واط كحد أقصى 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40- ديسيبل ملي واط كحد أقصى
معدل الامتصاص النوعي وفقًا للاتحاد الأوروبي	0,06 واط/كجم للجزء العلوي من جسمك و0,06 واط/كجم للطرف

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

² مصمم ليتوافق مع CSN EN 13319.

³ بغض النظر عن الاهتراء والتلف العادي، لا يتأثر الأداء مع مرور الوقت.

معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على ساعتك، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف وGPS والمستشعرات الداخلية والمستشعرات المتصلة (تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى، الصفحة 115).

الوضع	فترة استخدام البطارية
وضع الساعة الذكية	ما يصل إلى 10 أيام مع حركة المعصم ما يصل إلى 4 أيام مع العرض الدائم
وضع الغطس	ما يصل إلى 27 ساعة
وضع توفير شحن بطارية الساعة	حتى 12 يومًا
وضع GPS فقط	ما يصل إلى 20 ساعة
وضع كل أنظمة الأقمار الصناعية	ما يصل إلى 15 ساعة
وضع الحد الأقصى لفترة استخدام البطارية عند تشغيل GPS	ما يصل إلى 44 ساعة
وضع الطاقة المنخفضة عند تشغيل GPS خلال ممارسة نشاط	حتى 10 أيام

العناية بالجهاز

ملاحظة
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
لا تستخدم بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكحول أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
عند غسل الجهاز لا تعرضه للضغط المرتفع، فقد يتسبب تدفق المياه أو الهواء بحدوث ضرر في مقياس الضغط الجوي أو مستشعر العمق.
تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.
أوقف استخدام الجهاز إذا تعرض لضرر أو في حال وضعه خارج نطاق درجة حرارة التخزين المحددة.

تنظيف الساعة

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

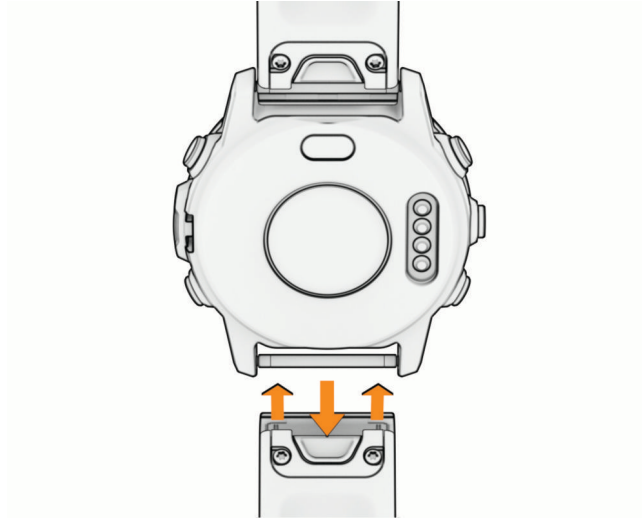
ملاحظة
إن أصغر الكميات من العرق أو الرطوبة قد تتسبب بتآكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التآكل عملية الشحن ونقل البيانات.

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

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

تغيير أحزمة QuickFit®

1 اسحب المزلاج الموحود على حزام QuickFit وقم بإزالة الحزام من الساعة.



2 قم بمحاذاة الحزام الجديد مع الساعة.

3 اضغط على الحزام ليثبت في مكانه.

ملاحظة: تأكد من تثبيت الحزام بإحكام. يجب أن يفلق المزلاج على دبوس الساعة.

4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

تحديثات المنتج

يتحقق جهازك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما يتصل بـ Bluetooth. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 107). على الحاسوب، قم بتثبيت Garmin Express (garmin.com/express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

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، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy للحصول على معلومات عن دقة الميزة.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 انتقل إلى الأسفل وصولاً إلى آخر عنصر في القائمة، واضغط على **START**.
- 3 اضغط على **START**.
- 4 اختر لغة.

هل هاتفي متوافق مع ساعتني؟

إنّ ساعة Descent G2 متوافقة مع الهواتف التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات توافق Bluetooth.

يتعذر على هاتفي الاتصال بالساعة

إذا تعذر اتصال هاتفك بالساعة، فالجأ إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك وساعتك وشغّلها من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Dive إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Dive وإعادة إعدادات Bluetooth على هاتفك لإعادة عملية الإقران.
- إذا اشترت هاتفًا جديدًا، فقم بإزالة ساعتك من تطبيق Garmin Dive المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الساعة.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Dive، واختر **•••** < أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على **MENU**، واختر **هاتف** < إقران الهاتف >.

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

تتوافق الساعة مع بعض مستشعرات Bluetooth. عند توصيل مستشعر بساعة Garmin الخاصة بك لأول مرة، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **المستشعرات والملحقات** < إضافة جديد >.
 - 3 حدد خيارًا:
 - اختر **بحث في الكل**.
 - اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.
- يمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 50).

إعادة تشغيل ساعتك

- 1 اضغط باستمرار على **LIGHT** إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على **LIGHT** لتشغيل الساعة.

