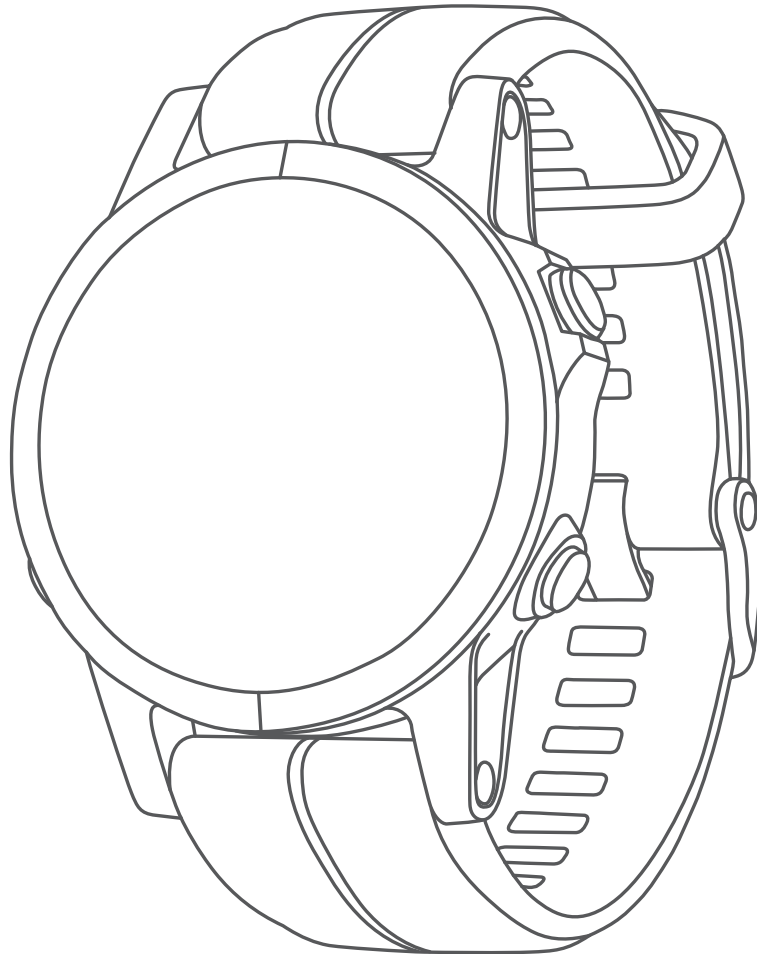


GARMIN®



FĒNIX® 5/5S/5X PLUS

دليل المالك

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

إن Garmin وشعار Garmin وANT+®، Auto Lap®، Auto Pause®، Edge®، fēnix®، inReach®، QuickFit®، TracBack®، VIRB® وVirtual Partner® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. Connect IQ™، Garmin Connect™، Garmin Explore™، Garmin Express™، Garmin Golf™، Garmin Move IQ™، Garmin Pay™، HRM-Run™، HRM-Swim™، HRM-Tri™، tempe™، TrueUp™، TruSwing™ وVaria Vision™ وVaria™ وVector™ وXero™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لـ Google Inc. وApple® وMac® هما علامتان تجاريتان لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكونة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. يُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. إن Di2™ هي علامة تجارية لشركة Shimano, Inc. وShimano® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Shimano, Inc. يخضع برنامج Spotify لتراخيص الجهة الخارجية المنشورة على الصفحة التالية: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. إن STRAVA™ وStrava™ هما علامتان تجاريتان لشركة Strava, Inc. والتجديدات المتقدمة حول نبضات القلب هي من Firstbeat. Training Stress (TSS) (Score)™ (IF) (Intensity Factor)™ (NP) (Normalized Power)™ عبارة عن علامات تجارية مسجلة لـ Peaksware, LLC. وWi-Fi® عبارة عن علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المهنددين.

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

جدول المحتويات

7	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
7	طلب المساعدة
7	ميزات Wi-Fi® المتصلة
7	الاتصال بشبكة Wi-Fi
7	ميزات Connect IQ
7	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
7	Garmin Pay
7	إعداد محفظة Garmin Pay
7	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
8	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
8	إدارة محفظة Garmin Pay التابعة لك
8	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
8	الموسيقى
8	الاتصال بمزود من جهة خارجية
8	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية
8	تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®
8	تغيير مزود الموسيقى
8	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
8	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
9	الاستماع إلى الموسيقى
9	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى
9	توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth
9	مميزات معدل نبضات القلب
9	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
9	وضع الجهاز
9	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
9	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
9	بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin
10	بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط
10	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي
10	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
10	وضع جهاز مراقبة نبضات القلب
10	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
10	العناية بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب
10	ديناميكيات الركض
11	التدريب بديناميكيات الركض
11	المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض
11	بيانات توازن وقت ملامسة الأرض
11	بيانات التذبذب العمودي والنسبة العمودية
11	تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة
11	قياسات الأداء
12	إيقاف إشعارات الأداء
12	الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا
12	مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء
12	حالة التدريب
12	تلميحات للحصول على حالة التدريب
12	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
13	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند الركض
13	الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية
13	وقت التعافي
13	عرض وقت التعافي
13	معدل نبضات القلب عند التعافي
13	شدة التدريب
13	عرض أوقات السباقات المتوقعة
13	نبذة عن Training Effect
14	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
14	عرض تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر
14	حالة الأداء
14	عرض حالة الأداء
14	عتبة اللاكتيت
14	القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك
14	الحصول على تقدير FTP الخاص بك
14	إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

1	مقدمة
1	نظرة شاملة على الجهاز
1	عرض قائمة عناصر التحكم
1	عرض عناصر واجهة المستخدم
1	شحن الجهاز
1	إقران هاتفك الذكي بجهازك
1	تحديثات المنتج
1	إعداد Garmin Express
2	الأنشطة والتطبيقات
2	بدء النشاط
2	تلميحات لتسجيل الأنشطة
2	التوقف عن إجراء النشاط
2	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
2	إنشاء نشاط مخصص
2	النشاطات الداخلية
2	معايرة المسافة على جهاز المشي
2	تسجيل نشاط تدريب القوة
2	الأنشطة الخارجية
3	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
3	استخدام بندول الإيقاع
3	تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط
3	محترف القفز
3	الرياضات المتعددة
3	إنشاء نشاط متعدد الرياضات
3	تلميحات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات
3	سباحة
3	مصطلحات السباحة
3	أنواع الحركات
3	تلميحات لأنشطة السباحة
4	الراحة أثناء السباحة في الحوض
4	التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة
4	جولف
4	ممارسة الجولف
4	معلومات الحفرة
4	نقل العلم
4	عرض المخاطر
4	عرض التسديدات التي تم قياسها
4	عرض المسافات إلى التهديد والانحناء
4	تسجيل مجموع النقاط
4	تحديث مجموع النقاط
5	TruSwing™
5	استخدام عداد مسافات الجولف
5	تعقب الإحصاءات
5	الميزات المتصلة
5	تمكين إشعارات Bluetooth
5	عرض الإشعارات
5	تلقي مكالمة هاتفية واردة
5	الرد على رسالة نصية
5	إدارة الإشعارات
5	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي
5	تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها
5	تحديد موقع جهاز محمول مفقود
6	Garmin Connect
6	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة
6	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
6	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
6	مزامنة البيانات يدويًا مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة
6	تطبيق Garmin Golf™
6	بدء جلسة GroupTrack
6	تلميحات بشأن جلسات GroupTrack
6	Garmin Explore™
7	مميزات التعقب والسلامة
7	إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

20	إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب
20	وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر ويدوها
20	الملاحة مع التصوير والذهاب
20	الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط
20	الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ
21	إيقاف الملاحة
21	خريطة
21	عرض الخريطة
21	حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه
21	الملاحة مع ميزة حولي
21	البوصلة
21	مقياس الارتفاع والبارومتر
21	محفوظات
21	استخدام المحفوظات
21	محفوظات الرياضات المتعددة
21	عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب
21	عرض إجماليات البيانات
22	استخدام عداد المسافات
22	حذف المحفوظات
22	تخصيص الجهاز
22	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
22	تخصيص شاشات البيانات
22	إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة
22	التنبيهات
23	تعيين تنبيه
23	إعدادات خريطة النشاط
23	إعدادات التوجيه
23	Auto Lap
23	تحديد الدورات بالمسافة
23	تمكين Auto Pause
23	تمكين التسلق التلقائي
24	السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد
24	تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله
24	استخدام التمرير التلقائي
24	UltraTrac
24	إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة
24	تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات
24	التطبيقات المصغرة
24	تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم
25	جهاز التحكم عن بعد inReach
25	استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach
25	جهاز التحكم عن بعد في VIRB
25	التحكم بكاميرا الحركة VIRB
25	التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط
25	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر
25	تخصيص قائمة عناصر التحكم
25	إعدادات وجه الساعة
25	تخصيص وجه الساعة
26	إعدادات المستشعرات
26	إعدادات البوصلة
26	معايرة البوصلة يدويًا
26	تعيين مرجع الشمال
26	إعداد مقياس الارتفاع
26	معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي
26	إعدادات البارومتر
26	معايرة البارومتر
26	إعدادات موقع Xero
26	إعدادات الخريطة
26	إعداد الخرائط البحرية
26	عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها
26	إعدادات GroupTrack
27	إعدادات الملاحة
27	تخصيص ميزات الخريطة
27	إعداد خطأ في الوجهة
27	تعيين تنبيهات الملاحة
27	إعدادات النظام

15	مقياس التأكسج
15	عرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج
15	تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم
15	تشغيل وضع التأقلم اليومي
15	تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم
15	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة
15	التدريب
15	إعداد ملف تعريف المستخدم
15	أهداف اللياقة البدنية
15	حول مناطق معدل نبضات القلب
15	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
16	السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب
16	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
16	تعيين مناطق الطاقة
16	تعقب النشاط
16	الهدف التلقائي
16	استخدام تنبيه الحركة
16	تعقب النوم
16	استخدام ميزة تعقب النوم الآلية
16	استخدام وضع عدم الإزعاج
17	دقائق الحدة
17	الحصول على دقائق الحدة
17	Garmin Move IQ™
17	إعدادات تعقب النشاط
17	إيقاف تشغيل تعقب النشاط
17	التمارين
17	متابعة تمرين من الويب
17	بدء تمرين
17	نبذة عن توقيت التدريب
17	استخدام خطط التدريب Garmin Connect
17	ميزة Adaptive Training Plans
17	التمارين ذات الفواصل الزمنية
17	إنشاء تمرين ذي فاصل زمني
17	بدء تمرين ذي فاصل زمني
18	إيقاف تمرين ذي فاصل زمني
18	المقاطع
18	مقاطع Strava™
18	عرض تفاصيل المقطع
18	التسابق لمقطع
18	تعيين مقطع للضبط تلقائيًا
18	استخدام Virtual Partner®
18	إعداد هدف التدريب
18	إلغاء هدف تدريب
18	التسابق في نشاط سابق
18	الأرقام القياسية الشخصية
18	عرض الأرقام القياسية الشخصية
19	استعادة رقم قياسي شخصي
19	مسح رقم قياسي شخصي
19	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية
19	ساعة
19	تعيين منبه
19	حذف منبه
19	تشغيل مؤقت العد التنازلي
19	استخدام ساعة الإيقاف
19	إضافة مناطق زمنية بديلة
19	تعيين تنبيهات الساعة
19	مزامنة الوقت مع GPS
19	ملاحة
19	حفظ موقعك
19	تحرير مواقعك المحفوظة
20	عرض إحدائية
20	الملاحة إلى الأهداف المختلفة
20	الملاحة إلى نقطة اهتمام
20	نقاط اهتمام
20	إنشاء مسار واتباعه على جهازك

27	إعدادات الوقت
27	تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية
27	تخصيص مفاتيح التشغيل السريع
27	تحديد وحدات القياس
27	عرض معلومات الجهاز
27	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني
27	المستشعرات اللاسلكية
28	إقران المستشعرات اللاسلكية
28	وضع العرض الممتد
28	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة
28	التدريب باستخدام أجهزة قياس الطاقة
28	استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية
28	الوعي الظرفي
28	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم
28	تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم
28	معايرة حساس سرعة بالقدم يدويًا
28	تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته
28	tempe™
28	معلومات الجهاز
28	المواصفات
29	معلومات حول البطارية
29	إدارة البيانات
29	حذف ملفات
29	صيانة الجهاز
29	العناية بالجهاز
29	تنظيف الجهاز
29	تنظيف الأحزمة الجلدية
29	تغيير أحزمة QuickFit®
29	ضبط حزام الساعة المعدني
29	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
29	لغة الجهاز غير صحيحة
29	هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقًا مع جهازي؟
29	يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز
30	هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟
30	يتعذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز
30	يحدث تقطع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة
30	إعادة تشغيل الجهاز
30	إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية
30	التقاط إشارات الأقمار الصناعية
30	تحسين استقبال أقمار GPS
30	قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة
30	إطالة عمر البطارية
30	تعقّب النشاط
30	إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر
30	لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً
31	عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حساب Garmin Connect
31	لا يبدو عدد الطواق التي تم صعودها دقيقاً
31	الحصول على مزيد من المعلومات
31	ملحق
31	حقول البيانات
34	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
34	تصنيفات FTP
34	حجم العجلة والمحيط
34	تعريفات الرموز
36	الفهرس

مقدمة

تحذير ⚠️

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

شحن الجهاز

تحذير ⚠️

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

ملاحظة

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

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



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

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

إقران هاتفك الذكي بجهازك

لإستخدام الميزات المتصلة لجهاز fēnix، يجب أن يكون مقترناً مباشرة عبر تطبيق Garmin Connect™ للأجهزة المحمولة بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

1 من متجر التطبيقات على الهاتف الذكي، قم بتنصيب تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة وفتحه.

2 ضع الهاتف الذكي ضمن نطاق 10 أمتار (33 قدماً) من جهازك.

3 اختر LIGHT لتشغيل الجهاز.

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

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على LIGHT واختيار ⚡ للدخول إلى وضع الاقتران يدوياً.

4 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:

- إذا كانت هذه أول مرة تقوم فيها بإقران جهاز بتطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، فاختر من ⏏️ أو من قائمة ⋮، أجهزة Garmin < إضافة جهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديثات المنتج

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

يوقر ذلك لأجهزة Garmin® الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

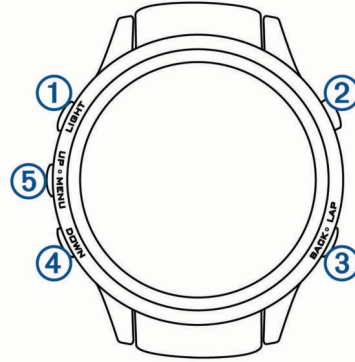
إعداد Garmin Express

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى www.garmin.com/express.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

نظرة شاملة على الجهاز



1	اختر لتشغيل وإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية. اضغط باستمرار لعرض قائمة عناصر التحكم. اضغط باستمرار لتشغيل الجهاز.	LIGHT
2	اختر لعرض قائمة الأنشطة وبدء النشاط أو إيقافه. حدّد لاختيار خيار في قائمة.	BACK LAP
3	الاختيار للعودة إلى الشاشة السابقة. اختر لتسجيل الدورة أو الراحة أو الانتقال أثناء نشاط متعدد الرياضات. اضغط باستمرار لعرض وجه الساعة من أي شاشة.	UP MENU
4	اختر للتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم والقوائم. اضغط باستمرار لعرض عناصر التحكم في الموسيقى من أي شاشة.	DOWN
5	اختر للتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم والقوائم. اضغط باستمرار لعرض القائمة.	UP MENU

عرض قائمة عناصر التحكم

تتضمن قائمة عناصر التحكم خيارات، مثل تشغيل وضع عدم الإزعاج وإقفال المفاتيح وإيقاف تشغيل الجهاز. يمكنك أيضاً فتح محفظة Garmin Pay™.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات وإعادة ترتيبها وإزالتها في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 25).

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على LIGHT.



2 اختر UP أو DOWN للتمرير عبر الخيارات.

عرض عناصر واجهة المستخدم

يأتي جهازك محملاً بشكل مسبق بعدة عناصر لواجهة المستخدم، ويتوفر المزيد عندما تقرر جهازك بهاتف ذكي.

• اختر UP أو DOWN.

يقوم الجهاز بالتمرير عبر حلقة عنصر واجهة المستخدم.

- اختر ⏏️ لعرض خيارات ووظائف إضافية لعنصر واجهة المستخدم.
- من أي شاشة، اضغط باستمرار على BACK للعودة إلى وجه الساعة.
- إذا كنت تسجل نشاطاً ما، فاختر BACK للعودة إلى صفحات بيانات النشاط.

الأنشطة والتطبيقات

يمكن استخدام جهازك للنشاطات الرياضية ونشاطات اللياقة البدنية في الأماكن المغلقة وفي الخارج. عندما تبدأ نشاطاً، يعرض الجهاز بيانات المستشعر ويسجلها. يمكنك حفظ النشاطات ومشاركتها مع منتدى Garmin Connect.

يمكنك أيضاً إضافة نشاطات وتطبيقات Connect IQ™ إلى جهازك باستخدام الموقع الإلكتروني لـ Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 7).
لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

بدء النشاط

عندما تبدأ النشاط، يتم تشغيل GPS تلقائياً (عند الضرورة). عندما تتوقف عن إجراء النشاط، يعود الجهاز إلى وضع الساعة.

- 1 من وجه الساعة، اختر (▲).
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 عند الضرورة، اتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة لإدخال معلومات إضافية.
 - 4 عند الضرورة، انتظر ريثما يتصل الجهاز بمستشعرات ANT+®.
 - 5 إذا كان الجهاز يتطلب وجود GPS، فأخرج وانتظر ريثما يعثر الجهاز على أقمار صناعية.
 - 6 اختر (▲) لتشغيل المؤقت.
- ملاحظة: لا يسجل الجهاز بيانات نشاطك إلا بعد تشغيل المؤقت.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الجهاز، الصفحة 1).
- اختر LAP لتسجيل الدورات.
- اختر UP أو DOWN لعرض صفحات البيانات الإضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اختر (▲).
- 2 حدد خياراً:
 - لاستئناف نشاطك، اختر استئناف.
 - لحفظ النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.
 - لتعليق نشاطك واستئنافه في وقت لاحق، اختر استئناف لاحقاً.
 - لتمييز دورة ماء، اختر دورة.
 - للملاحة عائداً إلى نقطة بداية النشاط على طول المسار الذي قطعته، اختر العودة إلى نقطة البدء < TracBack.
- 3 حدد خياراً:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر حفظ.
 - يطالبك الجهاز باستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي يدوياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر المعايرة والحفظ < نعم.
- 4 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على الجهاز.

تسجيل نشاط تدريب القوة

- يمكنك تسجيل المجموعات أثناء نشاط تدريب القوة. تُعتبر المجموعة تكرارات متعددة لحركة واحدة.
- 1 من تصميم الساعة، اختر (▲) < القوة.
 - 2 ستختار أي المعصمين ستكون عليه ساعتك في أول مرة تسجل فيها نشاط تدريب القوة.
 - 3 اختر (▲) لبدء المؤقت المعين.
 - 3 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة عندما تضغط على (▲) من تصميم الساعة وتتيح الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة. في المرة الأولى التي تضغط فيها على (▲) لبدء نشاط ما، يطالبك الجهاز باختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.
- 3 تظهر الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة بخلفية بيضاء. تظهر أنشطة أخرى بخلفية سوداء.
- 3 حدد خياراً:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر تعيين كمفضلة.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة من المفضلات.

إنشاء نشاط مخصص

- 1 من وجه الساعة، اختر (▲) < إضافة.
- 2 حدد خياراً:
 - اختر نسخ النشاط لإنشاء نشاطك المخصص بدءاً من أحد أنشطتك المحفوظة.
 - اختر أخرى لإنشاء نشاط مخصص جديد.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز fēnix محملاً مسبقاً بأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة أنشطة جديدة وفقاً للأنشطة الافتراضية، مثل المشي أو التجديف. ويمكنك أيضاً إضافة أنشطة مخصصة إلى جهازك (إنشاء نشاط مخصص، الصفحة 2).

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

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

1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بالوواح الثلج.

2 اضغط باستمرار على **MENU**.

3 اختر **عرض الجولات**.

4 اختر **UP** و **DOWN** لعرض تفاصيل عن جولتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.