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

للتمكن من إعادة ضبط كل الإعدادات الافتراضية، يجب مزامنة الساعة مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك. يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر **نظام** < إعادة ضبط >.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.
 - لحذف كل الأنشطة من المحفوظات، اختر **حذف كل النشاطات**.
 - لإعادة ضبط إحصائيات المسافة والوقت، اختر **إعادة ضبط الإحصائيات**.
 - لحذف بيانات قدرة تحمل الأنسجة الخاصة بك لنشاط الغطس بالمعدات، اختر **إعادة ضبط الأنسجة**.
- ملاحظة:** عليك إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة لديك فقط إذا كنت تعتزم عدم استخدام الجهاز مرة أخرى في المستقبل. وهذا قد يكون مفيدًا لمناحر الغطس التي تقدم أجهزة للإيجار.
- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات**.
- ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك.

الغطس

إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة لديك

يمكنك إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة الحالية لديك المحفوظة في الجهاز. عليك إعادة ضبط قدرة تحمل الأنسجة لديك فقط إذا كنت تعتزم عدم استخدام الجهاز مرة أخرى في المستقبل. وهذا قد يكون مفيدًا لمتأخر الغطس التي تقدم أجهزة للإيجار.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر نظام > إعادة ضبط > إعادة ضبط الأنسجة.

إعادة ضبط الضغط السطحي

يحدد الجهاز تلقائيًا الضغط السطحي باستخدام مقياس الارتفاع البارومتري. وقد تتسبب التغيرات الكبيرة في الضغط، مثل التغيرات التي تحصل خلال رحلة حويه، بدء نشاط غطس تلقائيًا في الساعة. يمكنك إعادة ضبط الضغط السطحي في حال بدأت الساعة تلقائيًا نشاط غطس بشكل غير صحيح من خلال توصيل الساعة بالحاسوب. يمكنك إعادة ضبط الضغط السطحي يدويًا إذا لم تكن تستطيع استخدام الحاسوب.

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT إلى أن تتوقف الساعة عن التشغيل.
- 2 اضغط باستمرار على LIGHT لتشغيل الساعة.
- 3 عند ظهور شعار المنتج على الشاشة، اضغط باستمرار على MENU حتى تتم مطالبتك بإعادة ضبط الضغط السطحي.

تلميحات لإطالة فترة استخدام البطارية إلى الحد الأقصى

إطالة فترة استخدام البطارية، يمكنك تجربة هذه التلميحات.

- تغيير وضع الطاقة أثناء القيام بنشاط (تغيير وضع الطاقة، الصفحة 106).
 - قم بتشغيل ميزة توفير شحن البطارية من قائمة عناصر التحكم (عناصر التحكم، الصفحة 73).
 - قم بخفض مهلة الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108).
 - توقف عن استخدام خيار مهلة الشاشة العرض الدائم واختيار مهلة أقصر (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108).
 - قم بخفض سطوع الشاشة (تغيير إعدادات الشاشة، الصفحة 108).
 - استخدم وضع القمر الصناعي UltraTrac لنشاطك (إعدادات الأقمار الصناعية، الصفحة 54).
 - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (عناصر التحكم، الصفحة 73).
 - عند إيقاف تشغيل نشاطك مؤقتًا لفترة زمنية أطول، استخدم خيار استئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 29).
 - استخدم وحه ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
 - على سبيل المثال، استخدم وحه ساعة بدون عقرب ثوانٍ (تخصيص وحه الساعة، الصفحة 59).
 - قم بالحد من عدد إشعارات الهاتف التي تعرضها الساعة (إدارة الإشعارات، الصفحة 90).
 - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى الأجهزة المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب، الصفحة 79).
 - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 79).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السرعات الحرارية المحروقة.
- قم بتشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوي (إعداد وضع مقياس التأكسج، الصفحة 81).

كيف يمكنني التراجع عن ضغط زر الدورة؟

قد تضغط عن طريق الخطأ على زر الدورة أثناء النشاط. في معظم الحالات،  على الشاشة، وسيكون لديك بضع ثوانٍ للتجاهل تغيير الرياضة أو أحدث دورة. تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تتيح الدورات اليدوية وتغييرات الرياضة اليدوية وتغييرات الرياضة التلقائية. لا تتوفر ميزة التراجع عن الدورة للأنشطة التي تشتمل على دورات تلقائية أو ركض أو استراحات أو عمليات إيقاف مؤقت، مثل الأنشطة في الصالة الرياضية والسباحة في الحوض والتمارين.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن يكون الجهاز مكشوفًا على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية. ويتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

تلميح: للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى garmin.com/aboutGPS.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة 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 الساعة مع حسابك على Garmin بشكلٍ متكرر:
 - قم بتوصيل ساعتك بحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Dive باستخدام هاتفك المزود بتقنية Bluetooth.
- عندما تكون الساعة متصلة بحسابك على Garmin، تقوم بتنزيل أيام متعددة من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح لها تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل وأنت تضع ساعتك إلى منطقة مفتوحة في الخارج، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

معدل نبضات القلب على ساعتك غير دقيق

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

قراءة درجة الحرارة أثناء النشاط ليست دقيقة

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

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

الخروج من وضع العرض التوضيحي

يعرض وضع العرض التوضيحي معاينة للميزات على ساعتك.

1 اضغط على LIGHT ثماني مرات.

2 اختر تم.

تعبّ النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

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

- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في حبيك عند حُرّ عربة الأطفال أو آلة حز العشب.
 - ضع الساعة في حبيك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

عدم تطابق عدد الخطوات على ساعتك وعلى حسابي على Garmin Connect

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

1 حدد خيارًا:

- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Express (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 92).
- مزامنة عدد خطواتك باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 91).

2 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا يؤدي تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Garmin Express إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

تستخدم ساعتك بارومترًا داخليًا لقياس تغييرات الارتفاع خلال صعودك الطوابق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).

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

ملحق

حقول البيانات

ملاحظة: لا تتوفر كل حقول البيانات لكل أنواع الأنشطة. تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ أو Bluetooth لعرض البيانات. تظهر بعض حقول البيانات في أكثر من فئة واحدة على الساعة.

تلميح: يمكنك أيضًا تخصيص حقول البيانات من إعدادات الساعة في تطبيق Garmin Connect.

حقول الوتيرة

الاسم	الوصف
متوسط الوتيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
متوسط الوتيرة	الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.
الوتيرة	ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلاً بملحق وتيرة لكي تظهر هذه البيانات.
الوتيرة	الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).
وتيرة الدورة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.
وتيرة الدورة الأخيرة	ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.
وتيرة الدورة الأخيرة	الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

المخططات

الاسم	الوصف
مخطط البارومتر	مخطط يعرض الضغط البارومتري مع مرور الوقت.
مخطط الارتفاع	مخطط يعرض الارتفاع مع مرور الوقت.
مخطط معدل نبضات القلب	مخطط يعرض معدل نبضات القلب طوال فترة النشاط.
مخطط الإيقاع	مخطط يعرض إيقاعك طوال فترة النشاط.
مخطط الطاقة	مخطط يعرض طاقتك طوال فترة النشاط.
مخطط السرعة	مخطط يعرض سرعتك طوال فترة النشاط.

حقول البوصلة

الاسم	الوصف
وجهة البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
وجهة GPS	الاتجاه الذي تتحرك فيه استنادًا إلى GPS.
وجهة	الاتجاه الذي تتحرك فيه.

حقول المسافة

الاسم	الوصف
المسافة	المسافة التي تم احتيازها للمسار أو النشاط الحالي.
المسافة في الفاصل الزمني	المسافة التي تم احتيازها في الفاصل الزمني الحالي.
مسافة الدورة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الحالية.
مسافة الدورة الأخيرة	المسافة التي تم احتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

حقول الغطس

الاسم	الوصف
معدل الصعود	معدل الصعود الحالي إلى السطح.
متوسط الحرارة	متوسط درجة الحرارة أثناء النشاط.
جهاز	النسبة المئوية الحالية لسمية الأكسجين لديك في الجهاز العصبي المركزي.
المحافظة	مستوى المحافظة لحسابات تخفيف الضغط.
غاز PO2 الحالي	الضغط الجزئي للأكسجين (PO2) للغاز المخفف أثناء نشاط غطس باستخدام جهاز إعادة التنفس مغلق الدائرة (CCR).
رقم الغطسة	عدد جولات الغطس التي أكملتها.
وقت حولة الغطس الأخيرة صعودا	مقدار الوقت الذي استغرقته للصعود إلى السطح خلال حولة الغطس الأخيرة.
متوسط معدل حولة الغطس الأخيرة صعودا	متوسط معدل الصعود خلال حولة الغطس الأخيرة.
متوسط معدل حولة الغطس الأخيرة نزولا	متوسط معدل النزول خلال حولة الغطس الأخيرة.
متوسط معدل نبضات القلب في حولة الغطس الأخيرة	متوسط معدل نبضات قلبك خلال حولة الغطس الأخيرة.
متوسط درجة الحرارة في حولة الغطس الأخيرة	متوسط درجة الحرارة خلال حولة الغطس الأخيرة.
معدل نبضات القلب عند بدء حولة الغطس الأخيرة	معدل نبضات قلبك عند بدء حولة الغطس الأخيرة.
عمق في غطس أخير	الحد الأقصى للعمق الذي تم بلوغه خلال حولة الغطس الأخيرة.
وقت حولة الغطس الأخيرة نزولا	مقدار الوقت الذي استغرقته للنزول إلى الحد الأقصى للعمق خلال حولة الغطس الأخيرة.
معدل نبضات القلب عند إنهاء حولة الغطس الأخيرة	معدل نبضات قلبك في نهاية حولة الغطس الأخيرة.
وقت حولة الغطس الأخيرة في العمق الأقصى	مقدار الوقت الذي أمضيته من دون الصعود أو النزول خلال حولة الغطس الأخيرة.
الحد الأقصى لمعدل حولة الغطس الأخيرة صعودا	الحد الأقصى لمعدل الصعود خلال حولة الغطس الأخيرة.
الحد الأقصى لمعدل حولة الغطس الأخيرة نزولا	الحد الأقصى لمعدل النزول خلال عملية الغطس الأخيرة.
الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في حولة الغطس الأخيرة	الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك خلال حولة الغطس الأخيرة.
الحد الأقصى لدرجة الحرارة في حولة الغطس الأخيرة	الحد الأقصى لدرجة الحرارة خلال حولة الغطس الأخيرة.
الحد الأدنى لمعدل نبضات القلب في حولة الغطس الأخيرة	الحد الأدنى لمعدل نبضات قلبك خلال حولة الغطس الأخيرة.