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

استخدام بندوق الإيقاع

تشغّل ميزة بندوق الإيقاع نغمات بإيقاع منتظم ليساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 من وجه الساعة، اختر **▲**.

2 اختر نشاطاً.

3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **بندوق الإيقاع < الحالة > مشغل**.

6 حدد خياراً:

• اختر **النضبات / الدقيقة** لإدخال قيمة وفقاً للوتيرة التي تريد الإبقاء عليها.

• اختر **تردد التنبيه** لتخصيص تردد النضبات.

• اختر **الأصوات** لتخصيص نغمة بندوق الإيقاع واهتزازه.

7 وعند الضرورة، اختر **معاينة** للاستماع إلى ميزة بندوق الإيقاع قبل الركض.

8 اذهب في جولة ركض **(بدء النشاط، الصفحة 2)**.

يبدأ بندوق الإيقاع تلقائياً.

9 أثناء الركض، اختر **UP** أو **DOWN** لعرض شاشة بندوق الإيقاع.

10 وعند الضرورة، اضغط باستمرار على **MENU** لتغيير إعدادات بندوق الإيقاع.

تشغيل المطالبات الصوتية أثناء نشاط

بوسعك تمكين جهاز **fēnix** ليقيم بتشغيل إعلانات الحالة التحفيزية أثناء الركض أو أي نشاط آخر. يتم تشغيل المطالبات الصوتية على سماعة الرأس المتصلة باستخدام تقنية **Bluetooth**، إذا كانت متوفرة. أو قد يتم تشغيل المطالبات الصوتية على هاتفك الذكي المتزامن من خلال تطبيق **Garmin Connect** للأجهزة المحمولة. وأثناء المطالبة الصوتية، يقوم الجهاز أو الهاتف الذكي بكم الصوت الأساسي لتشغيل الإعلان.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر **الإعدادات < تنبيهات صوتية**.

3 حدد خياراً:

• لسماع مطالبة لكل دورة، اختر **تنبيه الدورة**.

ملاحظة: يتم تمكين مطالبة تنبيه الدورة الصوتية بشكل افتراضي.

• لتخصيص المطالبات حسب معلومات الإيقاع والسرعة الخاصة بك، اختر **تنبيه الإيقاع/السرعة**.

• لتخصيص المطالبات حسب معلومات معدل نبضات القلب الخاصة بك، اختر **تنبيه معدل نبضات القلب**.

• لسماع المطالبات عند بدء المؤقت وإيقافه، بما في ذلك ميزة **Auto Pause**، اختر **أحداث المؤقت**.

• لتغيير لغة أو لهجة المطالبات الصوتية، اختر **اللهجة**.

محترف القفز



تستخدم ميزة محترف القفز من قبل القافزين بالمظلات المحترفين فقط. يجب عدم استخدام ميزة محترف القفز كقياس ارتفاع أساسي للقفز بالمظلات. قد يتسبب القفز 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). يتعرف الجهاز تلقائياً عندما تقفز لبدء الملاحة نحو نقطة الارتطام المرغوبة (DIP) باستخدام البارومتر والبوصلية الإلكترونية.

الرياضات المتعددة

يمكن للاعب 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 والمسافة الإجماليين. على سبيل المثال، يمكنك التحول من ركوب الدراجة الهوائية إلى الركض وعرض الوقت والمسافة الإجماليين لركوب الدراجة الهوائية وللركض خلال النشاط متعدد الرياضات.

يمكنك تخصيص نشاط متعدد الرياضات، أو يمكنك استخدام إعدادات نشاط ترياتلون الافتراضي لترياتلون قياسي.

إنشاء نشاط متعدد الرياضات

1 من وجه الساعة، اختر **▲** **< إضافة > رياضات متعددة**.

2 اختر نوعاً للنشاط متعدد الرياضات، أو أدخل اسماً مخصصاً.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقماً. مثلاً، ترياتلون (2).

3 اختر نشاطين أو أكثر.

4 حدد خياراً:

• حدّد خياراً لتخصيص إعدادات نشاط محددة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار ما إذا كان سيتمّ انتقالك.

• اختر **تم لحفظ النشاط متعدد الرياضات واستخدامه**.

5 اختر **نعم لإضافة النشاط إلى قائمة مفضلاتك**.

تلميحات بشأن تدريب ترياتلون أو استخدام الأنشطة متعددة الرياضات

• اختر **▲** لبدء نشاطك الأول.

• اختر **LAP** للانتقال إلى النشاط التالي.

إذا تم تشغيل الانتقالات، فسيتمّ تسجيل زمن الانتقال منفصلاً عن أرمئة الأنشطة.

• عند الضرورة، اختر **LAP** لبدء النشاط التالي.

• اختر **UP** أو **DOWN** لعرض صفحات البيانات الإضافية.

سباحة

ملاحظة

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

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

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

أنواع الحركات

إنّ تحديد نوع الحركة متوفر للسباحة في الحوض فقط. ويتمّ تحديد نوع الحركة في نهاية الطول. وتظهر أنواع الحركات عندما تستعرض محفوظات الفواصل الزمنية. ويمكنك أيضاً اختيار نوع الحركة كحقل بيانات مخصص (**تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22**).

حركة	السباحة الحرة
على الظهر	سباحة الظهر
على الصدر	سباحة الصدر
الفراشة	سباحة الفراشة
مختلطة	أكثر من نوع حركة واحد في الفاصل الزمني الواحد
تمارين سباحة يُستخدم مع تسجيل التمارين (التدريب باستخدام سجل تمارين اللياقة، الصفحة 4)	

تلميحات لأنشطة السباحة

• قبل أن تبدأ نشاط السباحة في الحوض، اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة لاختيار حجم الحوض أو لإدخال حجم مخصص.

④	المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء
⑤	بار الحفرة
⑥	خريطة المنطقة الخضراء

نقل العلم

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اختر (▲) < نقل العلم.

2 اختر UP أو DOWN لتغيير موضع مؤشر التحديد.

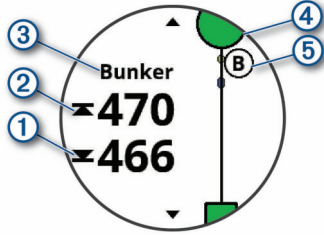
3 اختر (▲).

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

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و 5. 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، اختر (▲) < المخاطر.



- تظهر مسافات أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
- يتم إدراج نوع الخطر ③ في قائمة في الجزء العلوي من الشاشة.
- يتم تمثيل المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
- يتم عرض المخاطر ⑤ أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

2 اختر UP أو DOWN لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

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 بشكل جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

1 أثناء لعب الجولف، 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.

2 اختر DOWN لعرض كل مسافات التسديد المسجلة.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و 5.

اختر (▲) < التهديدات.

يظهر على الشاشة كل تهديد والمسافة حتى تبلغ كل تهديد.

ملاحظة: تتم إزالة المسافات من القائمة بعد أن تعبرها.

تسجيل مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اختر (▲) < بطاقة تسجيل الأهداف.

تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.

2 اختر UP أو DOWN للتمرير بين الحفرات.

3 اختر (▲) لاختيار حفرة.

4 اختر UP أو DOWN لتعيين مجموع النقاط.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

تحديث مجموع النقاط

1 من شاشة معلومات الحفرة، اختر (▲) < بطاقة تسجيل الأهداف.

وفي المرة التالية التي تبدأ فيها نشاط السباحة في الحوض، سيستخدم الجهاز حجم حوض السباحة. يمكنك الضغط باستمرار على MENU، اختيار إعدادات الأنشطة، ومن ثم اختيار حجم حوض السباحة لتغيير الحجم.

• اختر LAP لتسجيل استراحة أثناء السباحة في الحوض.

يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة في الحوض.

• اختر LAP لتسجيل فاصل زمني أثناء السباحة البحرية.

الراحة أثناء السباحة في الحوض

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

ملاحظة: لا يجري تسجيل بيانات السباحة أثناء الراحة.

1 أثناء نشاط السباحة، اختر LAP لبدء الراحة.

تنعكس الشاشة إلى نص أبيض على خلفية سوداء، وتظهر شاشة الراحة.

2 أثناء الراحة، اختر UP أو DOWN لعرض شاشات البيانات الأخرى (اختياري).

3 اختر LAP، وواصل السباحة.

4 كَرر العملية لفواصل زمنية إضافية للراحة.

التدريب 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 الخاص بك، اختر UP أو DOWN لعرض شاشة سجل تمارين اللياقة.

2 اختر LAP لبدء مؤقت تمارين اللياقة.

3 بعدما تنتهي من فاصل زمني لتمرين اللياقة، اختر LAP.

يتوقف مؤقت تمارين اللياقة، لكن مؤقت النشاط يستمر في تسجيل جلسة السباحة بأكملها.

4 حدّد مسافة لتمرين اللياقة المنتهية.

تعتمد زيادات المسافة على حجم حمام السباحة المحدد لملف تعريف النشاط.

5 حدد خيارًا:

• لبدء فاصل زمني آخر لتمرين اللياقة، اختر LAP.

• لبدء فاصل زمني للسباحة، اختر UP أو DOWN للعودة إلى شاشات التدريب على السباحة.

جولف

ممارسة الجولف

لتنمك من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 1).

1 من وجه الساعة، اختر (▲) < الغولف.

2 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

3 اختر ملعبًا من قائمة الملاعب المتوفرة.

4 اختر نعم لتسجيل النقاط.

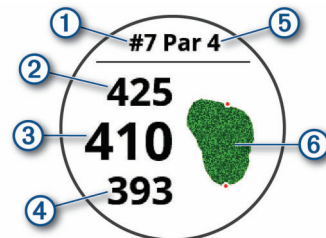
5 اختر UP أو DOWN للتمرير بين الحفرات.

ينتقل الجهاز تلقائيًا عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

6 بعد استكمال نشاطك، اختر (▲) < إنهاء الجولة > نعم.

معلومات الحفرة

يحتسب الجهاز المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء وإلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره (نقل العلم، الصفحة 4).



①	رقم الحفرة الحالية
②	المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء
③	المسافة إلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره

2 اختر UP أو DOWN للتمرير بين الحفرات.

3 اختر ▲ لاختيار حفرة.

4 اختر UP أو DOWN لتغيير مجموع النقاط لتلك الحفرة.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

TruSwing™

تتيح لك ميزة TruSwing عرض مقاييس ضرب الكرة المسجلة من جهاز TruSwing. انتقل إلى www.garmin.com/golf لشراء جهاز TruSwing.

استخدام عداد مسافات الجولف

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجتزتها. يبدأ عداد المسافات التشغيل ويتوقف عن التشغيل تلقائيًا عندما تبدأ جولة أو تنتهيها.

1 اختر ▲ < عداد المسافات.

2 عند الضرورة، اختر إعادة ضبط لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

تعقب الإحصاءات

تتيح ميزة تعقب الإحصائيات التعقب المفصل للإحصاءات أثناء لعب الجولف.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر إعدادات النشاط.

3 اختر تعقب الإحصائيات لتمكين تعقب الإحصاءات.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز fēnix عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضًا عندما تعتمد على توصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

إشعارات الهاتف: لعرض رسائل وإشعارات الهاتف على جهاز fēnix الخاص بك.

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

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

عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect: لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

Connect IQ: لتمكينك من توسيع ميزات جهازك بواسطة تصميم الساعة وعناصر واجهة المستخدم وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

تحديثات البرنامج: لتمكينك من تحديث برنامج الجهاز.

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

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

العثور على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود والمقترن بجهاز fēnix الخاص بك والموجود حاليًا ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز fēnix المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حاليًا ضمن النطاق.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز fēnix مع جهاز محمول متوافق (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < هاتف < إشعارات ذكية < الحالة < مشغل.

3 اختر خلال النشاط.

4 اختر تفضيل الإشعار.

5 اختر تفضيل الصوت.

6 اختر ليس خلال النشاط.

7 اختر تفضيل الإشعار.

8 اختر تفضيل الصوت.

9 اختر الخصوصية.

10 اختر تفضيل للخصوصية.

11 اختر مهلة.

12 اختر مقدار الوقت الذي يظهر فيه تنبيه إشعار جديد على الشاشة.

13 اختر التوقيع لإضافة توقيع إلى ردود رسائلك النصية.

عرض الإشعارات

1 اختر من وجه الساعة UP لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

2 اختر ▲، ثم حدد إشعارًا.

3 اختر DOWN للحصول على مزيد من الخيارات.

4 اختر BACK للعودة إلى الشاشة السابقة.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك الذكي المتصل، يعرض جهاز اسم المتصل أو رقم هاتفه.

• لقبول المكالمات، اختر قبول.

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

• لرفض المكالمات، اختر رفض.

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

• ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلًا بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android™.

الرد على رسالة نصية

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

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز fēnix الخاص بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل. ومن ثم، يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة.

• 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 اختر من وجه الساعة UP لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

2 اختر ▲، ثم حدد إشعارًا لرسالة نصية.

3 اختر DOWN < إجابة.

4 اختر رسالة من القائمة.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية قصيرة.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز fēnix 5/5S/5X Plus.

حدد خيارًا:

• إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانقل إلى إعدادات الإشعارات لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.

• إذا كنت تستخدم هاتفًا ذكيًا مزودًا بنظام التشغيل Android، فاختر إعدادات < إشعارات ذكية من تطبيق Garmin Connect.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي في جهاز fēnix الخاص بك.

راجع دليل المالك الخاص بالجهاز المحمول الخاص بك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية على جهازك المحمول.

تشغيل تنبيهات اتصال الهاتف الذكي وإيقاف تشغيلها

يمكنك ضبط جهاز fēnix 5/5S/5X Plus لتنبيهك عند اتصال هاتفك المقترن وفصله باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية.

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < هاتف < تنبيهات.

تحديد موقع جهاز محمول مفقود

بإمكانك الاستعانة بهذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية وموجود ضمن النطاق.

1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

- يبدأ جهاز fēnix بالبحث عن جهاز محمول مقترن. تسمع صوت تنبيه على جهازك المحمول، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز fēnix. تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك المحمول.
- 3 اختر **BACK** لإيقاف البحث.

Garmin Connect

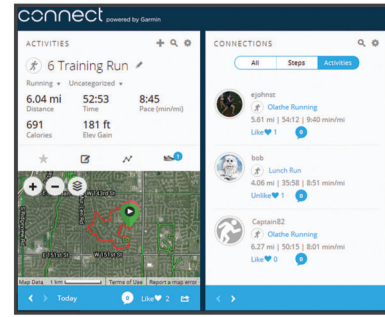
يتيح لك حساب Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. ويمنحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة. يمكنك أيضاً إنشاء حساب عند إعداد تطبيق (www.garmin.com/express) Garmin Express.

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في جهازك، يمكنك تحميله إلى حساب Garmin Connect وحفظه لمدة التي تريدها.

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

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بجهازك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).



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

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

إدارة إعداداتك: بإمكانك تخصيص جهازك وإعدادات المستخدم من حساب Garmin Connect الخاص بك.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة

لنتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعليك أيضاً إقران الجهاز بهاتف ذكي متوافق (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة (مزامنة البيانات يدوياً مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، الصفحة 6). عند توفر برنامج جديد، يرسل تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة التحديث إلى جهازك تلقائياً.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لنتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنصيبه وإضافة الجهاز (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 6).

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

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل جهازك بحساب Garmin Connect باستخدام الحاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى جهازك. يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات برنامج الجهاز وإدارة تطبيقات Connect IQ.

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

- 2 انتقل إلى www.garmin.com/express.

- 3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وتنصيبه.

- 4 افتح تطبيق Garmin Express واختر إضافة الجهاز.

- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

مزامنة البيانات يدوياً مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة

- 1 اضغط باستمرار على LIGHT لعرض قائمة عناصر التحكم.

- 2 اختر .

تطبيق Garmin Golf™

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 41000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة.

يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حساب Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي.

بدء جلسة GroupTrack

لنتمكن من بدء جلسة GroupTrack، لا بد أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وهاتف ذكي متوافق، وتطبيق Garmin Connect.

هذه التعليمات من أجل بدء جلسة GroupTrack مع أجهزة fēnix 5/5S/5X Plus. إذا كان لدى جهات اتصالك أجهزة متوافقة أخرى، فيمكنك رؤيتها على الخريطة. قد لا تكون الأجهزة الأخرى قادرة على عرض راكبي GroupTrack على الخريطة.

- 1 انتقل إلى الخارج، وشغّل جهاز fēnix 5/5S/5X Plus.

- 2 قم بإقران هاتفك الذكي بجهاز fēnix 5/5S/5X Plus (إقران هاتفك الذكي بجهازك، الصفحة 1).

- 3 في جهاز fēnix 5/5S/5X Plus، اضغط باستمرار على MENU واختر الإعدادات < GroupTrack > عرض على الخريطة لتمكين عرض جهات الاتصال على شاشة الخريطة.

- 4 في تطبيق Garmin Connect، ومن قائمة الإعدادات، اختر الأمان والتعقب < LiveTrack > GroupTrack.

- 5 إذا كان لديك أكثر من جهاز واحد متوافق، فاختر جهازاً لجلسة GroupTrack.

- 6 اختر مرني لـ < كل الاتصالات.

- 7 اختر بدء LiveTrack.

- 8 ابدأ نشاطاً على جهاز fēnix 5/5S/5X Plus.

- 9 قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك.

تلميح: من الخريطة، يمكنك الضغط باستمرار على MENU واختيار الاتصالات القريبة لعرض المسافة، والاتجاه، والإيقاع أو معلومات السرعة لجهات الاتصال الأخرى في جلسة GroupTrack.

تلميحات بشأن جلسات GroupTrack

تتيح لك ميزة GroupTrack تعقب تفاصيل جهات الاتصال الأخرى الموجودة في مجموعتك باستخدام LiveTrack مباشرةً على الشاشة. ويجب أن يكون كل أعضاء المجموعة ضمن جهات اتصالك على حساب Garmin Connect.

- ابدأ نشاطك في الخارج باستخدام GPS.
- قم بإقران جهاز fēnix 5/5S/5X Plus بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth.
- في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، ومن قائمة الإعدادات، اختر اتصالات لتحديث قائمة جهات الاتصال الخاصة بجلسة GroupTrack.
- تأكد من قيام جهات الاتصال بالإقران بهواتفهم الذكية وابدأ جلسة LiveTrack في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة.
- تأكد من أن كل جهات اتصالك موجودة ضمن النطاق (40 كيلومتراً أو 25 ميلاً).
- أثناء جلسة GroupTrack، قم بالتمرير إلى الخريطة لعرض جهات اتصالك (إضافة خريطة إلى أحد الأنشطة، الصفحة 22).

Garmin Explore™

يتيح لك موقع Garmin Explore الإلكتروني بتخطيط الرحلات واستخدام التخزين في السحابة لإحداثياتك ومسارات رحلاتك ومساراتك. ويوفر تخطيطاً متقدماً، ما يسمح لك بمشاركة بياناتك ومزامنتها مع جهاز Garmin المتوافق الخاص بك.

يمكنك الانتقال إلى الموقع explore.garmin.com.

مميزات التعقب والسلامة

⚠ تنبيه

إن الكشف عن الحادث والمساعدة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسيلتين أساسيتين للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يقوم تطبيق Garmin Connect بالاتصال بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

يتضمن جهاز fēnix 5/5S/5X Plus ميزات التعقب والسلامة التي يجب إعدادها باستخدام تطبيق Garmin Connect.

ملاحظة

لاستخدام هذه الميزات، يجب أن تكون متصلاً بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

المساعدة: لتتمكن من إرسال رسالة نصية تحمل اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

الكشف عن الحادث: لتمكين تطبيق Garmin Connect من إرسال رسالة إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ عندما يكشف جهاز fēnix 5/5S/5X Plus عن حادث ما.

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

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

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات اتصال لحالة الطوارئ لميزتي الكشف عن الحادث والمساعدة.

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر الأمان والتعقب > اكتشاف الحوادث والمساعدة > إضافة جهة اتصال لحالة الطوارئ.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على UP.
- 2 اختر الإعدادات > الأمان > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: تتوفر ميزة اكتشاف الحوادث فقط للأنشطة الخارجية كالشمسي والركض وركوب الدراجة.

عندما يكتشف جهازك fēnix 5/5S/5X Plus حادثاً وتكون ميزة GPS ممكنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبيريد إلكتروني تلقائيين يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة تنبيه إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 30 ثانية. يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

طلب المساعدة

للتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 7).