الاسم	الوصف
الحد الأدنى لدرجة الحرارة في حولة الغطس الأخيرة	الحد الأدنى لدرجة الحرارة خلال حولة الغطس الأخيرة.
وقت الأخير	مقدار الوقت الذي أمضيته تحت السطح خلال حولة الغطس الأخيرة.
أقصى عمق	الحد الأقصى للعمق الذي تم النزول إليه أثناء الغطس.
حد أقصى للحرارة	الحد الأقصى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.
حد أدنى للحرارة	الحد الأدنى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط (NDL) إذا صعدت 3 أمتار (10 أقدام) من عمقك الحالي.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط إذا نزلت 3 أمتار (10 أقدام) من عمقك الحالي.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	الحد الأقصى لوقت الغطس من دون تخفيف الضغط إذا صعدت أو نزلت 3 أمتار (10 أقدام) من عمقك الحالي.
سمي	وحدات سمية الأكسجين الحالية لديك.
المسافة على السطح	المسافة على السطح بين نقاط الدخول والخروج في نشاط الغطس خلال حولة الغطس.
معامل التدرج على سطح	معامل التدرج المتوقع إذا أراد الغطاس الصعود بشكل فوري إلى السطح.
الوقت على السطح	مقدار الوقت المنقضي بعد الصعود إلى السطح في نشاط غطس.
الوقت إلى السطح	مقدار الوقت اللازم للصعود بأمان إلى السطح.
إجمالي وقت	إجمالي الوقت المنقضي تحت السطح أثناء نشاط الغطس.

حقول المسافة

الاسم	الوصف
متوسط الصعود	متوسط مسافة الصعود الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
متوسط النزول	متوسط مسافة النزول الرأسية منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الارتفاع	ارتفاع موقعك الحالي فوق مستوى سطح البحر أو تحته.
نسبة الإنزلاق	نسبة المسافة الأفقية المقطوعة إلى التغيير في المسافة الرأسية.
ارتفاع GPS	ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.
انحدار	حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 مترًا (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلفها، فإن الانحدار يساوي 5%.
صعود الدورة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.
نزول الدورة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.
صعود الدورة الأخيرة	مسافة الصعود الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
نزول الدورة الأخيرة	مسافة النزول الرأسية في الدورة الأخيرة المكتملة.
الصعود الأقصى	الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتر لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الأقصى	الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتر لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأقصى للارتفاع	أعلى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الحد الأدنى للارتفاع	أدنى ارتفاع تم بلوغه منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
الصعود الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم صعودها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
النزول الإجمالي	إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزولها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحقول الخاصة بالطوابق

الاسم	الوصف
الطوابق التي تم صعودها	إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.
الطوابق التي نزلتها	إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.
عدد الطوابق في الدقيقة	عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

ناقلات الحركة

الاسم	الوصف
بطارية Di2	طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.
بطارية الدراجة الإلكترونية	طاقة البطارية المتبقية في الدراجة الإلكترونية.
نطاق الدراجة الإلكترونية	المسافة المتبقية المقدرة التي يمكن أن تقدمها الدراجة الإلكترونية للمساعدة.
الأمامي	ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
بطارية الترس	حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.
موضع ناقل الحركة	مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.
ناقلات الحركة	ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.
نسبة الترس	عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.
خلفي	ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

تمثيل بياني

الاسم	الوصف
لمحات عن التطبيقات المصغرة	الركض. مقياس ملون يُظهر نطاق وتيرتك الحالية.
مقياس البوصلة	الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.
مقياس توازن وقت ملامسة	مقياس ملون يُظهر التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
مقياس وقت ملامسة الأرض	مقياس ملون يُظهر مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقاسًا بالمللي ثانية.
مقياس معدل نبضات القلب	مقياس ملون يُظهر منطقة معدل نبضات قلبك الحالية.
نسبة مناطق معدل نبضات القلب	مقياس ألوان يعرض نسبة الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
مقياس PacePro	الركض. إيقاعك الحالي في المقطع وإيقاع المقطع المستهدف.
مقياس الطاقة	مقياس ملون يُظهر منطقة الطاقة الحالية.
مقياس الصعود/النزول الإجمالي	إجمالي مسافات الارتفاع التي تم صعودها ونزولها أثناء النشاط أو منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.
مقياس تأثير التدريب	تأثير النشاط الحالي في مستويات لياقتك في التمارين الهوائية واللاهوائية.
مقياس التذبذب العمودي	مقياس ملون يُظهر مقدار الوثب أثناء الركض.
مقياس النسبة العمودية	مقياس ملون يُظهر نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقل معدل نبضات القلب

الاسم	الوصف
نسبة احتياطي معدل نبضات القلب	النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).
تأثير تدريب الايروبيك	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.
تأثير التمارين اللاهوائية	تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.
متوسط نسبة احتياطي النبضات	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.
متوسط معدل نبضات القلب	متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
متوسط نسبة الحد الأقصى للنض	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.
معدل نبضات القلب	معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك مزوداً بمعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو أن يكون متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.
نسبة الحد الأقصى للنض	النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
منطقة معدل نبضات القلب	النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمرك).
م % احتياطي معدل النض في فاصل	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط النسبة القصوى في الفاصل	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
متوسط معدل نبض قلب في فاصل زمني	متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل واحتياطي	النسبة المئوية القصوى لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى نسبة بين معدل ومعدل أقصى	النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
أقصى معدل نبضات القلب في الفاصل	الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.
نسبة احتياطي معدل نبض قلب في دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.
معدل نبضات القلب في الدورة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
نسبة أقصى معدل نبضات في الدورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.
% احتياطي معدل نبض آخر دورة	متوسط النسبة المئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الدورة الأخيرة المكتملة.
معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة	متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
نسبة أقصى معدل نبضات في آخر دورة	متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.

حقل الأطوال

الاسم	الوصف
الأطوال في الفاصل الزمني	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الأطوال	عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

حقول أكسجين العضلات

الاسم	الوصف
نسبة تشبع الأكسجين في العضلات	النسبة المئوية المقدّرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.
إجمالي الهيموجلوبين	إجمالي التركيز المقدّر للهيموجلوبين في العضلات.

حقول الملاحة

الاسم	الوصف
الاتجاه	الاتجاه من الموقع الحالي إلى الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسار	الاتجاه من موقع البداية إلى وجهة معينة. يمكن عرض المسار كمسار رحلة مخطط أو معيّن. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
موقع الوجهة	موقع الوجهة النهائية.
إحداثيات الوجهة	النقطة الأخيرة على مسار الرحلة قبل الوصول إلى الوجهة. 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 إلى الإحداثيات التالية	المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
إجمالي المسافة المقدرة	المسافة المقدّرة من البداية إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الوصول المقدر	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الوجهة النهائية (مضبوط حسب التوقيت المحلي للوجهة). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الوصول المقدر إلى التالي	الوقت المقدّر من اليوم حين بلوغك الإحداثيات التالية على مسار الرحلة (مضبوط حسب التوقيت المحلي لمنطقة الإحداثيات). يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
وقت الطريق المقدر	الوقت المتبقي المقدّر حتى بلوغ الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
نسبة الانزلاق إلى الوجهة	نسبة الانزلاق المطلوبة للنزول من موقعك الحالي إلى ارتفاع الوجهة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
العرض/الطول	الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.
الموقع	الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.
الإحداثيات التالية	النقطة التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
خارج المسار	مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
الوقت المتبقي إلى التالي	الوقت المتبقي المقدّر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
سرعة محسنة	السرعة التي تقترب بها من وجهة معينة على مسار رحلة معين. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
المسافة العمودية إلى الوجهة	مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.
السرعة العمودية إلى الهدف	معدل الصعود أو النزول إلى ارتفاع محدد مسبقاً. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

حقول أخرى

الاسم	الوصف
السعرات الحرارية النشطة	السعرات الحرارية التي تم حرقها أثناء النشاط.
الضغط المحيط	الضغط البيئي قبل المعايرة.
الضغط البارومتري	الضغط البيئي الحالي الذي تمت معايرته.
الساعات المتبقية من عمر البطارية	عدد الساعات المتبقية قبل استنفاد طاقة البطارية.
النسبة المئوية للبطارية	النسبة المئوية لطاقة البطارية المتبقية.
الاتجاه بالنسبة إلى موقع من الأرض	الاتجاه الفعلي للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
مستوى الانسيابية	قياس مدى حفاظك على ثبات سرعتك وانسيابيتك خلال الانعطافات في النشاط الحالي.
GPS	قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.
مستوى الصعوبة	قياس مستوى الصعوبة للنشاط الحالي استنادًا إلى الارتفاع والانحدار والتغيرات السريعة في الاتجاه.
انسيابية الدورة	إجمالي مستوى الانسيابية في الدورة الحالية.
مستوى صعوبة الدورة	إجمالي مستوى الصعوبة في الدورة الحالية.
الدورات	عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.
التكرارات في الجولة الأخيرة	عدد التكرارات في الجولة الأخيرة من النشاط.
جهد	شدة التدريب للنشاط الحالي. إنَّ شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC)، ما يشير إلى مدى شدة تدريبك.
ظروف الأداء	درجة حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على الأداء.
التكرارات	عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط في الصالة الرياضية.
معدل التنفس	معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).
الجولات	عدد مجموعات التمارين التي تمت ممارستها في نشاط، مثل القفز بالحبل.
الجولات	عدد جولات الركض للنشاط.
الخطوات	عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء النشاط الحالي.
التوتر	مستوى التوتر الحالي لديك.
الشروق	وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.
الغروب	وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.
وقت من اليوم	الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).
الوقت من اليوم (بالتواني)	الوقت من اليوم بما في ذلك الثواني.
إجمالي السعرات الحرارية	كمية السعرات الحرارية الإجمالية التي تم حرقها لليوم.