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح LIGHT.
 - 2 حرّر المفتاح لتنشيط ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.
- تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

مميزات Wi-Fi® المتصلة

جهاز fēnix 5/5S/5X Plus مزود بميزات Wi-Fi المتصلة. تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة غير مطلوب لاستخدام اتصال Wi-Fi.

تحميلات النشاطات على حساب Garmin Connect الخاص بك: لإرسال نشاطات تلقائياً إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

التمارين وخطط التدريب: لتتمكن من الاستعراض بحثاً عن التمارين وخطط التدريب واختيارها على موقع Garmin Connect. في المرة القادمة التي يتصل فيها جهازك بشبكة Wi-Fi، يتم إرسال الملفات لاسلكياً إلى جهازك.

تحديثات البرنامج: يقوم جهازك بتنزيل أحدث تحديثات البرنامج وتثبيتها تلقائياً عند توفر اتصال Wi-Fi.

الاتصال بشبكة Wi-Fi

عليك توصيل جهازك بتطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة على الهاتف الذكي أو بتطبيق Garmin Express على الحاسوب لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر الإعدادات > Wi-Fi > شبكاتي > إضافة شبكة.
 - 3 يعرض الجهاز قائمة بشبكات Wi-Fi القريبة. اختر شبكة.
 - 4 إذا لزم الأمر، أدخل كلمة المرور الخاصة بالشبكة.
- يتصل الجهاز بالشبكة ويتم إضافة هذه الأخيرة إلى قائمة الشبكات المحفوظة. يُعيد الجهاز الاتصال بهذه الشبكة تلقائياً عندما يكون ضمن نطاق الاتصال.

مميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ إلى ساعتك من Garmin ومن موفري الخدمة الآخرين باستخدام الموقع الإلكتروني لـ Connect IQ. يمكنك تخصيص جهازك بواسطة تصاميم الساعة وحقول البيانات والتطبيقات المصغرة والتطبيقات.

وجه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

التطبيقات المصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات. **التطبيقات:** تضيف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

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

Garmin Pay

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


إعداد محفظة Garmin Pay

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر  أو .
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.
- 3 اختر Garmin Pay > إنشاء محفظتك.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

للتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل. يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المتاجر 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 تأمين محفظتك وسيتم عليك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة.

تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثاً.

الموسيقى

يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى الجهاز من الحاسوب أو من مزود من جهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إليه عندما لا يكون الهاتف الذكي قريباً منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على الجهاز، عليك توصيل سماعات الرأس بتقنية Bluetooth. يمكنك استخدام عناصر التحكم بالموسيقى للتحكم بتشغيل الموسيقى على الهاتف الذكي أو لتشغيل الموسيقى المخزنة على الجهاز.



الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك المتوافقة من مزود معتمد من جهة خارجية، عليك الاتصال بالمزود باستخدام تطبيق Garmin Connect.

- 1 اختر أو من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.
- 3 اختر الموسيقى.

4 اختر الحصول على تطبيقات الموسيقى، ثم حدد موقع المزود واتبع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.

ملاحظة: إذا قمت مسبقاً بتثبيت مزود، فيمكنك اختياره واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 7).

- 1 اضغط باستمرار على DOWN من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 اضغط باستمرار على MENU.
 - 3 اختر موفرو الموسيقى.
 - 4 اختر مزوداً متصلاً.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.
 - 6 إذا لزم الأمر، اختر BACK إلى أن يُطلب منك المزامنة مع الخدمة، ثم اختر نعم.
- ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضاً.

تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®

لتتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 7).

- 1 اضغط باستمرار على DOWN من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 اضغط باستمرار على MENU.
 - 3 اختر موفرو الموسيقى < Spotify.
 - 4 اختر إضافة الموسيقى ووسائط بودكاست.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.
- ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد تحتاج إلى توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كانت فترة استخدام البطارية المتبقية غير كافية. يتم تنزيل قوائم التشغيل والعناصر الأخرى المحددة إلى الجهاز.

تغيير مزود الموسيقى

- 1 اضغط باستمرار على DOWN من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 اضغط باستمرار على MENU.
- 3 اختر موفرو الموسيقى.
- 4 اختر مزوداً متصلاً.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 من تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر أو .
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.
- 3 اختر الموسيقى.
- 4 اختر مزوداً مثبثاً من جهة خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود من جهة خارجية بجهازك.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

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

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات .mp3 و .aac، إلى جهاز fēnix من الحاسوب.

- 1 يمكنك وصل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.

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

5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ.

تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

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

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

- 1 من صفحة جهاز fēnix 5/5S/5X Plus في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر Garmin Pay < .
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإدخال معلومات البطاقة وإضافة البطاقة إلى محفظتك.
- بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

إدارة محفظة Garmin Pay التابعة لك

يمكنك عرض معلومات تفصيلية عن كل بطاقة من بطاقات الدفع التابعة لك، ويمكنك تعليق بطاقة أو تنشيطها أو حذفها. يمكنك أيضاً تعليق محفظة Garmin Pay التابعة لك كلها أو حذفها.

ملاحظة: في بعض الدول، قد تقيّد المؤسسات المالية المشاركة ميزات المحفظة.

- 1 من صفحة جهاز fēnix 5/5S/5X Plus في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر Garmin Pay < إدارة محفظتك.
- 2 حدد خياراً:

- لتعليق بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر تعليق.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام جهاز fēnix 5/5S/5X Plus.
 - لتعليق كل البطاقات الموجودة في محفظتك مؤقتاً، اختر تعليق المحفظة.
 - لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز fēnix 5/5S/5X Plus حتى تقوم بإلغاء تعليق بطاقة واحدة على الأقل باستخدام التطبيق.
 - لإلغاء تعليق المحفظة المعلقة، اختر إلغاء تعليق المحفظة.
 - لحذف بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر حذف.
- يتم حذف البطاقة تماماً من محفظتك. إذا كنت ترغب في إضافة هذه البطاقة إلى محفظتك في المستقبل، فيجب إدخال معلومات البطاقة مرة أخرى.
- لحذف كل البطاقات الموجودة في محفظتك، اختر حذف المحفظة.
- يتم حذف محفظة Garmin Pay وكل معلومات البطاقة المرتبطة بها. لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز fēnix 5/5S/5X Plus حتى تنشئ محفظة جديدة وتضيف بطاقة.

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. نتعذر استعادة رمز المرور التابع لك. إذا نسيت رمز المرور، فيجب حذف محفظتك وإنشاء محفظة جديدة وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

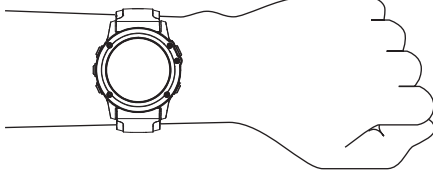
يمكنك تغيير رمز المرور المطلوب للوصول إلى محفظة Garmin Pay على جهاز fēnix 5/5S/5X Plus.

- 1 من صفحة جهاز fēnix 5/5S/5X Plus في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر Garmin Pay < إعادة ضبط رمز المرور.
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام جهاز fēnix 5/5S/5X Plus، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الجهاز

- وضع الجهاز فوق عظمة المعصم.
- **ملاحظة:** يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى ثابتاً أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب على جهاز fēnix 5/5S/5X Plus. يجب أن تبقى ثابتاً للحصول على قراءات أكثر دقة لمقياس التأكسج على جهاز fēnix 5X Plus.



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

- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 9 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع تلميحات بشأن مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 15 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

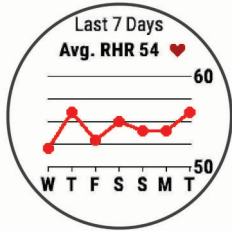
إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- اغسل ذراعك وجفها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز ثابتاً قبل البدء بنشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.
- استخدم حزام سيليكون أثناء ممارسة التمارين.

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

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

- 1 من وجه الساعة، اختر **DOWN**.
- 2 اختر لعرض قيم متوسط نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.



بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز fēnix 5/5S/5X Plus وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة.

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

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر خيارات < بث معدل نبضات القلب.

يبدأ خيار fēnix 5/5S/5X Plus ببث بيانات معدل نبضات قلبك ويظهر الرمز .

ملاحظة: يمكنك عرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب.

2 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر الجهاز، ثم اختر الموسيقى.

تلميح: لحاسوب Windows، يمكنك اختيار والاستعراض بحثاً عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحاسوب Apple، يستخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes الخاصة بك.

3 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة iTunes، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.

4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.

5 اختر فئة في قائمة fēnix، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

الاستماع إلى الموسيقى

1 اضغط باستمرار على **DOWN** من أي شاشة لفتح عناصر التحكم بالموسيقى.

2 قم بتوصيل سماعة الرأس بتقنية Bluetooth (توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth، الصفحة 9).

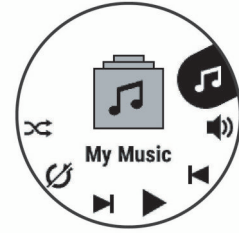
3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر **موفرو الموسيقى**، وحدد خياراً:

- للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي)**، الصفحة 8.
- للاستماع إلى الموسيقى من الهاتف الذكي، اختر **التحكم بالهاتف**.
- للاستماع إلى الموسيقى من مزود من جهة خارجية، اختر اسم المزود.

5 اختر **فتح عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى**.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى



	اختر لإدارة المحتوى من بعض المزودين من جهة خارجية.
	اختر لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.
	اختيار لضبط مستوى الصوت.
	اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتاً.
	اختر للتحطى إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل.
	اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي.
	اختر لتغيير وضع التكرار.
	اختر لتغيير وضع التبديل.

توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى جهاز fēnix، عليك توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth.

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

ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز fēnix 5/5S/5X Plus على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر (تُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

3 اعمد إلى إقران جهاز fēnix 5/5S/5X Plus بجهاز Garmin ANT+ المتوافق. **ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.

تلميح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، اختر أي مفتاح، واختر نعم.

بث بيانات معدل نبضات القلب أثناء نشاط

يمكنك إعداد جهاز fēnix 5/5S/5X Plus لبث بيانات معدل نبضات القلب تلقائيًا عندما تبدأ أي نشاط. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة الهوائية أو إلى كاميرا الحركة VIRB® أثناء نشاط ما.

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

1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدّد خيارات < البث أثناء النشاط.

3 ابدأ نشاطًا (بدء النشاط، الصفحة 2).

يبدأ جهاز fēnix 5/5S/5X Plus ببث بيانات معدل نبضات قلبك في الخلفية.

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

4 عند الضرورة، اعمد إلى إقران جهازك fēnix 5/5S/5X Plus بجهاز Garmin ANT+ المتوافق.

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

تلميح: لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك، أوقف النشاط (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 2).

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

يمكنك تعيين الجهاز لينبهك عندما يتخطى معدل نبضات القلب عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة بعد فترة من عدم النشاط.

1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدّد خيارات < تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي < الحالة < مشغل.

3 اختر عتبة التنبيه.

4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطيت قيمة العتبة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

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

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضًا، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay، الصفحة 7).

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين مستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم.

1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمعدل نبضات القلب، اضغط باستمرار على **MENU**.

2 حدّد خيارات < الحالة < إيقاف التشغيل.

وضع جهاز مراقبة نبضات القلب

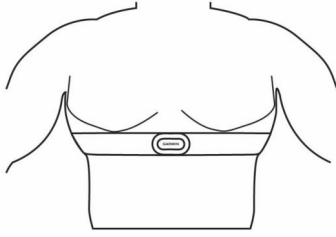
يجب وضع جهاز مراقبة نبضات القلب بحيث يلامس بشرتك مباشرةً، وتحت عظم القص تمامًا. يجب تثبيته جيدًا بحيث يبقى في مكانه أثناء حركتك.

1 عند الضرورة، ثبت وصلة الحزام في جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

2 بلّ الأقطاب الكهربائية ① في الجهة الخلفية من جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لإنشاء اتصال وثيق بين منطقة الصدر وجهاز الإرسال.



3 احرص على ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بحيث يكون شعار Garmin متجهًا إلى أعلى.



ويجب أن يكون اتصال الحلقة ② بالخطاف ③ على جانبك الأيمن.

4 لفت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب حول صدرك، وقم بتوصيل خطاف الحزام بالحلقة.

ملاحظة: احرص على ألا تُثنى علامة الرعاية على نفسها.

بعد وضع جهاز مراقبة نبضات القلب، يصبح نشاطًا ويبدأ بإرسال البيانات.

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.

• بلّ الإلكترودات ومساحات الاحتكاك مجددًا بالماء (إذا كان ملانمًا).

• لف الحزام بإحكام حول صدرك.

• قم بالإحماء من 5 إلى 10 دقائق.

• اتبع إرشادات العناية (العناية بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب، الصفحة 10).

• ارتد قميصًا قطنيًا أو بلل طرفي الحزام جيدًا.

قد تتسبب الأقمشة الاصطناعية التي تحتك بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب في توليد كهرباء سنائية من شأنها التشويش على إشارات معدل نبضات القلب.

• ابتعد عن المصادر التي قد تشوش على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

تشمل المصادر المشوشة الحقول الكهرومغناطيسية وبعض المستشعرات اللاسلكية بتردد 2,4 هرتز وخطوط الطاقة عالية الفولطية والمحركات الكهربائية والأفران الكهربائية والميكروويف والهواتف اللاسلكية بتردد 2,4 هرتز ونقاط الوصول على شبكة LAN.

العناية بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب

ملاحظة

إن تراكم العرق والملح على الحزام يؤثر في قدرة جهاز مراقبة معدل نبضات القلب على إخراج بيانات دقيقة.

• اشطف جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بعد كل استخدام.

• اغسل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب باليد بعد كل سبعة استخدامات أو سباحة داخلية واحدة، باستخدام كمية قليلة من محلول تنظيف وغير قوي، مثل سائل غسيل الصحون.

ملاحظة: إن استخدام كمية كبيرة من محلول التنظيف قد يؤدي إلى إتلاف جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

• لا تعتمد على وضع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب في الغسالة أو المحف.

• علّق جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو ابسطه لتجفيفه.

ديناميكيات الركض

يمكنك استخدام جهاز fēnix المتوافق المقترن مع ملحق HRM-Run™ أو ملحق آخر لديناميكيات الركض لتوفير ملاحظات في الوقت الحقيقي عن نمط الركض لديك. إذا كان جهاز fēnix مرفقًا مع ملحق HRM-Run، فإن الجهازين يكونان مقرونين مسبقًا.

يحتوي ملحق ديناميكيات الركض على مقياس تسارع يقيس تحركات الجزء العلوي لاحتساب ستة مقاييس للركض.

الوتيرة: تمثل الوتيرة عدد الخطوات في كل دقيقة. وهي تعرض إجمالي الخطوات (اليسرى واليمنى معًا).

التذبذب العمودي: يمثل التذبذب العمودي الوثب أثناء الركض. وهو يعرض الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسه بالسنتيمتر.

وقت ملامسة الأرض: يمثل وقت ملامسة الأرض مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض. ويتم قياسه بالمللي ثانية.

ملاحظة: وقت ملامسة الأرض والتوازن لا يتوفران أثناء المشي.

التوازن وقت ملامسة الأرض: يعرض التوازن وقت ملامسة الأرض التوازن بين جهتي اليمين واليسار وقت ملامسة الأرض أثناء الركض. ويعرض نسبة مئوية. على سبيل المثال، 53.2 مع سهم يشير إلى اليسار أو اليمين.

طول الخطوة الواسعة: إن طول الخطوة الواسعة هو طول خطوتك الواسعة الذي يُقاس بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض. ويتم قياسه بالمتر.

النسبة العمودية: النسبة العمودية هي نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة. وتعرض نسبة مئوية. وعادة، كلما كان الرقم متدنياً، كان نمط الركض أفضل.

التدريب ديناميكيات الركض

قبل أن تتمكن من عرض ديناميكيات الركض، يجب عليك ارتداء أحد ملحقات ديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Run، وإقرانه مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28). إذا كان جهازك fēnix 5/5S/5X Plus مرفقاً مع الملحق، فستكون الأجهزة مقترنة مسبقاً، ويكون جهاز fēnix 5/5S/5X Plus معيّنًا لعرض شاشات بيانات ديناميكيات الركض.

1 حدد خيارًا:

- إذا كان ملحق ديناميكيات الركض وجهازك fēnix 5/5S/5X Plus مقترنين مسبقاً، فانقل إلى الخطوة 7.
- إذا لم يكن ملحق ديناميكيات الركض وجهازك fēnix 5/5S/5X Plus مقترنين مسبقاً، فأكمل كل الخطوات الواردة في هذا الإجراء.

المقاييس بالألوان وبيانات ديناميكيات الركض

تعرض شاشات ديناميكيات الركض مقياساً باللون للحصول على المقياس الأساسي. يمكنك عرض الوثيرة، 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 أجرت Garmin بحثاً على عدة عدائين من مستويات مختلفة. إن قيم البيانات في المناطق الحمراء أو البرتقالية نموذجية بالنسبة إلى العدائين الأقل خبرة أو سرعة. تمثل قيم البيانات في المناطق الخضراء، أو الزرقاء، أو الأرجوانية قيمة نموذجية للعدائين الأكثر خبرة أو سرعة. يميل العدائون الأكثر خبرة إلى عرض أوقات ملامسة أقصر للأرض، وتذبذب عمودي أقل، ونسبة عمودية أقل، ووثيرة أعلى من العدائين الأقل خبرة. ومع ذلك، يتميز العدائون الأكثر طولاً بوتيرة أبطأ بقليل، وخطوات واسعة أطول، وتذبذب عمودي أعلى بقليل. النسبة العمودية عبارة عن معدل التذبذب العمودي لديك مقسوماً على طول خطوتك الواسعة. وهي غير مرتبطة بالطول.

انقل إلى www.garmin.com/runningdynamics للحصول على مزيد من المعلومات حول 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 الوثيرة	نطاق وقت ملامسة الأرض
بنفسجي	<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 أنّ العداء يقضي وقتاً أطول على الأرض عندما يركّز على القدم اليسرى. وإذا كانت شاشة البيانات لديك تعرض كلا الرقمين، على سبيل المثال 52-48، فإنّ 48% يكون للقدم اليسرى و52% للقدم اليمنى.

منطقة الألوان	أحمر	برتقالي	أخضر	مقبول	جيد	مقبول	ضعيف
التماثل	ضعيف	مقبول	جيد	مقبول	جيد	مقبول	ضعيف
نسبة العدائين الآخرين	5%	25%	40%	25%	40%	25%	5%
التوازن وقت ملامسة الأرض	<52.2% القدم اليسرى	50.8-52.2% القدم اليمنى	50.7% القدم اليسرى - 50.7%	52.2-50.8% القدم اليسرى	50.7%	52.2-50.8% القدم اليسرى	<52.2% القدم اليمنى

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 أنّ نمط الركض المتمثل مفيد. ويتميز صفوة العدائين بخطوات واسعة سريعة ومتوازنة.

يمكنك مشاهدة المقياس باللون أو حقل البيانات أثناء الركض، أو عرض التماثل على حساب Garmin Connect بعد قيامك بالركض. وعلى غرار بيانات ديناميكيات الركض الأخرى، فإنّ 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 HRM-Tri™ أو HRM-Run) 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
بنفسجي	<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	8.8-11.5 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%

تلميحات بشأن بيانات ديناميكيات الركض المفقودة

إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض لا تظهر، يمكنك أن تجرّب هذه التلميحات.

- تأكد من أنك تملك ملحقاً لديناميكيات الركض، مثل ملحق HRM-Run.

يكون للملحقات التي تحتوي على ديناميكيات الركض  على مقدمة الوحدة.

- أقرن ملحق ديناميكيات الركض بجهاز fēnix مرة أخرى وفقاً للتعليمات.

إذا كانت بيانات ديناميكيات الركض تظهر كأصفار فقط، فتأكد من أنّ الملحق يتم ارتداؤه بحيث يكون متجهاً إلى أعلى.

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 متوافقاً. وتحتاج قياسات الأداء في ركوب الدراجة الهوائية إلى جهاز لمراقبة معدل نبضات القلب وجهاز لقياس الطاقة.

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



ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. ويطلب منك الجهاز إكمال بضعة أنشطة ليتعرف على أدائك.

حالة التدريب: توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات في شدة التدريب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على مدى فترة زمنية طويلة.

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.

وقت التعافي: يعرض وقت التعافي الوقت المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعدًا للتدريب الشاق التالي.