حقول الإيقاع

الاسم	الوصف
الإيقاع لمسافة 500 متر	إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.
متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.
متوسط الإيقاع	متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.
إيقاع تم ضبطه وفقا لانحدار	متوسط الإيقاع الذي تم ضبطه استنادًا إلى شدة انحدار التضاريس.
الإيقاع في الفاصل الزمني	متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.
الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.
إيقاع الدورة	متوسط الإيقاع للدورة الحالية.
إيقاع 500 م في آخر دورة	متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.
إيقاع الدورة الأخيرة	متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.
الإيقاع في الطول الأخير	متوسط الإيقاع في احتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.
إيقاع	الإيقاع الحالي.

PacePro حقول

الاسم	الوصف
مسافة الانقسام التالي	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع التالي.
الإيقاع الهدف للانقسام التالي	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع التالي.
مسافة الانقسام	الركض. المسافة الإجمالية للمقطع الحالي.
مسافة الانقسام المتبقية	الركض. المسافة المتبقية من المقطع الحالي.
إيقاع الانقسام	الركض. إيقاع المقطع الحالي.
الإيقاع الهدف للانقسام	الركض. الإيقاع المستهدف للمقطع الحالي.

حقول الطاقة

الاسم	الوصف
FTP %	خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.
التوازن خلال 3 ثوان	متوسط الحركة خلال 3 ثوانٍ لتوازن الطاقة الأيسر/الأيمن.
الطاقة خلال 3 ثوان	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 3 ثوانٍ.
التوازن خلال 10 ثوان	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
الطاقة خلال 10 ثوان	خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.
التوازن خلال 30 ثانية	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثانية.
الطاقة خلال 30 ثانية	إخراج الطاقة بمتوسط حركة خلال 30 ثانية.
متوسط التوازن	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط الطاقة	متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليسرى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في النشاط الحالي.
متوسط مركز قوة منصة الدواسة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.
متوسط قوة الدفع القصوى اليمنى	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.
توازن	توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي.
Intensity Factor	Intensity Factor™ للنشاط الحالي.
التوازن في الدورة	متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليسرى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.
Normalized Power للدورة	متوسط Normalized Power™ في الدورة الحالية.
مركز قوة منصة الدواسة في الدورة	متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.
الطاقة في الدورة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الحالية.
قوة الدفع القصوى اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
قوة الدفع اليمنى في الدورة	متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى في الدورة الأخيرة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
Normalized Power لدورة أخيرة	متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.
الطاقة في الدورة الأخيرة	متوسط إخراج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.
قوة الدفع القصوى اليسرى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليسرى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الطاقة القصوى في الدورة	أعلى إخراج للطاقة في الدورة الحالية.
الطاقة القصوى	أعلى إخراج للطاقة في النشاط الحالي.

الاسم	الوصف
Normalized Power	Normalized Power للنشاط الحالي.
سلسلة الدواسة	قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.
مركز قوة منصة الدواسة	مركز قوة منصة الدواسة. مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.
الطاقة	خرج الطاقة الحالي بالواط. يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق عند ممارسة أنشطة التزلج.
الطاقة للوزن	القوة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.
منطقة الطاقة	نطاق خرج الطاقة الحالي بناءً على طاقة المدخل الوظيفي أو الإعدادات المخصصة.
قوة الدفع القصوى اليمنى	زاوية قوة الدفع القصوى الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع القصوى هي نطاق الزاوية الذي يولد عليه الراكب الجزء الأقصى من قوة القيادة.
قوة الدفع اليمنى	زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.
الوقت في المنطقة	الوقت المنقضي في كل منطقة طاقة.
وقت الجلوس	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الجلوس في الدورة	الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
وقت الوقوف	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.
وقت الوقوف في الدورة	الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.
Training Stress Score	Training Stress Score™ للنشاط الحالي.
فعالية عزم الدوران	قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.
العمل	العمل المجمع المنجز (إخراج الطاقة) بالكيلو جول.

حقول الاستراحة

الاسم	الوصف
تكرار كل	مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض).
مؤقت الراحة	مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض).

ديناميكيات الركض

الاسم	الوصف
متوسط توازن وقت ملامسة الأرض	متوسط التوازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.
متوسط وقت ملامسة الأرض	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.
متوسط طول الخطوة الواسعة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
متوسط التذبذب العمودي	متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.
متوسط النسبة العمودية	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.
التوازن وقت ملامسة الأرض	التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.
وقت ملامسة الأرض	مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالمللي ثانية. لا يتم احتساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.
توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
وقت ملامسة الأرض في الدورة	متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.
طول الخطوات الواسعة في الدورة	متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
التذبذب العمودي في الدورة	متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.
النسبة العمودية في الدورة	متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.
طول الخطوة الواسعة	طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتر.
التذبذب العمودي	مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.
النسبة العمودية	نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

حقول السرعة

الاسم	الوصف
متوسط سرعة الحركة	متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.
متوسط السرعة الإجمالية	متوسط السرعة للنشاط الحالي، بما في ذلك سرعات الحركة والتوقف.
متوسط السرعة	متوسط السرعة للنشاط الحالي.
متوسط سرعة إلى أرض	متوسط سرعة الرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة بنسبة إلى أرض لدورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الحالية، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة	متوسط السرعة للدورة الحالية.
SOG آخر دورة	متوسط سرعة الرحلة للدورة الأخيرة المكتملة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
سرعة الدورة الأخيرة	متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.
السرعة القصوى بالنسبة إلى الأرض	السرعة القصوى للرحلة للنشاط الحالي، بغض النظر عن المسار الموجه والتباينات المؤقتة في الاتجاه.
السرعة القصوى	السرعة القصوى للنشاط الحالي.
السرعة	المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.
السرعة بالنسبة إلى موقع من الأرض	السرعة الفعلية للرحلة، بغض النظر عن المسار الموجه والتغيرات المؤقتة في الوجهة.
السرعة العمودية	معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

حقول الحركات

الاسم	الوصف
متوسط المسافة لكل حركة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.
متوسط معدل الحركات	رياضات التجديف. متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.
متوسط عدد الحركات في الطول	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء النشاط الحالي.
المسافة لكل حركة	رياضات التجديف. المسافة التي تم احتيازها لكل حركة.
معدل الحركات في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.
الحركات/الطول في الفاصل الزمني	متوسط عدد الحركات في طول الحوض أثناء الفاصل الزمني الحالي.
نوع الحركات في الفاصل الزمني	نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
متوسط مسافة الحركة في الدورة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الحالية.
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.
الحركات في الدورة	السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
الحركات في الدورة	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.
مسافة الحركة في آخر دورة	السباحة. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
مسافة كل حركة في الدورة الأخيرة	رياضات التجديف. متوسط المسافة التي تم احتيازها لكل حركة أثناء الدورة الأخيرة المكتملة.
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.
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.
معدل الحركات في الطول الأخير	متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
الحركات في الطول الأخير	إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.
نوع الحركات في الطول الأخير	نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.
معدل الحركات	السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.
معدل الحركات	رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.
الحركات	السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.
الحركات	رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

حقول Swolf

الاسم	الوصف
متوسط Swolf	متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 37). في السباحة بحرية، يتم استخدام 25 مترًا لاحتساب نقاط swolf.
Swolf الخاص بالفواصل الزمني	متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.
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.

حقول درجة الحرارة

الاسم	الوصف
24 ساعة كحد أقصى	الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
24 ساعة كحد أدنى	الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.
متوسط الحرارة	متوسط درجة الحرارة أثناء النشاط.
حد أقصى للحرارة	الحد الأقصى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.
حد أدنى للحرارة	الحد الأدنى لدرجة الحرارة أثناء النشاط.
درجة الحرارة	درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يمكنك إقران مستشعر tempe مع جهازك لتوفير مصدر متناسق لبيانات درجة الحرارة الدقيقة.

حقول المؤقت

الاسم	الوصف
وقت النشاط	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
متوسط وقت الدورة	متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.
الوقت المنقضي	إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا قمت بتشغيل مؤقت النشاط وركضت لمدة 10 دقائق، ثم أوقفت تشغيل المؤقت لمدة 5 دقائق، وقمت بعد ذلك بتشغيله وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي 35 دقيقة.
وقت الفاصل الزمني	وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.
وقت الدورة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.
وقت الدورة الأخيرة	وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.
وقت الحركة	إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.
تخطي إجمالاً الهدف المعين أو التأخر عنه	الوقت الإجمالي الذي تقدّمت به على الإيقاع المستهدف أو السرعة أو تأخرت به عنه.
مؤقت المجموعة	مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.
وقت التوقف	إجمالي وقت التوقف في النشاط الحالي.
وقت السباحة	وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.
المؤقت	الوقت الحالي لمؤقت النشاط.

الاسم	الوصف
التكرار	عدد التكرارات المتبقية في التمارين.
مسافة الخطوة	المسافة الحالية التي تم احتيازها أثناء خطوات التمرين.
إيقاع الخطوة	الإيقاع الحالي أثناء خطوات التمرين.
سرعة الخطوات	السرعة الحالية أثناء خطوات التمرين.
وقت الخطوة	الوقت المنقضي لخطوات التمرين.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياسًا باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوتيرة، أو التذبذب العمودي، أو وقت ملامسة الأرض، أو توازن وقت ملامسة الأرض، أو النسبة العمودية بوصفها المقياس الأساسي. يظهر المقياس باللون مدى تشابه بيانات ديناميكيات الركض الخاصة بك بنظيرتها لدى المتسابقين الآخرين. تستند مناطق الألوان إلى القيم المئوية.

وقد أحررت Garmin بحثًا على عدة عدّائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدّائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدّائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدّائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووتيرة أعلى من العدّائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدّائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسومًا على طول خطوتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انتقل إلى garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات عن ديناميكيات الركض. للاطلاع على النظريات والتفسيرات الإضافية التي تتناول بيانات ديناميكيات الركض، يمكنك البحث في المطبوعات والمواقع الإلكترونية ذائعة الصيت التي تتناول رياضة الركض.