شدة التدريب: شدة التدريب عبارة عن مجموع استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) على مدار آخر 7 أيام. و EPOC عبارة عن تقدير لكمية الطاقة اللازمة لجسمك ليستعيد نشاطه بعد التدريب.

أوقات السباق المتوقعة: يستخدم الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومصادر البيانات المنشورة لتقديم وقت السباق المستهدف بناءً على حالة لياقتك البدنية الحالية. ويفترض هذا التخطيط أنك قد أكملت التدريب المناسب للسباق.

اختبار تأثير التوتر في تعبير معدل نبضات القلب: يتطلب اختبار تأثير التوتر في HRV (تعبير معدل نبضات القلب) جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر. يقوم الجهاز بتسجيل التغيير في معدل نبضات القلب لديك أثناء الوقوف بدون حركة لمدة 3 دقائق. وهو يوفر مستوى التوتر العام لديك. يتراوح المقياس بين 1 و 100، والدرجة الأقل تشير إلى مستوى توتر منخفض.

حالة الأداء: حالة الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي بعد 6 إلى 20 دقيقة من النشاط. ويمكن إضافته كحقل بيانات حتى يتسنى لك عرض حالة أدائك أثناء باقي النشاط. وهو يقارن بين حالتك في الوقت الحقيقي والمستوى المتوسط للياقتك البدنية.

طاقة المدخل الوظيفي (FTP): يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتقدير طاقة المدخل الوظيفي لديك. للحصول على تصنيف أكثر دقة، يمكنك إجراء اختبار موجّه.

عتبة اللاكتيت: تتطلب عتبة اللاكتيت جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. إن عتبة اللاكتيت هي النقطة حيث تبدأ عضلاتك بالتعب بسرعة. يقيس جهازك مستوى عتبة اللاكتيت باستخدام بيانات معدل نبضات القلب والإيقاع.

إيقاف إشعارات الأداء

تعمل إشعارات الأداء بشكل افتراضي. إن بعض إشعارات الأداء هي بمثابة تنبيهات تظهر عند إكمال نشاطك. تظهر بعض إشعارات الأداء أثناء أحد الأنشطة أو عندما تحقق مقياس أداء جديدًا، مثل تقدير جديد للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < القياسات الوظيفية < إشعارات حول الأداء.

3 حدد خيارًا.

الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا

يتم تشغيل ميزة الكشف التلقائي بشكل افتراضي. يمكن أن يكشف الجهاز تلقائيًا عن الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك وعتبة اللاكتيت أثناء النشاط. عندما يقترن مع جهاز قياس الطاقة، يمكن أن يكشف الجهاز تلقائيًا عن طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاصة بك أثناء النشاط.

ملاحظة: يكشف الجهاز فقط عن الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب عندما يصير معدل نبضات قلبك أعلى من القيمة المحددة في ملف تعريف المستخدم.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < القياسات الوظيفية < الكشف التلقائي.

3 حدد خيارًا.

مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء

يمكنك مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء من أجهزة Garmin أخرى على جهاز fenix 5/5S/5X Plus باستخدام حساب Garmin Connect. يتيح ذلك لجهازك عكس حالة التدريب واللياقة البدنية بدقة أكبر. على سبيل المثال، يمكنك تسجيل جولة ركوب دراجة

هوائية بواسطة جهاز Edge و عرض تفاصيل نشاطك وشدة التدريب العام على جهاز fenix 5/5S/5X Plus.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < القياسات الوظيفية < TrueUp.

عندما تقوم بمزامنة جهازك مع هاتفك الذكي، تظهر نشاطاتك الأخيرة وقياسات الأداء من أجهزة Garmin الأخرى على جهاز fenix 5/5S/5X Plus.

حالة التدريب

توضح لك حالة التدريب كيفية تأثير التدريب في مستوى لياقتك البدنية وفي أدائك. تستند حالة التدريب إلى التغييرات في شدة التدريب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على مدى فترة زمنية طويلة. ويمكنك استخدام حالة التدريب لتساعدك على تخطيط التدريب المستقبلي والاستمرار في تحسين مستوى لياقتك البدنية.

متزايد: متزايد يعني أنت في حالة مثالية للسباق. يتيح تخفيض شدة التدريب الذي أجريته مؤخرًا لجسمك باستعادة نشاطه والتعويض بالكامل عن التدريبات السابقة. احرص على التخطيط جيدًا، إذ لا يمكن الحفاظ على حالة الذروة هذه إلا لفترة قصيرة.

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

الحفاظ: تكفي شدة التدريب الحالية للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية. لتحسين أدائك، حاول إضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك أو زيادة حجم التدريب.

التعافي: تسمح شدة التدريب الأخف لجسمك بالتعافي، الأمر الذي يُعد أساسيًا خلال فترات زمنية مطوّلة من التدريب الشاق. يمكنك العودة إلى شدة تدريب أعلى عندما تصبح جاهزًا.

غير منتج: تبلغ شدة التدريب مستوى جيدًا، لكن لياقتك البدنية في انخفاض. قد يكافح جسمك للتعافي، لذا احرص على الانتباه إلى صحتك العامة، بما في ذلك التوتر والتغذية والراحة.

التوقف عن ممارسة التمارين: يحدث التوقف عن ممارسة التمارين عندما تتدرب بشكل أقل بكثير من العادة لأسبوع أو أكثر، ويصبح هذا الأمر مؤثرًا في لياقتك البدنية. يمكنك محاولة زيادة شدة التدريب لتحسين أدائك.

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

لا تتوقّر أي حالة: يحتاج الجهاز إلى أسبوع واحد أو أسبوعين من محفوظات التدريب، بما في ذلك الأنشطة مع نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض أو ركوب الدراجة الهوائية، لتحديد حالة التدريب الخاصة بك.

تلميحات للحصول على حالة التدريب

تعتمد ميزة حالة التدريب على تقييمات محدّثة لمستوى لياقتك البدنية، بما في ذلك على الأقل اثنين من قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الأسبوع. يتم تحديث تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بعد جولات الركض أو ركوب الدراجة الهوائية في الخارج مع جهاز قياس الطاقة والتي بلغ معدل نبضات قلبك أثناءها 70% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لدقائق متعددة. لا تؤدي أنشطة الركض الطويل والركض في الداخل إلى إنشاء تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أجل الحفاظ على دقة مؤشر مستوى لياقتك البدنية.

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

• اركض أو اركب الدراجة الهوائية في الخارج مرتين في الأسبوع على الأقل، مستخدمًا جهاز قياس الطاقة وابلغ معدل نبضات قلب أعلى من 70% من الحد الأقصى لمعدل نبضات قلبك لعشر دقائق على الأقل.

بعد استخدام الجهاز لمدة أسبوع، يجب أن تكون حالة التدريب الخاصة بك متوفرة.

• سجّل كل أنشطة اللياقة البدنية الخاصة بك على هذا الجهاز أو قم بتحميل ميزة TrueUp™ للبيانات الفيزيولوجية، ما يتيح لجهازك التعرف على أدائك (مزامنة الأنشطة وقياسات الأداء، الصفحة 12).

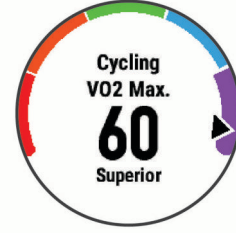
حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. يتطلب جهاز fenix 5/5S/5X Plus جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقًا لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحتوي الجهاز على تقديرات منفصلة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للركض وركوب الدراجة الهوائية. يجب عليك الركض إما في الخارج مع GPS أو ركوب دراجة هوائية 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. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بما في ذلك عمر اللياقة البدنية. يمنحك عمر اللياقة البدنية فكرة عن كيفية مقارنة لياقتك البدنية مع شخص من الجنس نفسه إما من عمر مختلف. قد يقلّ عمر اللياقة البدنية مع الوقت فيما تمارس التمارين الرياضية.

يظهر وقت التعافي. ويبلغ الحد الأقصى للمدة 4 أيام.

ملاحظة: من وجه الساعة، يمكنك اختيار UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء، واختيار 🕒 للتمرير عبر قياسات الأداء لعرض وقت التعافي الخاص بك.



بنفسجي	متفوق
أزرق	ممتاز
أخضر	جيد
برتقالي	مقبول
أحمر	ضعيف

معدل نبضات القلب عند التعافي
إذا كنت تقوم بالتمارين مرتديًا 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. إن معدل نبضات القلب عند التعافي هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا عمدت إلى إيقاف تشغيل المؤقت بعد تدريب ركض نموذجي. يبلغ معدل نبضات قلبك 140 نبضة في الدقيقة. بعد دقيقتين من الراحة أو غياب أي نشاط، يصبح معدل نبضات قلبك 90 نبضة في الدقيقة. يبلغ معدل نبضات قلبك عند التعافي 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند التعافي بصحة القلب. عادةً ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

تلميح: للحصول على أفضل النتائج، عليك أن تتوقف عن الحركة لدقيقتين ريثما يحتسب الجهاز قيمة معدل نبضات قلبك عند التعافي. يمكنك حفظ النشاط أو تجاهله بعد ظهور هذه القيمة.

شدة التدريب

شدة التدريب عبارة عن مقياس لحجم التدريب على مدار آخر سبعة أيام. وهو يمثل مجموع قياسات استهلاك الأكسجين الزائد بعد التدريب (EPOC) لآخر سبعة أيام. ويشير المقياس إلى ما إذا كانت الشدة الحالية منخفضة أم عالية أم ضمن النطاق المثالي للحفاظ على مستوى لياقتك البدنية أو تحسينه. ويتم تحديد النطاق المثالي بناءً على مستوى لياقتك البدنية الفردي ومحفوظات التدريب. ويتم ضبط النطاق مع زيادة أو تخفيض وقت التدريب وشدته.

عرض أوقات السباقات المتوقعة

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 15)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 15).

يستخدم الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 12) ومصادر البيانات المنشورة لتقديم وقت السباق المستهدف بناءً على حالة لياقتك البدنية الحالية. ويفترض هذا التخطيط أنك قد أكملت التدريب المناسب للسباق.

ملاحظة: قد تبدو التقديرات غير دقيقة في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في الركض.

1 اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء.

2 اختر 🕒 للتمرير عبر قياسات الأداء.

تظهر أوقات السباقات المقترمة لمسافات 5 كلم و 10 كلم ونصف ماراتون وماراثون كامل.

نبذة عن Training Effect

يقيس Training Effect تأثير النشاط في اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية. يتم تجميع أرقام Training Effect أثناء النشاط. ومع تقدم النشاط، تزداد قيم Training Effect، وهذا يخبرك بمقدار تحسين النشاط للياقة البدنية. ويتحدد Training Effect بواسطة معلومات ملف تعريف المستخدم ومعدل نبضات القلب وحدة النشاط.

يستخدم Training Effect 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 في صورة نطاق من القيم تدل على مستوى لياقتك البدنية وعادات التدريب. تؤثر التمارين الثابتة التي يتم القيام بها مع بذل جهد متوسط أو تلك التي تمتد لوقت أطول (>180 ثانية) إيجاباً في الأيض الهوائي وتنتج Training Effect خاصاً بالتمارين الهوائية محسناً.

يستخدم Training Effect الخاص بالتمارين اللاهوائية معدل نبضات القلب والسرعة (أو الطاقة) لتحديد تأثير التمرين في قدرتك على القيام بتمارين بحدّة عالية جداً. 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 و 120 ثانية بشكل مفيد للغاية في قدرتك على القيام بالتمارين اللاهوائية وتؤدي إلى Training Effect خاص بالتمارين اللاهوائية محسناً.

من المهم أن تعرف أن أرقام Training Effect (من 0.0 إلى 5.0) قد تبدو عالية بصورة غير طبيعية في الأنشطة الأولى. ويحتاج الجهاز إلى عدة أنشطة ليتعرف على لياقتك البدنية للتمارين الهوائية واللاهوائية.

يمكنك إضافة Training Effect كحقل بيانات إلى واحدة من شاشات التدريب لمراقبة الأرقام طوال النشاط.

بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقدمة بواسطة FirstBeat. 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 34)، 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. فيجب عليك ارتدائه وإقرانه مع الجهاز (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28). إذا كان جهاز fēnix 5/5S/5X Plus مرفقاً مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فإن الجهازين يكونان مقرونين مسبقاً. للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 15)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 15). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في الركض.

1 اركض في الخارج لمدة 10 دقائق على الأقل.

2 بعد الركض، اختر حفظ.

3 اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء.

4 اختر 🕒 للتمرير عبر قياسات الأداء.

الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية

تتطلب هذه الميزة جهازاً لقياس الطاقة وجهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. فيجب إقران جهاز قياس الطاقة مع جهاز fēnix 5/5S/5X Plus (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28). إذا كنت تستخدم جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر، فيجب عليك ارتدائه وإقرانه مع الجهاز. إذا كان جهاز fēnix 5/5S/5X Plus مرفقاً مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فإن الجهازين يكونان مقرونين مسبقاً.

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 15) وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 15). قد يبدو التقدير غير دقيق في البداية. ويتطلب الجهاز بضع جولات ليتعرف على أدائك في ركوب الدراجة الهوائية.

1 اركب الدراجة الهوائية بحدّة عالية وثابتة لمدة 20 دقيقة على الأقل.

2 بعد ركوب الدراجة الهوائية، اختر حفظ.

3 اختر UP أو DOWN لعرض التطبيق المصغر للأداء.

4 اختر 🕒 للتمرير عبر قياسات الأداء.

وقت التعافي

يمكنك استخدام جهاز Garmin مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. فيجب إقران الجهاز مع الجهاز المتبقي قبل أن تتعافى بالكامل وتكون مستعداً للتمرين الشاق التالي.

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

يظهر وقت التعافي فوراً عقب أي نشاط. ويبدأ الوقت في العد التنازلي حتى يكون مثالياً بالنسبة إليك محاولة القيام بتمرين شاق آخر.

عرض وقت التعافي

للحصول على أدق تقدير، أكمل إعداد ملف تعريف المستخدم (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 15)، وقم بتعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 15).

1 انطلق في جولة ركض.

2 بعد الركض، اختر حفظ.

منطقة الألوان	Training Effect	فوائد التمارين الهوائية	فوائد التمارين اللاهوائية
0.0 إلى 0.9	من 0.0 إلى 0.9	ما من فوائد.	ما من فوائد.
1.0 إلى 1.9	من 1.0 إلى 1.9	فائدة ثانوية.	فائدة ثانوية.
2.0 إلى 2.9	من 2.0 إلى 2.9	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	الحفاظ على اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
3.0 إلى 3.9	من 3.0 إلى 3.9	تحسين اللياقة البدنية للتمارين الهوائية.	تحسين اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية.
4.0 إلى 4.9	من 4.0 إلى 4.9	تحسين اللياقة البدنية للتمارين الهوائية بدرجة كبيرة.	تحسين اللياقة البدنية للتمارين اللاهوائية بدرجة كبيرة.
5.0	5.0	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ للتعافي.	مفرط وربما ضار بدون وقت كافٍ للتعافي.

تقنية Training Effect مقدّمة ومدعومة بواسطة Firstbeat Technologies Ltd. انتقل إلى www.firstbeat.com لمزيد من المعلومات.

تغيّر معدل نبضات القلب ومستوى التوتّر

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

عرض تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتّر

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تعرض تغيّر معدل نبضات قلبك ومستوى التوتّر (HRV)، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28). إذا كان جهاز fenix 5/5S/5X Plus مرفقًا مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فإن الجهازين يكونان مقرونين بالفعل.

تلميح: Garmin توصيك بقياس درجة توتّر في الوقت نفسه تقريبًا وضمن الظروف نفسها كل يوم.

- 1 عند الضرورة، اختر (▲) إضافة < تأثير التوتّر إضافة تطبيق التوتّر إلى قائمة التطبيقات.
- 2 اختر نعم لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاتك.
- 3 من وجه الساعة، اختر (▲) < تأثير التوتّر >.
- 4 قف بدون حركة واسترخ لمدة 3 دقائق.

حالة الأداء

بينما تكمل نشاطك مثل الركض أو ركوب الدراجة، ستحلّل ميزة حالة الأداء إيقاعك ونبضات قلبك وتغيّر معدل نبضات قلبك بهدف إجراء تقييم في الوقت الحقيقي لقدرة قلبك على تقديم أداء معين مقارنةً 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 و+20. وبعد الدقائق الست إلى العشرين الأولى لنشاط ما، يعرض جهازك درجة حالة الأداء الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، تعني الدرجة +5 أنك مسترخٍ وممتنعش 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 مراقبة معدل نبضات القلب للحصول على تقدير دقيق للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وللتعرف على قدرة الركض أو ركوب الدراجة الهوائية لديك (حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 12).

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 22).
- 2 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- بعد 6 إلى 20 دقيقة، تظهر حالة أدائك.
- 3 قم بالتمرير إلى شاشة البيانات لعرض حالة أدائك خلال الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

عتبة اللاكتيت

عتبة اللاكتيت عبارة عن حدة التمرين التي يبدأ عندها اللاكتيت في التراكم في مجرى الدم. وفي الركض، يكون عبارة عن مستوى الجهد أو الإيقاع المقدّر. عندما يتجاوز العداة العتبة،

يبدأ التعب في الزيادة بمعدل أسرع. وبالنسبة إلى العدائين ذوي الخبرة، تحدث العتبة عند 90% تقريبًا من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، وبين السرعة في سباق 10 كلم ونصف ماراتون. وبالنسبة إلى العدائين متوسطي المستوى، غالبًا ما تحدث عتبة اللاكتيت عند نسبة أقل بكثير من 90% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. إن معرفة عتبة اللاكتيت لديك يمكن أن تساعدك في تحديد مدى شدة التدريب أو متى تضغط على نفسك أثناء السباق.

وإذا كنت تعرف قيمة معدل نبضات القلب التي تسبب حدوث عتبة اللاكتيت، فيمكنك إدخالها في إعدادات ملف تعريف المستخدم الخاص بك (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 15).

القيام باختبار موجه لتحديد عتبة اللاكتيت الخاصة بك

تتطلب هذه الميزة جهاز Garmin لمراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. قبل أن تتمكن من القيام بالاختبار الموجه، يجب عليك ارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر وإقرانه بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم الخاص بك من الإعداد الأولي وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك عتبة اللاكتيت الخاصة بك. سيقوم الجهاز باكتشاف عتبة اللاكتيت الخاصة بك تلقائيًا أثناء الركض بقوة ثابتة وعالية مع معدل نبضات القلب.

تلميح: يتطلّب الجهاز بضع جولات ركض مع جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول الصدر للحصول على قيمة دقيقة لأقصى معدل لنبضات القلب وتقدير أقصى استهلاك للاكسجين. إذا واجهت صعوبة في الحصول على تقدير لعتبة اللاكتيت، فجرّب تقليل قيمة أقصى معدل لنبضات القلب الخاصة بك يدويًا.

1 من وجه الساعة، اختر (▲).

2 اختر نشاط ركض في الخارج.

يلزم استخدام GPS لإكمال الاختبار.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر تدريب < اختبار موجه لعتبة اللاكتيت.

5 ابدأ المؤقت، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

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

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

الحصول على تقدير FTP الخاص بك

قبل أن تتمكن من الحصول على تقدير طاقة المدخل الوظيفي (FTP) الخاص بك، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز مراقبة الطاقة مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28)، وستحصل على تقدير للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية، الصفحة 13).

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

1 اختر UP أو DOWN لعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بالأداء.

2 اختر (▲) للتمرير عبر قياسات الأداء.

يظهر تقدير FTP الخاص بك كقيمة مقيسة بالواط لكل كيلوجرام، وخرج طاقتك بالواط، وموقع على المقياس باللون.

متفوق	بنفسجي
ممتاز	أزرق
جيد	أخضر
مقبول	برتقالي
غير مدرب	أحمر

لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (تصنيفات FTP، الصفحة 34).

ملاحظة: عندما ينبهك إشعار أداء إلى FTP جديد، يمكنك اختيار قبول لحفظ FTP الجديد، أو رفض للإبقاء على FTP الحالي الخاص بك (بيقاف إشعارات الأداء، الصفحة 12).

إجراء اختبار طاقة المدخل الوظيفي (FTP)

قبل أن تجري اختبارًا لتحديد طاقة المدخل الوظيفي (FTP)، يجب عليك إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر وجهاز قياس الطاقة بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28)، كما يجب أن تحصل على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (الحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند ركوب الدراجة الهوائية، الصفحة 13).

ملاحظة: يقلل تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم من فترة استخدام البطارية.