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق الوتيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
 أرجواني	<95	<183 حركة في الدقيقة	>218 ملي ثانية
 أزرق	70-95	174-183 حركة في الدقيقة	218-248 ملي ثانية
 أخضر	30-69	164-173 حركة في الدقيقة	249-277 ملي ثانية
 برتقالي	5-29	153-163 حركة في الدقيقة	278-308 ملي ثانية
 أحمر	>5	>153 حركة في الدقيقة	<308 ملي ثانية

بيانات توازن وقت ملامسة الأرض

يقيس توازن وقت ملامسة الأرض تماثل الركض لديك ويظهر كنسبة مئوية من إجمالي وقت ملامسة الأرض. على سبيل المثال، 51,3% مع سهم يشير إلى اليسار يدل على أن العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإن 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	برتقالي	أحمر
التمثيل	سيء	مقبول	جيد	مقبول	سيء
نسبة العدائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	<52,2% القدم اليسرى	50,8%-52,2% القدم اليمنى	50,7% القدم اليسرى - 50,7% القدم اليمنى	50,8%-52,2% القدم اليسرى	<52,2% القدم اليسرى

أثناء تطوير ديناميكيات الركض واختبارها، اكتشف فريق Garmin علاقات متبادلة بين الإصابات والاختلالات الكبيرة في التوازن لدى مجموعة من العدائين. بالنسبة إلى الكثير من العدائين، يميل التوازن وقت ملامسة الأرض إلى الانحراف إلى أكثر من 50-50 عند الركض على التلال صعوداً أو نزولاً. ويتفق معظم مدربي الركض على أن نمط الركض المتمثل مفيد. ويتميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك رؤية حقل البيانات أو المقياس أثناء الركض، أو عرض الملخص على حسابك على Garmin Connect بعد الركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإن التوازن وقت ملامسة الأرض عبارة عن قياس كمي يساعدك على معرفة نمطك في الركض.

بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية

نطاقات بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية تختلف قليلاً حسب المستشعر وما إذا كان موضوعاً على الصدر (ملحقات سلسلة HRM-Fit أو HRM-Pro) أو على المعصم (ملحق Running Dynamics Pod).

منطقة الألوان	القيمة المئوية في المنطقة	نطاق التذبذب العمودي على الصدر	نطاق التذبذب العمودي على المعصم	النسبة العمودية على الصدر	النسبة العمودية على المعصم
أرجواني	<95	>6,4 سم	>6,8 سم	>6,1%	>6,5%
أزرق	70-95	6,4-8,1 سم	6,8-8,9 سم	6,1%-7,4%	6,5%-8,3%
أخضر	30-69	8,2-9,7 سم	9,0-10,9 سم	7,5%-8,6%	8,4%-10,0%
برتقالي	5-29	9,8-11,5 سم	11,0-13,0 سم	8,7%-10,1%	10,1%-11,9%
أحمر	>5	<11,5 سم	<13,0 سم	<10,1%	<11,9%

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتازة	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
جيد جدًا	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
جيد	60	44,5	44	42,4	39,2	35,5	32,3
مقبول	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
سيء	40-0	41,7>	40,5>	38,5>	35,6>	32,3>	29,4>

السيدات	القيمة المئوية	20-29	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
ممتازة	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
جيد جدًا	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
جيد	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
مقبول	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
سيء	40-0	36,1>	34,4>	33>	30,1>	27,5>	25,9>

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

تصنيفات طاقة المدخل الوظيفي

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	5,05 وأكثر
جيد جدًا	من 3,93 إلى 5,04
جيد	من 2,79 إلى 3,92
مقبولة	من 2,23 إلى 2,78
غير مؤهلة	أقل من 2,23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
ممتازة	4,30 وأكثر
جيد جدًا	من 3,33 إلى 4,29
جيد	من 2,36 إلى 3,32
مقبولة	من 1,90 إلى 2,35
غير مؤهلة	أقل من 1,90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر ألين والدكتور أندرو كوجان، (Boulder, CO: VeloPress, *Training and Racing with a Power Meter* (2010).

تقييمات نتيجة القدرة على التحمل

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات نتيجة القدرة على التحمل حسب العمر والجنس.

الرجال	ترفيهية	متوسطة	مدرب عليها	تم تدريبها جيدا	من الخبراء	ممتازة	من الصفوة
18-20	أقل من 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 وأعلى
21-39	أقل من 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 وأعلى
40-44	أقل من 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 وأعلى
45-49	أقل من 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 وأعلى
50-54	أقل من 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 وأعلى
55-59	أقل من 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 وأعلى
60-64	أقل من 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 وأعلى
65-69	أقل من 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 وأعلى
70-74	أقل من 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 وأعلى
75-80	أقل من 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 وأعلى
80 وأكبر	أقل من 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 وأعلى

السيدات	ترفيهية	متوسطة	مدرب عليها	تم تدريبها جيدا	من الخبراء	ممتازة	من الصفوة
18-20	أقل من 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 وأعلى
21-39	أقل من 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 وأعلى
40-44	أقل من 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 وأعلى
45-49	أقل من 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 وأعلى
50-54	أقل من 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 وأعلى
55-59	أقل من 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 وأعلى
60-64	أقل من 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 وأعلى
65-69	أقل من 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 وأعلى
70-74	أقل من 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 وأعلى
75-80	أقل من 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 وأعلى
80 وأكبر	أقل من 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 وأعلى

وهذه التقديرات مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Analytics.

حجم العجلة والمحيط

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