تشغيل وضع التأقلم اليدوي

- 1 من عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج، اضغط باستمرار على MENU.
 - 2 اختر خيارات < التأقلم > يدوي.
- يقوم الجهاز بتحليل تشبعك بالأكسجين عندما تعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج.

تشغيل تعقب مقياس التأكسج أثناء النوم

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

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

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

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

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

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

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.

- 2 اختر الإعدادات < ملف تعريف.

- 3 حدد خياراً.

أهداف اللياقة البدنية

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

- قمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أو عتقك الدموية وقتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 16) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يمكنك تعيين مناطق منفصلة لمعدل نبضات القلب لمهام تعريف الرياضة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة. للحصول على بيانات دقيقة جداً للسرعات الحرارية خلال نشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك

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

- 1 من وجه الساعة، اختر (▲).

- 2 اختر نشاط ركوب الدراجة الهوائية.

- 3 اضغط باستمرار على MENU.

- 4 اختر تدريب < اختبار موجة طاقة المدخل الوظيفي.

- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

- 6 بعد أن تكمل الاختبار الموجة، أكمل تمارين التهينة ثم أوقف المؤقت واحفظ النشاط.

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

- 7 حدد خياراً:

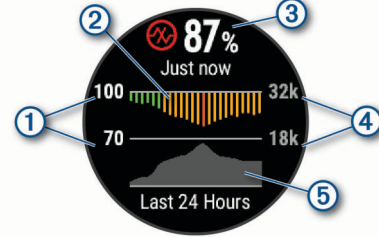
- اختر قبول لحفظ طاقة المدخل الوظيفي الجديدة.

- اختر رفض للحفاظ على طاقة المدخل الوظيفي الحالية.

مقياس التأكسج

يحتوي جهاز fēnix 5X Plus على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تأقلم جسمك مع الارتفاعات العالية لرياضة التزلج على المنحدرات الجليدية والبعثات الاستكشافية. عندما تعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج أثناء عدم التحرك، يحلل جهازك تشبع الأكسجين الخاص بك وارتفاعك. يساعد ملف تعريف الارتفاع على تحديد كيفية تغيير قراءات مقياس التأكسج الخاص بك فيما يتعلق بارتفاعك.

فتظهر قراءة مقياس التأكسج على الجهاز في صورة نسبة لتشبع الأكسجين ولون على الرسم البياني. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج بما في ذلك المؤشرات على مدار عثم أيام.



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

عرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج

يعرض عنصر واجهة المستخدم أحدث نسبة لتشبع الأكسجين الخاصة بك، ورسمًا بيانيًا لقراءاتك المتوسطة كل ساعة لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة، ورسمًا بيانيًا لارتفاعك لفترة الـ 24 ساعة الأخيرة.

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

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اختر UP أو DOWN لعرض عنصر واجهة المستخدم الخاص بمقياس التأكسج.

- 2 ابقِ ثابتاً لمدة تصل إلى 30 ثانية.

ملاحظة: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد تشبع الأكسجين لديك، فستظهر رسالة بدلاً من نسبة. يمكنك التحقق من تشبع الأكسجين لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.

- 3 اختر (▲) لعرض رسم بياني لقراءات مقياس التأكسج لمدة الأيام السبعة الأخيرة.

تشغيل وضع التأقلم طوال اليوم

من عنصر واجهة المستخدم الخاص بالتأكسج، اختر (▲) < DOWN > موافق.

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

أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدويًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < ملف تعريف < سرعة القلب.

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

يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي للتسجيل التلقائي للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لديك أثناء النشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 12).

4 اختر معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت < إدخال يدوي، وأدخل معدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت لديك.

يمكنك إجراء اختبار موجه لتقدير عتبة اللاكتيت الخاصة بك (عتبة اللاكتيت،

الصفحة 14). يمكنك استخدام ميزة الكشف التلقائي للتسجيل التلقائي لعتبة اللاكتيت لديك أثناء النشاط (الكشف عن قياسات الأداء تلقائيًا، الصفحة 12).

5 اختر معدل نبضات القلب عند الاستراحة، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

يمكنك استخدام متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة الذي قاسه جهازك، أو يمكنك تعيين معدل نبضات قلب مخصص أثناء الراحة.

6 اختر المناطق < وفق.

7 حدد خيارًا:

• اختر نبضة/دقيقة لعرض المناطق وتحريرها بعدد النبضات في الدقيقة.

• اختر أقصى نبض قلب % لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

• اختر % احتياطي سرعة القلب لعرض المناطق وتحريرها 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 وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لعتبة اللاكتيت.

8 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

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

10 كرر الخطوات من 3 إلى 8 لإضافة مناطق لمعدل نبضات القلب للرياضة (اختياري).

السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

تتيح الإعدادات الافتراضية للجهاز 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 15).

• اركض غالبًا مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.

• جرّب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حساب Garmin Connect.

• اعرض تباينات معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حساب Garmin Connect.

إحساب 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، المحادثة ممكنة بقليل، جيدة للتعافي	تمرين أساسي للأوعية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3 70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية
4 80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5 90-100%	وتيرة سريعة جدًا، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

تعيين مناطق الطاقة

قيم المناطق عبارة عن قيم افتراضية تستند إلى الجنس والوزن ومتوسط القدرة، وقد لا تتوافق مع قدراتك الشخصية. إذا كنت تعرف قيمة طاقة المدخل الوظيفي (FTP) لديك، فيمكنك إدخالها والسماح للبرنامج بإحساب مناطق الطاقة تلقائيًا. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < ملف تعريف < مناطق الطاقة < وفق.

3 حدد خيارًا:

• اختر واط لعرض المناطق وتحريرها بالواط.

• اختر % FTP لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لطاقة المدخل الوظيفي لديك.

4 اختر FTP، وأدخل قيمة FTP.

5 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

6 عند الضرورة، اختر الحد الأدنى، وأدخل الحد الأدنى لقيمة الطاقة.

تعبّ النشاط

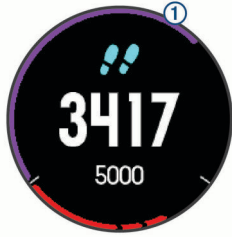
تسجّل ميزة تعبّ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجّل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط.

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

لمزيد من المعلومات حول دقة تعبّ النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

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



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

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. 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 27).

انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تعبّ النوم

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

ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 16).

استخدام ميزة تعبّ النوم الآلية

1 قم بإعداد جهازك أثناء النوم.

2 قم بتحميل بيانات تعبّ نومك إلى موقع Garmin Connect (مزامنة البيانات يدويًا مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، الصفحة 6).

يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك تمكين خيار وقت النوم من إعدادات النظام للدخول التلقائي إلى وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية (إعدادات النظام، الصفحة 27).

1 اضغط باستمرار على LIGHT.

2 اختر .

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

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

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز fēnix 5/5S/5X Plus دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

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

Garmin Move IQ™

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

إعدادات تعقب النشاط

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

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على تصميم الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يُصدر الجهاز أيضاً إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (عدادات النظام، الصفحة 27).

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

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

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

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

التمارين

يمكنك إنشاء تمارين مخصصة تتضمن أهدافاً لكل خطوة تمرين، ولمسافات وأوقات وسعرات حرارية مختلفة. يمكنك إنشاء تمارين باستخدام Garmin Connect أو اختيار خطة تدريب تتضمن تمارين مضمنة من Garmin Connect، ونقلها إلى جهازك.

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

متابعة تمرين من الويب

للتمكن من تنزيل تمرين من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect (Garmin Connect)، الصفحة 6.

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب لديك.
- 2 انتقل إلى www.garminconnect.com.
- 3 أنشئ تمريناً جديداً واحفظه.
- 4 اختر إرسال إلى الجهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 افصل الجهاز.

بدء تمرين

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

- 1 من وجه الساعة، اختر **▲**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.

4 اختر تدريب < تماريني.

5 اختر تمريناً.

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

6 اختر تنفيذ التمرين.

7 اختر **▲** لتشغيل المؤقت.

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

نبذة عن تقويم التدريب

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

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

للتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على **Garmin Connect** (Garmin Connect)، الصفحة 6، كما يجب إقران جهاز fēnix بهاتف ذكي متوافق.

- 1 اختر **☰** أو **•••** من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر تدريب < خطط التدريب < البحث عن خطة.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.
- 4 اختر **📄** واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

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

التمارين ذات الفواصل الزمنية

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

إنشاء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من تصميم الساعة، اختر **▲**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية < تعديل < الفاصل الزمني < نوع.
- 5 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.
- 6 تلميح: يمكنك إنشاء فاصل زمني بنهاية مفتوحة من خلال تحديد الخيار مفتوحة.
- 7 اختر **BACK**.
- 8 اختر الراحة < نوع.
- 9 اختر مسافة، أو الوقت، أو مفتوحة.
- 10 عند الضرورة، أدخل قيمة مسافة أو وقت للفواصل الزمني للراحة، واختر **✓**.
- 11 اختر **BACK**.
- 12 حدد خياراً أو أكثر:
 - لتعيين عدد التكرارات، اختر تكرر.
 - لإضافة إحماء بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر الإحماء < مشغل.
 - لإضافة تهدئة بنهاية مفتوحة إلى تمرينك، اختر التهدئة < مشغل.

بدء تمرين ذي فاصل زمني

- 1 من وجه الساعة، اختر **▲**.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب < الفواصل الزمنية < تنفيذ التمرين.
- 5 اختر **▲** لتشغيل المؤقت.

6 عندما يتضمن تمرينك ذو الفاصل الزمني إجماء، اختر **LAP** لبدء الفاصل الزمني الأول.

7 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد أن تكمل جميع الفواصل الزمنية، ستظهر رسالة.

إيقاف تمرين ذي فاصل زمني

- في أي وقت، اختر **LAP** لإيقاف الفاصل الزمني أو فترة الراحة الحالية والانتقال إلى الفاصل الزمني أو فترة الراحة التالية.
- بعد إكمال جميع الفواصل الزمنية وفترة الراحة، اختر **LAP** لإنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني والانتقال إلى المؤقت الذي يمكن استخدامه للتهنئة.
- في أي وقت، اختر (▲) لإيقاف المؤقت. يمكنك استئناف المؤقت أو إنهاء التمرين ذي الفاصل الزمني.

المقاطع

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

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

مقاطع Strava™

يمكنك تنزيل مقاطع Strava على جهازك fēnix 5/5S/5X Plus. اتبع مقاطع Strava لتقارن أداءك بجولاتك السابقة والأصدقاء والمحترفين الذي يقومون بجولات في المقطع نفسه.

للتسجيل في عضوية Strava، انتقل إلى تطبيق المقاطع المصغر في حساب Garmin Connect. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.strava.com.

تسري المعلومات الواردة في هذا الدليل على مقاطع Garmin Connect ومقاطع Strava على حدٍ سواء.

عرض تفاصيل المقطع

- 1 اختر (▲).
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب < المقاطع.
- 5 اختر أحد المقاطع.
- 6 حدد خيارًا:

- اختر وقت السباق لعرض الوقت ومتوسط السرعة أو الإيقاع لقائد المقطع.
- اختر خريطة لعرض المقطع على الخريطة.
- اختر تخطيط الارتفاع لعرض تخطيط الارتفاع للمقطع.

التسابق لمقطع

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

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

- 1 اختر (▲).
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اذهب للركض أو انطلق في جولة على الدراجة الهوائية.
- 4 عندما تقترب من مقطع، تظهر رسالة ويمكنك التسابق في المقطع.
- 4 ابدأ التسابق في المقطع.
- تظهر رسالة عند اكتمال المقطع.

تعيين مقطع للضبط تلقائيًا

يمكنك تعيين جهازك بحيث يضبط تلقائيًا وقت السباق المستهدف لمقطع ما حسب أدائك أثناء المقطع.

ملاحظة: ويتم تمكين هذا الإعداد لجميع المقاطع بشكل افتراضي.

- 1 اختر (▲).
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 4 اختر تدريب < المقاطع < المجهود التلقائي.

استخدام Virtual Partner®

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد < الشريك الافتراضي.
- 6 أدخل قيمة للونيرة أو للسرعة.
- 7 ابدأ نشاطك (بدء النشاط، الصفحة 2).
- 8 اختر **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 وونيرة أو هدف مسافة وسرعة. حيث يعطيك الجهاز أثناء نشاط تدريبك ملاحظات في الوقت الحقيقي عن مدى قربك من تحقيق هدف تدريبك.

- 1 من وجه الساعة، اختر (▲).
 - 2 اختر نشاطًا.
 - 3 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 4 اختر تدريب < تعيين هدف.
 - 5 حدد خيارًا:
- اختر المسافة فقط لاختيار مسافة محددة 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 المقدر. يستند وقت الانتهاء المقدر إلى أدائك الحالي والوقت المتبقي.
- 6 اختر (▲) لتشغيل المؤقت.

إلغاء هدف تدريب

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

التسابق في نشاط سابق

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

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

- 1 من وجه الساعة، اختر (▲).
 - 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.
 - 6 تظهر شاشة Virtual Partner موشيرة إلى الوقت المقدر للانتهاء.
 - 7 اختر (▲) لتشغيل المؤقت.
 - 8 بعد استكمال نشاطك، اختر (▲) < حفظ.

الأرقام القياسية الشخصية

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

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 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 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.

5 اختر السابق < نعم.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا قياسيًّا لحذفه.

5 اختر مسح السجل < نعم.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

3 اختر رياضة.

4 اختر مسح كل الأرقام القياسية < نعم.

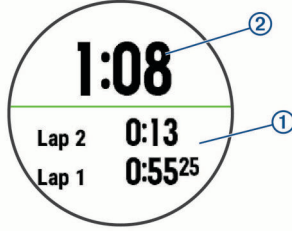
تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط

2 اختر ساعة إيقاف.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة هذا العنصر إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 25).

3 اختر ▲ لتشغيل المؤقت.

4 اختر LAP لإعادة تشغيل مؤقت الدورات ①.



يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة إيقاف ②.

5 اختر ▲ لإيقاف المؤقتين.

6 حدد خيارًا.

7 قم بحفظ الوقت المسجل كنشاط في محفوظاتك (اختياري).

إضافة مناطق زمنية بديلة

يمكنك عرض الوقت الحالي من اليوم في مناطق زمنية إضافية على عنصر واجهة المستخدم مناطق زمنية بديلة. يمكنك إضافة حتى أربع مناطق زمنية بديلة.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة عنصر واجهة المستخدم مناطق زمنية بديلة إلى حلقة عنصر واجهة المستخدم.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < مناطق زمنية بديلة < إضافة منطقة زمنية.

3 اختر منطقة زمنية.

4 عند الضرورة، اختر نعم لإعادة تسمية المنطقة.

تعيين تنبيهات الساعة

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < 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، اختر الوقت، وأدخل الوقت.
- لتعيين تنبيه ليصدر صوتًا كل ساعة، اختر كل ساعة < مشغل.

مزمنة الوقت مع GPS

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

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < المزمنة مع GPS.

3 انتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية (التقاط إشارات الأقمار الصناعية، الصفحة 30).

ملاحظة

حفظ موقعك

يمكنك حفظ موقعك الحالي للملاحة إليه مرة أخرى لاحقًا.

1 اضغط باستمرار على LIGHT.

2 اختر 📍.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحرير مواقع المحفوظة

يمكنك حذف موقع محفوظ أو تحرير اسمه وارتفاعه ومعلومات موقعه.

1 من وجه الساعة، اختر ▲ < الملاحة < المواقع المحفوظة.

2 حدد موقعًا محفوظًا.

ساعة

تعيين منبه

يمكنك تعيين ما يصل إلى عشرة منبهات منفصلة. ويمكنك تعيين أن يعمل كل منبه مرة واحدة أو يتكرر بانتظام.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < ساعة المنبه < إضافة منبه.

3 اختر الوقت، وأدخل وقت المنبه.

4 اختر تكرر، واختر مواعيد تكرر المنبه (اختياري).

5 اختر الأصوات، واختر نوع الإشعار (اختياري).

6 اختر الإضاءة الخلفية < مشغل لتشغيل الإضاءة الخلفية مع المنبه.

7 اختر ملصق، واختر وصفًا للمنبه (اختياري).

حذف منبه

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < ساعة المنبه.

3 اختر منبهًا.

4 اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر ساعة < مؤقت.

3 أدخل الوقت.

4 عند الضرورة، اختر إعادة التشغيل < مشغل لإعادة تشغيل المؤقت تلقائيًا بعد انتهائه.

5 عند الضرورة، اختر الأصوات، واختر نوع إشعارات.

6 اختر تشغيل المؤقت.

استخدام ساعة إيقاف

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على LIGHT.

3 حدّد خيارًا لتحرير الموقع.

عرض إحدائية

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

1 عند الضرورة، اختر (▲) < إضافة > إسقاط الإحدائية لإضافة تطبيق إحدائية المشروع إلى قائمة التطبيقات.

2 اختر نعم لإضافة التطبيق إلى قائمة مفضلاتك.

3 من وجه الساعة، اختر (▲) < إسقاط الإحدائية >.

4 اختر UP أو DOWN لتعيين الوجهة.

5 اختر (▲).

6 اختر DOWN لاختيار وحدة قياس.

7 اختر UP لإدخال المسافة.

8 اختر (▲) للحفاظ.

يتم حفظ الإحدائية المعروضة بالاسم الافتراضي.

الملاحة إلى الأهداف المختلفة

يمكنك استخدام جهازك للانتقال إلى وجهة أو اتباع مسار.

1 من وجه الساعة، اختر (▲) < الملاحة >.

2 اختر فئة.

3 استجب إلى المطالبات التي تظهر على الشاشة لاختيار وجهة.

4 اختر انتقال إلى.

تظهر معلومات الملاحة.

5 اختر (▲) لبدء الملاحة.

الملاحة إلى نقطة اهتمام

إذا كانت بيانات الخريطة المثبتة على جهازك تتضمن نقاط اهتمام، فيمكنك الملاحة إليها.

1 من وجه الساعة، اختر (▲).

2 اختر نشاطًا.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر ملاحة < نقاط اهتمام >، واختر فئة.

تظهر قائمة بنقاط الاهتمام القريبة من موقعك الحالي.

5 إذا لزم الأمر، حدد خيارًا:

• للبحث بالقرب من موقع مختلف، اختر بحث بالقرب من، واختر موقعًا.

• للبحث عن نقطة اهتمام بالاسم، اختر تهجئة البحث، وأدخل اسمًا، واختر بحث بالقرب من، واختر موقعًا.

6 اختر نقطة اهتمام من نتائج البحث.

7 اختر انطلق.

تظهر معلومات الملاحة.

8 اختر (▲) لبدء الملاحة.

نقاط اهتمام

إن نقطة الاهتمام هي مكان قد تعتبره مفيدًا أو مثيرًا للاهتمام. يتم تنظيم نقاط الاهتمام بحسب الفئة وتشمل وجهات الرحلات الشائعة، مثل محطات الوقود والمطاعم والفنادق والمراكز الترفيهية.

إنشاء مسار واتباعه على جهازك

1 من وجه الساعة، اختر (▲) < الملاحة > وجهات السير < إنشاء عنصر جديد >.

2 أدخل اسمًا للمسار، واختر ✓.

3 اختر إضافة موقع.

4 حدد خيارًا.

5 عند الضرورة، كرّر الخطوتين 3 و4.

6 اختر تم < اتباع وجهة السير >.

تظهر معلومات الملاحة.

7 اختر (▲) لبدء الملاحة.

إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب

يمكن للجهاز إنشاء مسار رحلة ذهاب وإياب وفقًا لمسافة واتجاه ملاحة محددين.

1 من وجه الساعة، اختر (▲).

2 اختر ركض أو دراجة هوائية.

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر ملاحة < مسار رحلة ذهاب وإياب >.

5 أدخل المسافة الإجمالية للمسار.

6 اختر اتجاه ذهاب.

ينشئ الجهاز ما يصل إلى ثلاثة مسارات. يمكنك اختيار DOWN لعرض المسارات.

7 اختر (▲) لاختيار مسار.

8 حدد خيارًا:

• لبدء الملاحة، اختر انطلق.

• لعرض المسار على الخريطة وتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر خريطة.

• لعرض قائمة بالانعطافات في المسار، اختر لكل انعطاف.

• لعرض تخطيط الارتفاع للمسار، اختر تخطيط الارتفاع.

وضع علامة على الملاحة لموقع سقوط شخص في البحر وبدؤها

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

تلميح: يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار على المفاتيح للوصول إلى وظيفة سقوط شخص في البحر (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 27).

من وجه الساعة، اختر (▲) < الملاحة > السقوط الأخير لشخص في البحر.

تظهر معلومات الملاحة.

الملاحة مع التصويب والذهاب

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

1 من وجه الساعة، اختر (▲) < الملاحة > التصويب والذهاب.

2 صوّب أعلى الساعة نحو عنصر، ثم اختر (▲).

تظهر معلومات الملاحة.

3 اختر (▲) لبدء الملاحة.

الانتقال إلى نقطة البداية أثناء النشاط

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

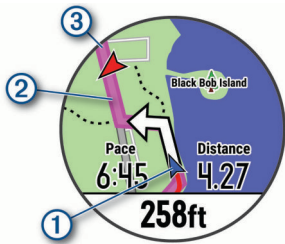
1 أثناء النشاط، اختر (▲) < العودة إلى نقطة البدء >.

2 حدد خيارًا:

• للعودة إلى نقطة بدء النشاط على المسار الذي اجتزته، اختر TracBack.

• إذا لم يكن لديك خريطة مدعومة أو كنت تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة بدء النشاط في خط مستقيم.

• إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر، فاختر مسار الرحلة للعودة إلى نقطة بدء النشاط باستخدام الإرشادات لكل منعطف.



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

الملاحة إلى نقطة البداية لنشاط محفوظ

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

1 اختر (▲) < الملاحة > النشاطات.

2 اختر نشاطًا.

3 اختر العودة إلى نقطة البدء < مسار الرحلة >.

وتساعدك إرشادات كل منعطف على الملاحة إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا كانت لديك خريطة مدعومة أو تستخدم التوجيه المباشر. يظهر خط على الخريطة يمتد من موقعك الحالي إلى نقطة البداية لآخر أنشطتك المحفوظة إذا لم تكن تستخدم التوجيه المباشر.

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

4 اختر **DOWN** لعرض البوصلة (اختياري).
يشير السهم إلى نقطة البداية.

إيقاف الملاحة

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

خريطة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالخرائط ويمكن أن يعرض العديد من أنواع بيانات خريطة Garmin، بما في ذلك المخططات الطبوغرافية ونقاط الاهتمام القريبة. لشرح بيانات إضافية للخريطة وعرض معلومات التوافق، انتقل إلى garmin.com/maps.
يمثل ▲ موقعك على الخريطة. وعند الملاحة إلى وجهة ما، سيتم تمييز مسار رحلتك بخط على الخريطة.

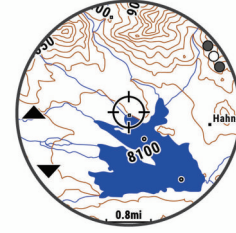
عرض الخريطة

- 1 من وجه الساعة، اختر ▲ < خريطة.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**، وحدد خياراً:
 - لتحريك الخريطة أو تكبيرها، اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.
 - **تلميح:** يمكنك اختيار ▲ للتبديل بين التحريك إلى أعلى وإلى أسفل، والتحريك إلى اليسار وإلى اليمين، أو التكبير. يمكنك الضغط باستمرار على ▲ لاختيار النقطة التي تحدها علامة التصويب.
 - لرؤية نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة، اختر **حولي**.

حفظ موقع على الخريطة أو الملاحة إليه

يمكنك اختيار أي موقع على الخريطة. يمكنك حفظ الموقع أو البدء في الملاحة إليه.

- 1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **تحريك/تكبير/تصغير**.
فتظهر عناصر التحكم وعلامة التصويب على الخريطة.



- 3 حرك الخريطة وكبرها ليكون الموقع في وسط علامة التصويب.
- 4 اضغط باستمرار على ▲ لاختيار النقطة التي تشير إليها علامة التصويب.
- 5 عند الضرورة، اختر نقطة اهتمام قريبة.
- 6 حدد خياراً:

- لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
- لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

الملاحة مع ميزة حولي

يمكنك استخدام ميزة حولي للملاحة إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات القريبة.

ملاحظة: يجب أن تشمل بيانات الخريطة المثبتة على جهازك نقاط الاهتمام للملاحة إليها.

- 1 من الخريطة، اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **حولي**.
تظهر الأيقونات التي تشير إلى نقاط الاهتمام والإحداثيات على الخريطة.
- 3 اختر **UP** أو **DOWN** لتمييز قسم من الخريطة.
- 4 اختر ▲.
تظهر قائمة بنقاط الاهتمام والإحداثيات في قسم الخريطة المميز.
- 5 اختر ▲ لتحديد موقع.
- 6 حدد خياراً:

- لبدء الملاحة إلى الموقع، اختر **انطلق**.
- لعرض الموقع على الخريطة، اختر **خريطة**.
- لحفظ الموقع، اختر **حفظ الموقع**.
- لعرض معلومات عن الموقع، اختر **مراجعة**.

البوصلة

يحتوي الجهاز على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما. يمكنك تغيير إعدادات البوصلة يدوياً (**إعدادات البوصلة**, الصفحة 26). لفتح إعدادات البوصلة بسرعة، يمكنك اختيار ▲ من التطبيق المصغر للبوصلة.

مقياس الارتفاع والبارومتر

يحتوي الجهاز على مقياس ارتفاع داخلي وبارومتر. يجمع الجهاز بيانات الارتفاع والضغط باستمرار، حتى في وضع الطاقة المنخفضة. إن مقياس الارتفاع يعرض الارتفاع التقريبي بناءً على تغييرات الضغط. يعرض البارومتر بيانات الضغط البيئي بناءً على الارتفاع الثابت حيث تمت معايرة مقياس الارتفاع حديثاً (**إعداد مقياس الارتفاع**, الصفحة 26). لفتح إعدادات مقياس الارتفاع أو البارومتر بسرعة، اختر ▲ من تطبيق مقياس الارتفاع أو تطبيق البارومتر المصغر.

محفوظات

تتضمن المحفوظات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومتوسط الإيقاع أو السرعة وبيانات الدورة ومعلومات المستشعر الاختيارية.

ملاحظة: عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

تتضمن المحفوظات النشاطات السابقة التي قمت بحفظها على جهازك.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات < النشاطات**.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد خياراً:

- لعرض معلومات إضافية عن النشاط، اختر **التفاصيل**.
- لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة، اختر **دورات**.
- لاختيار فاصل زمني وعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني، اختر **الفواصل الزمنية**.
- لاختيار مجموعة تمارين وعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة، اختر **المجموعات**.
- لعرض النشاط على خريطة، اختر **خريطة**.
- لعرض تأثير النشاط في لياقتك البدنية للتمرين الهوائية واللاهوائية، اختر **تأثير التدريب (نقطة عن Training Effect**, الصفحة 13).
- لعرض الوقت في كل منطقة لمعدل نبضات القلب، اختر **الوقت في المنطقة (عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب**, الصفحة 21).
- لعرض تخطيط الارتفاع للنشاط، اختر **تخطيط الارتفاع**.
- لحذف النشاط المحدد، اختر **حذف**.

محفوظات الرياضات المتعددة

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

عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

لنتمكن من عرض بيانات منطقة معدل نبضات القلب، عليك إكمال نشاط يؤدي إلى ارتفاع معدل نبضات القلب وحفظ هذا النشاط.

من خلال عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات، ستتمكن من ضبط حدة التدريب.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر **المحفوظات < النشاطات**.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر **الوقت في المنطقة**.

عرض إجماليات البيانات

يمكنك عرض بيانات المسافة والوقت التراكمية المحفوظة في جهازك.

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

استخدام عداد المسافات

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر المحفوظات < الإجماليات < عداد المسافات.

3 اختر UP أو DOWN لعرض إجماليات عداد المسافات.

حذف المحفوظات

1 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 يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

4 قم بتأكيد اختيارك.

تخصيص الجهاز

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط.

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

سرعة ثلاثية الأبعاد: لاحتساب سرعتك باستخدام التغير في ارتفاعك وحركتك الأفقية فوق الأرض (السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد، الصفحة 24).

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

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب أو الملاحه للنشاط.

تسلق تلقائي: لتمكين الجهاز من اكتشاف التغيرات في الارتفاع تلقائيًا باستخدام مقياس الارتفاع المدمج.

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap (Auto Lap)، الصفحة 23.

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (تمكين Auto Pause)، الصفحة 23.

جولة تلقائية: لتمكين الجهاز من اكتشاف جولات النزح تلقائيًا باستخدام مقياس التسارع المدمج.

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون الموقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 24).

مجموعة تلقائية: لتمكين الجهاز من بدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائيًا.

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

ClimbPro: لعرض شاشات تخطيط الصعود ومرآبته أثناء الملاحه.

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

شاشات البيانات: لتمكينك من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

GPS: لتعيين الوضع إلى هوائي GPS. يحقق استخدام خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداء أفضل في البيئات الصعبة ويمكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع. يمكن لاستخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا أن يقلل عمر البطارية أكثر من استخدام خيار GPS فقط. عبر استخدام خيار UltraTrac، يتم تسجيل نقاط التعقب وبيانات المستشعرات بشكل أقل تكرارًا (UltraTrac، الصفحة 24).

مفتاح الدورة: لتمكينك من تسجيل دورة أو راحة أثناء النشاط.

تأمين المفاتيح: لتأمين المفاتيح أثناء الأنشطة متعددة الرياضات لمنع الضغط عليها من دون قصد.

خريطة: لتعيين تفضيلات العرض لشاشة بيانات الخريطة للنشاط (عدادات خريطة النشاط، الصفحة 23).

بندول الإيقاع: لتشغيل نغمات إيقاع منظم لمساعدك على تحسين أدائك بالتدريب بوتيرة أسرع، أو أبطأ أو أكثر ثباتًا (استخدام بندول الإيقاع، الصفحة 3).

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

انتهاء مهلة توفير الطاقة: لتعيين خيارات مهلة توفير الطاقة (عدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة، الصفحة 24).

إعادة التسمية: لتعيين اسم النشاط.

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

استعادة الافتراضيات: لتمكينك من إعادة تعيين إعدادات النشاط.

توجيه: لتعيين تفضيلات احتساب المسارات للنشاط (عدادات التوجيه، الصفحة 23).

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو تعطيله تلقائيًا عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائمًا كلما بدأت جولة.

تنبيهات المقطع: لتمكين المطالبات التي تنبهك بالاقتراب من المقاطع.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

اكتشاف الحركات: لتمكين كشف الحركات للسباحة في الحوض.

انتقالات: لتمكين الانتقالات للأنشطة متعددة الرياضات.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك إظهار تخطيط شاشات البيانات ومحتواها وإخفاؤها وتغييرها لكل نشاط.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات.

6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.

7 حدد خيارًا:

• اختر تخطيط لتعديل عدد حقول البيانات على شاشة البيانات.

• اختر حقلًا لتغيير البيانات التي تظهر في الحقل.

• اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع شاشة البيانات في الحلقة.

• اختر إزالة لإزالة شاشة البيانات من الحلقة.

8 وعند الضرورة، اختر إضافة جديد 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 الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر شاشات البيانات < إضافة جديد < خريطة.

التنبيهات

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

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

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

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

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	المدى	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصى.
السرعات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السرعات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
الارتفاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الارتفاع الدنيا والقصى.

اسم التنبيه	نوع التنبيه	الوصف
معدل نبضات القلب	المدى	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة. راجع حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 16.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
الطاقة	المدى	يمكنك تعيين مستوى الطاقة المرتفع والمنخفض.
تقارب	حدث	يمكنك تعيين قطر من موقع محفوظ.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
معدل الحركات	المدى	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

توجيه إلى الطرق الأكثر استخدامًا: لاحتساب الطرق بناءً على الجولات الأكثر شهرة من Garmin Connect.

وجهات السير: يضبط كيف يمكنك الملاحة إلى المسارات باستخدام الجهاز. استخدم خيار اتباع المسار للملاحة في المسار بالضبط كما يظهر من دون إعادة الاحتساب. استخدم خيار استخدام الخريطة للملاحة في المسار باستخدام الخرائط القابلة للبحث، وأعد احتساب الطريق إذا انحرفت عن المسار.

طريقة الاحتساب: يضبط طريقة الاحتساب لتقليل الوقت أو المسافة أو الصعود في المسارات.

تجنبات: لتحديد الطريق أو أنواع المواصلات لتجنبها في المسارات.

نوع: لتعيين سلوك المؤشر الذي يظهر أثناء التوجيه المباشر.

Auto Lap

تحديد الدورات بالمسافة

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Lap**.

6 حدد خيارًا:

• اختر **Auto Lap** لتشغيل Auto Lap أو إيقاف تشغيله.

• اختر مسافة تلقائية لضبط المسافة بين الدورات.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يُصدر الجهاز أيضًا إشارة صوتية أو يهتز إذا تم تشغيل النغمات الصوتية (إعدادات النظام، الصفحة 27).

عند الضرورة، يمكنك تخصيص صفحات البيانات لعرض بيانات دورة إضافية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

تخصيص رسالة تنبيه الدورة

يمكنك تخصيص حفل بيانات أو حفلين يظهران في رسالة تنبيه الدورة.

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Lap** < تنبيه الدورة.

6 اختر حفل بيانات لتغييره.

7 اختر معاينة (اختياري).

تمكين Auto Pause

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

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **Auto Pause**.

6 حدد خيارًا:

• اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.

• اختر مخصص لإيقاف المؤقت مؤقتًا بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة.

تمكين التسلق التلقائي

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

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

تعيين تنبيه

1 اضغط باستمرار على **MENU**.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تنبيهات.

6 حدد خيارًا:

• اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.

• اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.

7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.

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

9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.

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

إعدادات خريطة النشاط

يمكنك تخصيص مظهر شاشة بيانات الخريطة لكل نشاط.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط، واختر خريطة.

تكوين الخرائط: لإظهار البيانات الواردة من منتجات الخرائط المثبتة أو إخفائها.

استخدام إعدادات النظام: لتمكين الجهاز من استخدام التفضيلات من إعدادات خرائط النظام.

اتجاه: لتعيين اتجاه الخريطة. يُظهر الخيار شمالاً 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.

إفقال الطريق: لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.

سجل المسار: لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعت، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

تفصيل: لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.

بحري: لتعيين الخريطة لتعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد الخرائط البحرية، الصفحة 26).

رسم مقاطع: لإظهار المقاطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائها.

رسم خطوط كنتور: لإظهار خطوط الكنتور على الخريطة أو إخفائها.

إعدادات التوجيه

يمكنك تغيير إعدادات التوجيه لتخصيص الطريقة التي يحتسب من خلالها الجهاز المسارات لكل نشاط.

اضغط باستمرار على **MENU**، ثم اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط واختر توجيه.

نشاطات: لتحديد نشاط للتوجيه. يحتسب الجهاز مسارات الرحلة الأكثر ملاءمة لنوع النشاط الذي تقوم به.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تسلق تلقائي < الحالة.

6 اختر دوماً أو عند عدم التنقل.

7 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 تبديل 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.

السرعة والمسافة ثلاثية الأبعاد

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

تشغيل مفتاح الدورة وإيقاف تشغيله

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر مفتاح الدورة.

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

استخدام التمرير التلقائي

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر تمرير تلقائي.

6 اختر عرض السرعة.

UltraTrac

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

إعدادات انتهاء مهلة توفير الطاقة

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

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

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

تغيير ترتيب أحد الأنشطة في قائمة التطبيقات

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطًا.

4 اختر إعادة ترتيب.

5 اختر UP أو DOWN لتعديل موقع النشاط في قائمة التطبيقات.

التطبيقات المصغرة

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

إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر بيديًا (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 24).

البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع: لعرض معلومات البوصلة والبارومتر ومقياس الارتفاع معًا.

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

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

تعقب الكلب: لعرض معلومات حول موقع كلبك عندما يكون جهاز تعقب الكلب المتوافق مقترنًا بجهاز fēnix الخاص بك.

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

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

Golf: لعرض معلومات عن الجولف لجولتك الأخيرة.

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

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

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

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

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

عناصر التحكم بالموسيقى: لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك الذكي أو للموسيقى على الجهاز.

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

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

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

مقياس التأكسج: لعرض أحدث نسبة مئوية لتسبغ الأكسجين في الدم بالإضافة إلى رسم بياني للقراءات.

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

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

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

الشروق والغروب: لعرض أوقات الشروق والغروب والشفق المدني.

عناصر تحكم VIRB: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مقترنًا بجهاز fēnix.

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

جهاز Xero™: لعرض معلومات موقع الليزر عندما يتم إقران جهاز Xero متوافق بجهاز fēnix الخاص بك.

تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم

يمكنك تغيير ترتيب عناصر واجهة المستخدم في حلقة عنصر واجهة المستخدم، وإزالة عناصر واجهة المستخدم، وإضافة عناصر واجهة مستخدم جديدة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < تطبيقات مصغرة.

3 اختر عنصر واجهة المستخدم.

4 حدد خيارًا:

• اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع عنصر واجهة المستخدم في حلقة عنصر واجهة المستخدم.

• اختر إزالة لإزالة عنصر واجهة المستخدم من حلقة عنصر واجهة المستخدم.

5 اختر إضافة تطبيقات مصغرة.

6 اختر عنصر واجهة المستخدم.

تمت إضافة عنصر واجهة المستخدم إلى حلقة عنصر واجهة المستخدم.

جهاز التحكم عن بعد inReach

تتيح لك وظيفة التحكم عن بعد inReach التحكم بجهاز inReach باستخدام جهاز fēnix. انتقل إلى buy.garmin.com لشراء جهاز inReach.

استخدام جهاز التحكم عن بعد inReach

لن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد inReach، عليك تعيين عنصر واجهة المستخدم inReach لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 24).

1 شغل جهاز inReach.

2 على fēnix جهازك، اختر UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض عنصر واجهة المستخدم inReach.

3 اختر (▲) للبحث عن جهاز inReach.

4 اختر (▲) لإقران جهاز inReach.

5 اختر (▲)، ثم حدد 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 رسالة معينة مسبقًا**، واختر رسالة من القائمة.

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

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تتيح لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم بكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انتقل إلى www.garmin.com/VIRB لشراء كاميرا الحركة VIRB.

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

قبل أن 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. يجدر بك أيضًا تعيين عنصر واجهة المستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 24).

1 اعد إلى تشغيل كاميرا VIRB.

2 على fēnix جهازك، اختر UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض عنصر واجهة المستخدم VIRB.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.

4 اختر (▲).

5 حدد خيارًا:

• لتسجيل مقطع فيديو، اختر **بدء التسجيل**.

يظهر عداد الفيديو على شاشة fēnix.

• لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اختر **DOWN**.

• لإيقاف تسجيل الفيديو، اختر (▲).

• لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.

• لتغيير إعدادات الفيديو والصور، اختر **الإعدادات**.

التحكم في كاميرا الحركة VIRB أثناء النشاط

قبل أن 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. يجدر بك أيضًا تعيين عنصر واجهة المستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 24).

1 اعد إلى تشغيل كاميرا VIRB.

2 على fēnix جهازك، اختر UP أو DOWN من وجه الساعة لعرض عنصر واجهة المستخدم VIRB.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.

عند توصيل الكاميرا، تُضاف شاشة بيانات VIRB تلقائيًا إلى تطبيقات الأنشطة.

4 أثناء أحد الأنشطة، اختر UP أو DOWN لعرض شاشة بيانات VIRB.

5 اضغط باستمرار على MENU.

6 اختر **جهاز التحكم عن بعد في VIRB**.

7 حدد خيارًا:

• للتحكم في الكاميرا باستخدام مؤقت النشاط، اختر **الإعدادات < إيقاف/تشغيل المؤقت**.

ملاحظة: يبدأ تسجيل الفيديو ويتوقف تلقائيًا عندما تبدأ نشاطًا وتنتهيه.

• للتحكم في الكاميرا باستخدام خيارات القائمة، اختر **الإعدادات < يدوي**.

• لتسجيل الفيديو يدويًا، اختر **بدء التسجيل**.

يظهر عداد الفيديو على شاشة fēnix.

• لالتقاط صورة أثناء تسجيل فيديو، اختر **DOWN**.

• لإيقاف تسجيل الفيديو يدويًا، اختر (▲).

• لالتقاط صورة، اختر **التقاط صورة**.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتّر

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

1 عندما تكون جالسًا أو غير نشط، اختر UP أو DOWN لعرض عنصر واجهة المستخدم المستخدم الخاص بمستوى التوتّر.

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

2 اختر (▲) لعرض رسم بياني لمستوى التوتّر لديك في الساعات الأربع الماضية.

تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتّر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر تحديد مستوى التوتّر لديك.

3 لبدء نشاط تنفس، اختر **DOWN < (▲)**، وأدخل مدة لنشاط التنفس بالدقائق.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات قائمة الاختصارات وحذفها وتغييرها في قائمة عناصر التحكم (عرض قائمة عناصر التحكم، الصفحة 1).

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر **الإعدادات < 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.

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

قبل أن تتمكن من تفعيل وجه ساعة Connect IQ، يجب أن تثبت وجه ساعة من متجر Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 7).

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 اختر UP أو DOWN لاستعراض خيارات وجه الساعة.

4 اختر **إضافة جديد** للتمرير عبر تصميمات الساعة الإضافية المحملة سابقًا.

5 اختر (▲) < **تطبيق** لتفعيل تصميم وجه ساعة محمل سابقًا أو تصميم وجه ساعة Connect IQ مثبت.

6 إذا كنت تستخدم وجه ساعة محمل سابقًا، فاختر (▲) < **تخصيص**.

7 حدد خيارًا:

• 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 لتصميم وجه الساعة، اختر **لون العلامة**.

• لتغيير لون الخلفية، اختر **لون الخلفية**.

• لحفظ التغييرات، اختر **تم**.

إعدادات البوصلة

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < بوصلة معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر البوصلة يدويًا (معايرة البوصلة يدويًا، الصفحة 26). شاشة العرض: لتعيين الاتجاه الاتجاهي على البوصلة إلى حروف أو درجات أو ملي راديان.

مرجع الشمال: لتعيين مرجع الشمال في البوصلة (تعيين مرجع الشمال، الصفحة 26). وضع: لتعيين البوصلة لاستخدام بيانات المستشعر الإلكتروني فقط (مشغل)، أو مجموعة من بيانات GPS وبيانات المستشعر الإلكتروني أثناء الحركة (تلقائي)، أو بيانات GPS فقط (إيقاف التشغيل).

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

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

تعيين مرجع الشمال

يمكنك تعيين المرجع الاتجاهي المستخدم في احتساب معلومات الاتجاه.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < بوصلة < مرجع الشمال.
- 3 حدد خيارًا:

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

إعداد مقياس الارتفاع

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

معايرة: لتمكينك من معايرة مستشعر مقياس الارتفاع يدويًا. معايرة تلقائية: لتمكين المعايرة الذاتية لمقياس الارتفاع في كل مرة تقوم فيها بتشغيل تعقّب GPS.

الارتفاع: لتعيين وحدات قياس الارتفاع.

معايرة مقياس الارتفاع حسب الضغط الهوائي

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < مقياس الارتفاع.
- 3 حدد خيارًا:

- للمعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **معايرة تلقائية**، وحدّد أحد الخيارات.
- لإدخال الارتفاع الحالي، اختر **معايرة**.

إعدادات البارومتر

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < بارومتر معايرة: لتمكينك من معايرة البارومتر يدويًا.

تخطيط: لتعيين المقياس الزمني للمخطط في عنصر واجهة المستخدم الخاص بالبارومتر. تنبيه العواصف: لتعيين معدل التغير في ضغط البارومتر الذي يطلق تنبيه العاصفة.

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

الضغط: لتعيين كيفية عرض الجهاز لبيانات الضغط.

معايرة البارومتر

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

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < بارومتر < معايرة.
- 3 حدد خيارًا:

- لإدخال الارتفاع أو ضغط مستوى البحر الحاليين، اختر **نعم**.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نموذج الارتفاع الرقمي، اختر **استخدام DEM**.
- لإجراء المعايرة تلقائيًا من نقطة بدء GPS، اختر **استخدام GPS**.

إعدادات موقع Xero

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < مواقع XERO.

الحالة: لتمكين عرض معلومات موقع الليزر من جهاز Xero مقترن متوافق. وضع المشاركة: لتمكينك من مشاركة معلومات موقع الليزر علنًا أو بثها بشكل خاص.

إعدادات الخريطة

يمكنك تخصيص كيف تبدو الخريطة على تطبيق الخريطة وشاشات البيانات.

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

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

مواقع المستخدم: لإظهار المواقع المحفوظة على الخريطة أو إخفائها.

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

إفقال الطريق: لتأمين رمز الموقع، الذي يمثل مكانك على الخريطة، على الطريق الأقرب إليك.

سجل المسار: لإظهار سجل المسار، أو الطريق الذي قد قطعتة، في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائه.

لون المسار: لتغيير لون سجل المسار.

تفصيل: لتعيين كمية التفاصيل الظاهرة على الخريطة. يسبب عرض المزيد من التفاصيل إعادة رسم الخريطة ببطء أكبر.

بحري: لتعيين الخريطة لتعرض البيانات في الوضع البحري (إعداد الخرائط البحرية، الصفحة 26).

رسم مقاطع: لإظهار المقاطع في صورة خط ملون على الخريطة أو إخفائها.

رسم خطوط كنتور: لإظهار خطوط الكنتور على الخريطة أو إخفائها.

إعداد الخرائط البحرية

يمكنك تخصيص طريقة ظهور الخريطة في الوضع البحري.

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < خريطة < بحري.

وضع المخطط البحري: لتمكين الخريطة الملاحية عند عرض البيانات البحرية. يعرض هذا الخيار ميزات الخريطة المتنوعة بألوان مختلفة لتصبح نقاط POI البحرية أكثر وضوحًا للقراءة ولتتبع الخريطة نظام رسم المخططات الورقية.

عمق البقعة: لتمكين قياسات العمق على المخطط.

قطاعات مضئية: لعرض مظهر القطاعات المضئية على المخطط وتكوينه.

مجموعة رموز: لتعيين رموز المخطط في الوضع البحري. يعرض الخيار NOAA رموز مخطط الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي. يعرض الخيار دولية رموز مخطط الرابطة الدولية لسلطات المنارة.

عرض بيانات الخريطة وإخفاؤها

إذا كان لديك العديد من الخرائط المثبتة على جهازك، فيمكنك اختيار بيانات الخريطة التي تريد عرضها على الخريطة.

- 1 اختر **▲** < خريطة.
- 2 اضغط باستمرار على **MENU**.
- 3 اختر إعدادات الخريطة.
- 4 اختر **خريطة** < تكوين الخرائط.
- 5 اختر خريطة لتفعيل مفتاح التبديل الذي يُظهر بيانات الخريطة أو يُخفيها.

إعدادات GroupTrack

اضغط باستمرار على **MENU**، واختر الإعدادات < GroupTrack.

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

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

إعدادات الملاحه

يمكنك تخصيص ميزات الخريطة ومظهرها عند الملاحه إلى وجهه ما.

تخصيص ميزات الخريطة

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < ملاحه > شاشات البيانات.

3 حدد خيارًا:

- اختر خريطة لتشغيل الخريطة 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.

إعداد خطأ في الوجهه

يمكنك إعداد مؤشر وجهه للظهور على صفحات بياناتك أثناء الملاحه. يشير المؤشر إلى وجهتك المستهدفة.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < ملاحه > خطأ في الوجهه.

تعيين تنبيهات الملاحه

يمكنك تعيين تنبيهات لمساعدتك في الملاحه إلى وجهتك.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < ملاحه > تنبيهات.

3 حدد خيارًا:

- لتعيين تنبيهًا لمسافة محددة من وجهتك الأخيرة، اختر المسافة الأخيرة.
- لتعيين تنبيهًا للوقت المتبقي المقدر حتى تصل إلى وجهتك الأخيرة، اختر وقت الوصول المقدر الأخير.
- لتعيين تنبيهًا عندما تنحرف عن المسار، اختر خارج المسار.
- لتمكين مطالبات الملاحه لكل انعطاف، اختر تشغيل المطالبات.
- 4 عند الضرورة، اختر الحالة لتشغيل التنبيه.
- 5 عند الضرورة، أدخل قيمة للمسافة أو الوقت، واختر ✓.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات < نظام.

لغة: لتعيين اللغة المعروضة على الجهاز.

الوقت: لضبط إعدادات الوقت (إعدادات الوقت، الصفحة 27).

الإضاءة الخلفية: لضبط إعدادات الإضاءة الخلفية (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 27).

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

عدم الإزعاج: لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج. استخدم خيار وقت النوم لتشغيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا أثناء ساعات نومك الاعتيادية. ويمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية على حساب Garmin Connect.

مفاتيح التشغيل السريع: لتمكينك من تخصيص اختصارات إلى مفاتيح الجهاز (تخصيص مفاتيح التشغيل السريع، الصفحة 27).

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

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة على الجهاز (تحديد وحدات القياس، الصفحة 27).

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

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

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام MTP (بروتوكول نقل الوسائط) أو وضع Garmin عند الاتصال بحاسوب.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة ضبط بيانات المستخدم وإعداداته (إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية، الصفحة 30).

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

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على MENU، واختر الإعدادات < نظام > الوقت.

تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، أو التنسيق العسكري.

تعيين الوقت: لتعيين المنطقة الزمنية للجهاز. الخيار تلقائي يقوم بتعيين المنطقة الزمنية تلقائيًا بالاستناد إلى موقع GPS.

الوقت: لتمكينك من ضبط الوقت إذا تم تعيينه إلى الخيار يدوي.

تنبيهات: لتمكينك من تعيين تنبيهات كل ساعة، وكذلك تنبيهات للشروق والغروب تعمل قبل الشروق أو الغروب الفعلي بعدد معين من الدقائق أو الساعات.

المزامنة مع GPS: لتمكينك من مزامنة الوقت يدويًا مع GPS عندما تقوم بتغيير المناطق الزمنية، وللتحديث إلى التوقيت الصيفي.

تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < نظام > الإضاءة الخلفية.

3 حدد خيارًا:

• اختر خلال النشاط.

• اختر ليس خلال النشاط.

4 حدد خيارًا:

• اختر المفاتيح لتشغيل الإضاءة الخلفية عند الضغط على المفاتيح.

• اختر تنبيهات لتشغيل الإضاءة الخلفية للتنبيهات.

• اختر الإضاءة لتشغيل الإضاءة الخلفية من خلال رفع ذراعك ولها للنظر إلى معصمك.

• اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

• اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية.

تخصيص مفاتيح التشغيل السريع

يمكنك تخصيص وظيفة الضغط باستمرار للمفاتيح الفردية ومجموعات المفاتيح.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < نظام > مفاتيح التشغيل السريع.

3 اختر مفتاحًا أو مجموعة مفاتيح لتخصيصها.

4 اختر وظيفة.

تحديد وحدات القياس

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < نظام > وحدات.

3 اختر نوع القياس.

4 حدد وحدة قياس.

عرض معلومات الجهاز

يمكنك عرض معلومات الجهاز، مثل معرّف الوحدة وإصدار البرنامج والمعلومات التنظيمية وانفاقية الترخيص.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 من قائمة الإعدادات، اختر حول.

المستشعرات اللاسلكية

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

إقران المستشعرات اللاسلكية

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

1 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتدائه (وضع جهاز مراقبة نبضات القلب، الصفحة 10).

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

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

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

3 اضغط باستمرار على MENU.

4 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < إضافة جديد.

5 حدد خيارًا:

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

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

وضع العرض الممتد

يمكنك استخدام وضع العرض الممتد لعرض شاشات البيانات من جهاز fēnix على جهاز Edge متوافق أثناء جولة ركوب الدراجة الهوائية أو أثناء سباق ترياثلون. راجع دليل المالك الخاص بـ Edge للحصول على مزيد من المعلومات.

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

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

• قم بإقران المستشعر مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

• عيّن حجم العجلة (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 34).

• انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (بدء النشاط، الصفحة 2).

التدريب باستخدام أجهزة قياس الطاقة

• انتقل إلى www.garmin.com/intosports للاطلاع على قائمة بمستشعرات ANT+ المتوافقة مع جهازك (مثل Vector™).

• لمزيد من المعلومات، راجع دليل المالك الخاص بجهاز قياس الطاقة.

• اضبط مناطق الطاقة بحيث تتوافق مع أهدافك وقدراتك (تعيين مناطق الطاقة، الصفحة 16).

• استخدم تنبيهات النطاق ليلم إخطارك عندما تصل إلى منطقة طاقة معينة (تعيين تنبيه، الصفحة 23).

• قم بتخصيص حقول بيانات الطاقة (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22).

استخدام أجهزة التحويل الإلكترونية

قبل أن تتمكن من استخدام أجهزة تحويل إلكترونية متوافقة مثل أجهزة تحويل Shimano Di2™، يجب عليك إقرانها مع جهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

ويمكنك تخصيص حقول البيانات الاختيارية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 22). يعرض جهاز fēnix 5/5S/5X Plus قيم الضبط الحالية عندما يكون المستشعر في وضع الضبط.

الوعي الظرفي

يمكن استخدام جهاز fēnix مع جهاز Varia Vision™ وأضواء الدراجات الذكية Varia™ ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظرفي. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تحديث برنامج fēnix قبل إقران أجهزة Varia (تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة، الصفحة 6).

جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

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

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

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لنتمكن من معايرة جهازك، عليك النقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

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

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مسارٍ بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحفظه.

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

معايرة حساس سرعة بالقدم يدويًا

لنتمكن من معايرة الجهاز، يجب عليك إقران جهازك بحساس السرعة بالقدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

يجب المعايرة يدويًا إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد عايرت جهاز قياس السرعة يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفرًا لديك.

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات.

3 اختر حساس السرعة بالقدم.

4 اختر عامل المعايرة < تعيين قيمة.

5 ضبط عامل المعايرة:

- اعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.
- اعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

تعيين سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته

قبل أن تتمكن من تخصيص سرعة حساس السرعة بالقدم ومسافته، عليك إقران جهازك بمستشعر حساس السرعة بالقدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 28).

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

1 اضغط باستمرار على MENU.

2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات.

3 اختر حساس السرعة بالقدم.

4 اختر السرعة أو مسافة.

5 حدد خيارًا:

- اختر في الداخل عند التدريب أثناء إيقاف تشغيل GPS، عادةً داخل أماكن مغلقة.
- اختر دوماً لاستخدام بيانات حساس السرعة بالقدم بغض النظر عن إعداد GPS.

tempe™

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

معلومات الجهاز

المواصفات

نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فئة fēnix 5S Plus	حتى 7 أيام في وضع الساعة الذكية
استخدام بطارية fēnix 5S Plus	
فئة fēnix 5 Plus	حتى 12 يومًا في وضع الساعة الذكية
استخدام بطارية fēnix 5 Plus	
فئة fēnix 5X Plus	حتى 20 يومًا في وضع الساعة الذكية
استخدام بطارية fēnix 5X Plus	
تصنيف المياه	10 ج ¹
نطاق درجة حرارة التشغيل والتخزين	من -20 إلى 45 درجة مئوية (من -4 إلى 113 درجة فهرنهايت)

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

تنظيف الجهاز

ملاحظة

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

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

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

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

تنظيف الأحزمة الجلدية

- 1 امسح الأحزمة الجلدية باستخدام قطعة قماش جافة.
- 2 استخدم مادة ملطّفة لتنظيف الأحزمة الجلدية.

تغيير أحزمة QuickFit®

- 1 اسحب المزلاج الموجود 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 يغلق المزلاج على دبوس الساعة.

- 4 كزّر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الأخر.

ضبط حزام الساعة المعدني

إذا كانت ساعتك مزودة بحزام معدني، يجب عليك الذهاب بالساعة إلى صانع أو شخص مهني آخر لضبط طول الحزام المعدني.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على MENU.
- 2 مرّر إلى أسفل حتى آخر عنصر في القائمة، واختر ▲.
- 3 مرّر إلى أسفل حتى العنصر قبل الأخير في القائمة، واختر ▲.
- 4 اختر ▲.
- 5 اختر لغة.

هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازك؟

إنّ جهاز fēnix 5/5S/5X Plus متوافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية.

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

يتعذّر على هاتفك الاتصال بالجهاز

إذا تعذّر اتصال هاتفك بالجهاز، فالجأ إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغّلها من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect لإعادة محاولة عملية الإقران.

نطاق درجة حرارة شحن من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت) USB

الترددات اللاسلكية	fēnix 5S Plus	fēnix 5 Plus	fēnix 5X Plus
اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 11,87 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 11,87 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛
اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 10,78 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 10,78 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛
اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19,21 ديسيبل مللي واط اسمية	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19,21 ديسيبل مللي واط اسمية	اسمياً، 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 13 ديسيبل مللي واط اسمية؛

معلومات حول البطارية

يعتمد عمر البطارية الفعلي على الميزات الممكنة على الجهاز، مثل تعقب النشاط، ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، وإشعارات الهاتف الذكي، وGPS، والمستشعرات الداخلية، والمستشعرات المتصلة.

الوضع	fēnix 5X Plus	fēnix 5 Plus	fēnix 5S Plus
وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة	حتى 20 يوماً	حتى 12 يوماً	حتى 7 يوماً
وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم	حتى 33 ساعة	حتى 19 ساعة	حتى 11 ساعة
وضع GPS مع معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبت الموسيقى	حتى 13 ساعة	حتى 8 ساعة	حتى 4 ساعة
وضع UltraTrac مع تقدير الموقع المستند إلى الجيروسكوب	حتى 70 ساعة	حتى 42 ساعة	حتى 25 ساعة

إدارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows 95 و Me و Windows NT والإصدار OS 10.3 Mac والإصدارات الأقدم منه.

حذف ملفات

ملاحظة

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

- 1 افتح محرك أقراص Garmin أو وحدة التخزين الخاصة به.

- 2 إذا لزم الأمر، افتح مجلداً أو وحدة تخزين.

- 3 حدد ملفاً.

- 4 اضغط على المفتاح حذف على لوحة المفاتيح.

ملاحظة: توفر أنظمة تشغيل Mac دعماً محدوداً لوضع نقل ملفات MTP. يجب فتح محرك أقراص Garmin على نظام تشغيل Windows. يجب استخدام تطبيق Garmin Express لإزالة ملفات الموسيقى من الجهاز.

صيانة الجهاز

العناية بالجهاز

ملاحظة

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

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

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

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

حافظ على حزام الجلد جافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يؤدي التعرض للمياه إلى إلحاق الضرر بحزام الجلد.

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

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

- إذا كنت تستخدم جهاز Apple، عليك أيضًا إزالة جهازك من إعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي.
- إذا اشتريت هاتفًا ذكيًا جديدًا، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
 - ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الجهاز.
 - على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة **Garmin** < إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
 - **From the watch face, hold MENU, and select < هاتف > إقران الهاتف.**

هل يمكنني استخدام مستشعر Bluetooth الخاص بي مع ساعتني؟

- يتوافق الجهاز مع بعض مستشعرات Bluetooth. عندما تقوم بتوصيل مستشعر بجهاز Garmin لأول مرة، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.
- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.
 - 2 اختر الإعدادات < 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 22).

يتعذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز

- إذا كان قد تم في السابق توصيل سماعة الرأس بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth، فقد تتصل بهاتفك الذكي قبل الاتصال بالجهاز. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
 - راجع دليل المالك الخاص بهاتفك الذكي للحصول على مزيد من المعلومات.
 - ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من هاتفك الذكي أثناء توصيل سماعة الرأس بجهازك.
 - أقرن سماعة الرأس بجهازك (توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth، الصفحة 9).

يحدث تقطع في الموسيقى أو السماع لا تظل متصلة

- عند استخدام جهاز fēnix متصل بسماعة باستخدام تقنية Bluetooth، تكون الإشارة أقوى ما يمكن عند وجود خط رؤية مباشرة بين الجهاز والهوائي الموجود على السماع.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تعاني من فقدان الإشارة أو قد تصبح السماع غير متصلة.
 - ويوصى بأن ترتدي السماع بحيث يكون الهوائي موجودًا على نفس الجانب من جسمك الذي يوجد عليه جهاز fēnix.

إعادة تشغيل الجهاز

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

إعادة ضبط جميع الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على **MENU**.

- 2 اختر الإعدادات < نظام < إعادة ضبط.

- 3 حدد خيارًا:

- لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز 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 الجهاز. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على جهازك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.
- لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحفظ كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر **إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية**.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

قد يحتاج الجهاز إلى منظر مكشوف للسماء لالتقاط إشارات الأقمار الاصطناعية. يتم تعيين الوقت والتاريخ تلقائيًا وفقًا لموقع GPS.

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

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
 - اعد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - اعد إلى مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة باستخدام هاتفك الذكي الممكن لـ Bluetooth.
 - اعد إلى توصيل جهازك بحسابك في Garmin Connect باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.
- عندما يكون الجهاز متصلًا بحسابك في Garmin Connect، يعتمد على تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيدًا عن الأشجار والمباني العالية.
 - لا تتحرك لبضع دقائق.

قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

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

إطالة عمر البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (تغيير إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 27).
- تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية.
- استخدام وضع UltraTrac في GPS لنشاطك (UltraTrac، الصفحة 24).
- إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (الميزات المتصلة، الصفحة 5).
- عند إيقاف النشاط مؤقتًا لفترة زمنية طويلة، استخدم خيار الاستئناف لاحقًا (التوقف عن إجراء النشاط، الصفحة 2).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إيقاف تشغيل تعقب النشاط، الصفحة 17).
- استخدم تصميم ساعة لا يتم تحديثه كل ثانية.
- على سبيل المثال، استخدم وجه ساعة بدون عقرب ثوان (تخصيص وجه الساعة، الصفحة 25).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات، الصفحة 5).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 9).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 10).
- **ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب بالاستناد إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية وعدد السعرات الحرارية المحروقة.
- إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج اليدوية على جهاز fēnix 5X Plus (تشغيل وضع التأقلم اليدوي، الصفحة 15).

تعقب النشاط

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

إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر

- تتم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.
- إذا ظهرت شُرطًا بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعمد إلى تعيين الوقت تلقائيًا.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
- يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
 - ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الجهاز في جيبك عند استخدام بديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.

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

عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حساب Garmin Connect
يتم تحديث عدد الخطوات على حساب Garmin Connect عند مزامنة جهازك.

1 حدد خيارًا:

- قم بمزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (استخدام **Garmin Connect** على الحاسوب، الصفحة 6).
- قم بمزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة (مزامنة البيانات يدويًا مع تطبيق **Garmin Connect** للأجهزة المحمولة، الصفحة 6).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة عدة دقائق.

ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيقات Garmin Connect للهواتف المحمولة أو تطبيقات Garmin Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

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

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

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.

لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا.

ملحق

حقول البيانات

FTP%: خرج الطاقة الحالي كنسبة مئوية من طاقة المدخل الوظيفي.

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

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

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

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

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

GCT ف دورة: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

GPS: قوة إشارة GPS للأقمار الصناعية.

Intensity Factor: Intensity Factor™ للنشاط الحالي.

NP: Normalized Power™ للنشاط الحالي.

NP الخاص بالدورة: متوسط Normalized Power في الدورة الحالية.

NP الخاص بالدورة الأخيرة: متوسط Normalized Power في الدورة الأخيرة المكتملة.

PCO: مركز قوة منصة الدواسة مركز قوة منصة الدواسة هو الموقع على منصة الدواسة الذي يتم تطبيق القوة عليه.

PCO الدورة: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في الدورة الحالية.

PPP اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القسوى للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

Swolf في الدورة: مجموع Swolf في الدورة الحالية.

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

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

Swolf في الفاصل الزمني: متوسط مجموع Swolf للفاصل الزمني الحالي. **TSS: Training Stress Score™** للنشاط الحالي.

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

أطوال فاصل زمن: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

أقصى% للإحتياطي/الفاصل: النسبة المئوية القصوى من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

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

إجمالي الهيموجلوبين: الإجمالي المقدر للأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.

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

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع 500 م في آخر دورة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

ارتفاع GPS: ارتفاع موقعك الحالي باستخدام GPS.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأمامي: ناقل الحركة الأمامي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

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

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

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

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

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

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

التذبذب العمودي: مقدار الوثب أثناء قيامك بالركض. الحركة العمودية للجزء العلوي من جسمك، ويتم قياسها بالسنتيمترات لكل خطوة.

التذبذب العمودي في الدورة: متوسط مقدار التذبذب العمودي في الدورة الحالية.

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

التوازن في الدورة: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في الدورة الحالية.

التوازن وقت ملامسة الأء: التوازن الأيسر/الأيمن لوقت ملامسة الأرض أثناء الركض.

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

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

الحد الأقصى للصعود: الحد الأقصى لمعدل الصعود بالقدم لكل دقيقة أو بالمتري لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحد الأقصى للنزول: الحد الأقصى لمعدل النزول بالمتري لكل دقيقة أو بالقدم لكل دقيقة منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

الحركات: السباحة. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

الحركات في الدورة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الحالية.

الحركات في الدورة الأخيرة: السباحة. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

الحركات في الدورة الأخيرة: رياضات التجديف. إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة البحرية: السرعة الحالية بالعددة.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.

السرعة العمودية إلى الهدف: معدل الصعود أو الهبوط إلى ارتفاع محدد مسبقًا. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقتها.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

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

الطاقة: خرج الطاقة الحالي بالواط.

الطاقة القصوى: أعلى خرج للطاقة في النشاط الحالي.

الطاقة القصوى في الدورة: أعلى خرج للطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة في الدورة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الحالية.

الطاقة في الدورة الأخيرة: متوسط خرج الطاقة في الدورة الأخيرة المكتملة.

الطاقة للوزن: الطاقة الحالية بالواط لكل كيلوجرام.

الطوابق التي صعدتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.

الطوابق التي نزلتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم نزلها في اليوم.

العرض/الطول: الموقع الحالي حسب خطوط الطول والعرض بصرف النظر عن إعداد تنسيق الموقع الذي تم تحديده.

العمل: العمل المجمع المنجز (خرج الطاقة) بالكيلوجول.

الغروب: وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.

المسافة إلى الإحداثيات التالية: المسافة المتبقية للوصول إلى الإحداثيات التالية على مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

المسافة العمودية إلى الارتفاع: مسافة الارتفاع بين موقعك الحالي والوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

المسافة المتبقية: المسافة المتبقية للوصول إلى الوجهة النهائية. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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

المسافة لكل حركة: رياضات التجديف. المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

النزول الإجمالي: إجمالي مسافة الارتفاع التي تم نزلها منذ عملية إعادة الضبط الأخيرة.

النسبة العمودية: نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة.

النسبة العمودية في الدورة: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

النسبة القصوى لأقصى معدل في الفاصل الزمني: النسبة المئوية القصوى للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

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

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

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

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

الوقت المتبقي إلى التالي: الوقت المتبقي المقدر قبل الوصول إلى الإحداثيات التالية في مسار الرحلة. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

الانحدار: حساب الارتفاع على المسافة. على سبيل المثال، إذا كنت تتحرك مسافة 60 مترًا (200 قدم) لكل مسافة 3 أمتار (10 أقدام) تتسلقها، فإن الانحدار يساوي 5%.

بطارية Di2: طاقة البطارية المتبقية لمستشعر Di2.

بطارية خاتق السرعة: حالة بطارية مستشعر موضع ناقل الحركة.

تأثير تدريب الايروبيك: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين الهوائية.

تأثير تدريب لاهوائي: تأثير النشاط الحالي في مستوى لياقتك للتمارين اللاهوائية.

تشغيل التكرار: مؤقت الفاصل الزمني الأخير بالإضافة إلى الراحة الحالية (السباحة في الحوض)

تعيين المؤقت: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

توازن: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن الحالي

توازن GCT في دورة: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الدورة الحالية.

خارج المسار: مسافة الانحراف إلى اليمين أو اليسار عن مسار الرحلة الأصلي. يجب أن تكون في وضع الملاحة لكي تظهر هذه البيانات.

خلفي: ناقل الحركة الخلفي في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

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

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

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

سلاسة الدواسة: قياس مدى اتساق الراكب في استخدام القوة على الدواسات طوال كل حركة على الدواسة.

صعود الدورة: مسافة الصعود الرأسية في الدورة الحالية.

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

طول الخطوات في الدورة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الدورة الحالية.

طول الخطوة الواسعة: طول خطوتك الواسعة بين نقطتين متتاليتين لملامسة قدمك الأرض مقيسًا بالمتر.

ظروف الأداء: درجة ظروف الأداء عبارة عن تقييم في الوقت الحقيقي لقدرك على الأداء. عدد الطوابق في الدقيقة: عدد الطوابق التي تم صعودها لكل دقيقة.

فعالية عزم الدوران: قياس مدى فعالية الراكب في استخدام الدواسة.

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 القصوى اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

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 اليسرى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليسرى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليسرى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليسرى في الدورة الحالية.

قوة الدفع اليمنى: زاوية قوة الدفع الحالية للقدم اليمنى. قوة الدفع هي منطقة حركة الدواسة حيث يتم توليد الطاقة الإيجابية.

قوة الدفع اليمنى في الدورة: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في الدورة الحالية.

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

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

مؤقت: الوقت الحالي لمؤقت العد العكسي.

مؤقت الراحة: مؤقت الراحة الحالية (السباحة في الحوض)

متوسط GCT: متوسط مقدار وقت ملامسة الأرض في النشاط الحالي.

متوسط PCO: متوسط مركز قوة منصة الدواسة في النشاط الحالي.

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 3).

متوسط إيقاع لـ 500: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط التذبذب العمودي: متوسط مقدار التذبذب العمودي في النشاط الحالي.

متوسط التوازن: متوسط توازن الطاقة الأيسر/الأيمن في النشاط الحالي.

متوسط التوازن GCT: متوسط توازن وقت ملامسة الأرض في الجلسة الحالية.

متوسط التوازن خلال 10 ثوانٍ: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.

متوسط التوازن خلال 30 ثانية: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة 30 ثوانٍ.

متوسط التوازن خلال 3 ثوانٍ: توازن الطاقة الأيسر/الأيمن بمتوسط حركة ثلاث ثوانٍ.

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

متوسط الخطوة الواسعة: متوسط طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

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

متوسط السرعة البحرية: متوسط السرعة للنشاط الحالي بالعددة.

متوسط الطاقة: متوسط خرج الطاقة في النشاط الحالي.

متوسط الطاقة خلال 10 ثوانٍ: خرج الطاقة بمتوسط حركة 10 ثوانٍ.

متوسط الطاقة خلال 30 ثانية: خرج الطاقة بمتوسط حركة 30 ثوانٍ.

متوسط الطاقة خلال 3 ثوانٍ: خرج الطاقة بمتوسط حركة 3 ثوانٍ.

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

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

متوسط النسبة العمودية: متوسط نسبة التذبذب العمودي إلى طول الخطوة الواسعة في الجلسة الحالية.

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

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

متوسط الوتيرة: ركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط سرعة الحركة: متوسط السرعة عند الحركة للنشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع القصوى: متوسط زاوية قوة الدفع القصوى للقدم اليمنى في النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع اليسرى: متوسط زاوية قوة الدفع اليسرى في النشاط الحالي.

متوسط قوة الدفع اليميني: متوسط زاوية قوة الدفع للقدم اليمنى في النشاط الحالي.

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

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

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

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

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

متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني: متوسط معدل نبضات القلب في الفاصل الزمني الحالي للسباحة.

متوسط نسبة احتياطي معدل النبض في الفاصل: متوسط النسبة المنوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) في الفاصل الزمني للسباحة.

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

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

مسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

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

مستوى البطارية: طاقة البطارية المتبقية.

معدل الحركات: السباحة. عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات: رياضات التجديف. عدد الحركات في الدقيقة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

منطقة الطاقة: نطاق خرج الطاقة الحالي (1 إلى 7) بناءً على FTP أو الإعدادات المخصصة.

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).

موضع ناقل الحركة: مجموعة ناقلات الحركة الحالية من مستشعر موضع ناقل الحركة.

موقع: الموقع الحالي باستخدام إعداد تنسيق الموقع الذي تم اختياره.

موقع الوجهة: موقع الوجهة النهائية.

ناقلات الحركة: ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة من مستشعر موضع ناقل الحركة.

نبضات دورة و% أقصى: متوسط النسبة المنوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

نزول الدورة: مسافة النزول الرأسية في الدورة الحالية.

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

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

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

نسبة الترس: عدد الأسنان في ناقلات الحركة الأمامية والخلفية في الدراجة، كما يكتشفها مستشعر موضع ناقل الحركة.

نسبة تشبع الأكسجين في العضلات: النسبة المنوية المقدرة لتشبع الأكسجين في العضلات للنشاط الحالي.

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

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

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

وتيرة الدورة: ركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وجهة GPS: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على GPS.

وجهة البوصلة: الاتجاه الذي تتحرك فيه بناءً على البوصلة.

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

وقت التوقف: إجمالي وقت الوقوف في النشاط الحالي.

وقت الجلوس: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الجلوس في الدورة: الوقت المنقضي في الجلوس أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

وقت الحركة: إجمالي وقت الحركة في النشاط الحالي.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت الرياضات المتعددة: إجمالي الوقت لجميع الرياضات في نشاط متعدد الرياضات، بما في ذلك الانتقالات.

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

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

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

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

وقت الوقوف: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في النشاط الحالي.

وقت الوقوف في الدورة: الوقت المنقضي في الوقوف أثناء استخدام الدواسة في الدورة الحالية.

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

ولمس أرض: مقدار الوقت لكل خطوة تقضيه على الأرض أثناء الركض مقيسًا بالملي ثانية. لا يتم حساب وقت ملامسة الأرض أثناء المشي.

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

تتضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بحسب العمر والجنس.

الرجال	القيمة المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ممتاز	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
جيد	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
مقبول	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
ضعيف	0-40	41.7>	40.5>	38.5>	35.6>	32.3>	29.4>

السيدات	القيمة المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ممتاز	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
ضعيف	0-40	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 FTP

تتضمن هذه الجداول تصنيفات لتقديرات طاقة المدخل الوظيفي (FTP) حسب الجنس.

الرجال	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
متفوق	5.05 وأكثر
ممتاز	من 3.93 إلى 5.04
جيد	من 2.79 إلى 3.92
مقبول	من 2.23 إلى 2.78
غير مدرب	أقل من 2.23

السيدات	واط في الكيلوغرام (واط/كجم)
متفوق	4.30 وأكثر
ممتاز	من 3.33 إلى 4.29
جيد	من 2.36 إلى 3.32
مقبول	من 1.90 إلى 2.35
غير مدرب	أقل من 1.90

تستند تصنيفات FTP إلى بحث أجراه هانتر ألين والدكتور أندرو كوجان، *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

حجم العجلة والمحيط

يكتشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضًا قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 أنبوبي	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

~	التيار المتناوب. يمكن استخدام التيار المتناوب مع الجهاز.
==	التيار المستمر. يمكن استخدام التيار المستمر فقط مع الجهاز.
⊞	المنصهر. يشير إلى مواصفات منصهر أو موقعه.
♻️	رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معد لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.

- أ
اتصال 7,5
اختصارات 25,1
استكشاف الأخطاء وإصلاحها 31-29, 15, 11-9
اكتشاف الحوادث 7
الأحزمة 29
الأرقام القياسية الشخصية 19, 18
الحذف 19
الأنشطة 24, 22, 2
المفضلات 2
بدء 2
حفظ 2
مخصصة 3, 2
الأهداف 18
الإحداثيات 21
عرض 20
الانحناء 4
البرنامج
إصدار 27
الترخيص 27
تحديث 6, 1
البطارية 29
إطالة فترة تشغيل 30, 24, 5
شحن 1
عمر 29
البوصلة 27, 26, 21
معايرة 26
التحديثات , البرنامج 6
التدريب في أماكن مغلقة 2
التدريب العمودي 11, 10
التزلق بالواح الثلج 3
التزلق
التزلق بالواح الثلج 3
المنحدرات الجليدية 3
التسابق 18
التصويب والذهاب 20
التعافي 13-11
التهديف 4
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين 34, 13-11
الدفعات 8, 7
الرياضات المتعددة 2, 3, 21
الساعة 19
السياحة 4, 3
السرعة 24
العرض الممتد 28
القائمة 1
القائمة الرئيسية , تخصيص 24
القدرة (ال قوة) 12
أمتار 34, 28, 14, 13
تنبيهات 23
مناطق 16
القياسات 5
الكشف عن الحادث 7
اللغة 27
اللياقة بدنية 13
المؤقت 21, 2
العد التنازلي 19
المحفظة 7
المخاطر 4
المساعدة 7
المفاتيح 27, 1
تخصيص 24
المقاطع 18
المناطق الزمنية 19
المواصفات 28
الموسيقى 8
الخدمات 8
تحميل 8
تشغيل 9
النسبة العمودية 11, 10
الهدف 18
الوتيرة 11, 10, 3
تنبيهات 23
مستشعرات 28
الوثب العمودي 11
الوقت
إعدادات 27
- ب
بارومتر 26, 21
معايرة 26
بحري 26
بطاقة تسجيل الأهداف 4
بندول الإيقاع 3
بيانات
المشاركة 28
تحميل 6
تخزين 6
صفحات 22
نقل 6
بيانات المستخدم , حذف 29
- ت
تأثير التدريب 12
تحليل ضرب الكرة 5
تحميل البيانات 6
تخزين البيانات 6
تخصيص الجهاز 27-25, 22
تدريب 18, 17, 5
خطط 17
تدريب تريثلون 3
تسلق تلقائي 23
تشبع الأكسجين 15
تصاميم الساعة 25, 7
تطبيقات 7-5
هاتف ذكي 1
تطبيقات مصغرة 25, 24, 15, 10, 9, 7, 1
تعقب 15, 7
تعقب النشاط 17, 16
تقنية Bluetooth 29, 7, 5, 3
سماعة الرأس 30, 9
تقويم 17
تمارين 17, 4, 3
تحميل 17
تمرير تلقائي 24
تنبيه 3
تنبيهات 27, 23, 22, 19
معدل نبضات القلب 10
تنظيف الجهاز 29, 10
- ج
جهاز اتصال لحالة الطوارئ 7
جهاز الاتصال , إضافة 7
جهاز التحكم عن بعد inReach 25
جهاز التحكم عن بعد inReach 25
جهاز التحكم عن بعد في VIRB 25
جهاز المشي 2
جهاز قياس السرعة يثبت على القدم 28
- ح
حاسوب 8
حالة الأداء 14, 12
حالة التدريب 12
- حذف
الأرقام القياسية الشخصية 19
كل بيانات المستخدم 29
محفوظات 22
حركات 3
حفظ الأنشطة 2
حقول البيانات 7
- خ
خرائط 27, 22
استعراض 21
تحديث 1
ملاحظة 24, 20
خريطة 26, 23, 21
- د
درجة الحرارة 30, 28
دقائق الحدة 17
ديناميكيات الركض 11, 10
- ر
رسائل نصية 5
- س
ساعات الشروق والغروب 19
ساعة إيقاف 19
سرعة حرارية , تنبيهات 23
سقوط شخص في البحر (MOB) 20
سماعة الرأس 30
اتصال 9
تقنية Bluetooth 30, 9
- ش
شاشة 27
شحن 1
شدة التدريب 13
- ط
طول الخطوة الواسعة 11, 10
- ع
عتبة اللاكتيك 14, 12
عداد المسافات 22, 5
عرض المساحة الخضراء , موقع مؤشر التحديد 4
عناصر التحكم بالموسيقى 9
- ف
فواصل زمنية 3
تمارين 18, 17
- ق
قائمة عناصر التحكم 25, 1
قياس التسديدة 4
- م
مؤقت العد تنازلي 19
مجموع swolf 3
محترف القفز 3
محفوظات 21
إرسال إلى الحاسوب 6
حذف 22
مرجع الشمال 26
مسارات 20
مسارات رحلة 20
إعدادات 23
مسافة 24
تنبيهات 27, 23
مستشعرات +ANT 28, 27
إقران 28
مستشعرات Bluetooth 28, 27
إقران 30
مستشعرات الدراجة الهوائية 28
مستشعرات السرعة والوتيرة 28
مستوى التوتر 25, 14
مشاركة بيانات 28
معايرة
البوصلة 26
مقياس الارتفاع 26
معدل التوتر 14
معدل نبضات القلب 9
إقران المستشعرات 10, 9
تنبيهات 23, 10

- جهاز مراقبة 9-13
مناطق 12, 15, 16, 21
معرف الوحدة 27
معلومات الأمان 7
مقاوم للمياه 29
مقياس الارتفاع 21, 26
معايرة 26
مقياس التأكسج 9, 15
مكالمات هاتفية 5
ملاحظة 20-22, 27
التصويب والذهاب 20
توقف 21
ملاعب
إنشاء 20
اختيار 4
تشغيل 4
ملحقات 27, 28, 30, 31
ملف تعريف المستخدم 15
ملفات تعريف 2
المستخدم 15
مناطق
الطاقة 16
الوقت 19
معدل نبضات القلب 15, 16
منبهات 19, 22
مواقع 20
تحرير 19
حذف 19
حفظ 19, 21
- ن**
نغمات 3, 19
نقاط الاهتمام (POI) 20, 21
نقاط الخريطة. راجع نقاط الاهتمام (POI)
نقاط اهتمام 20

