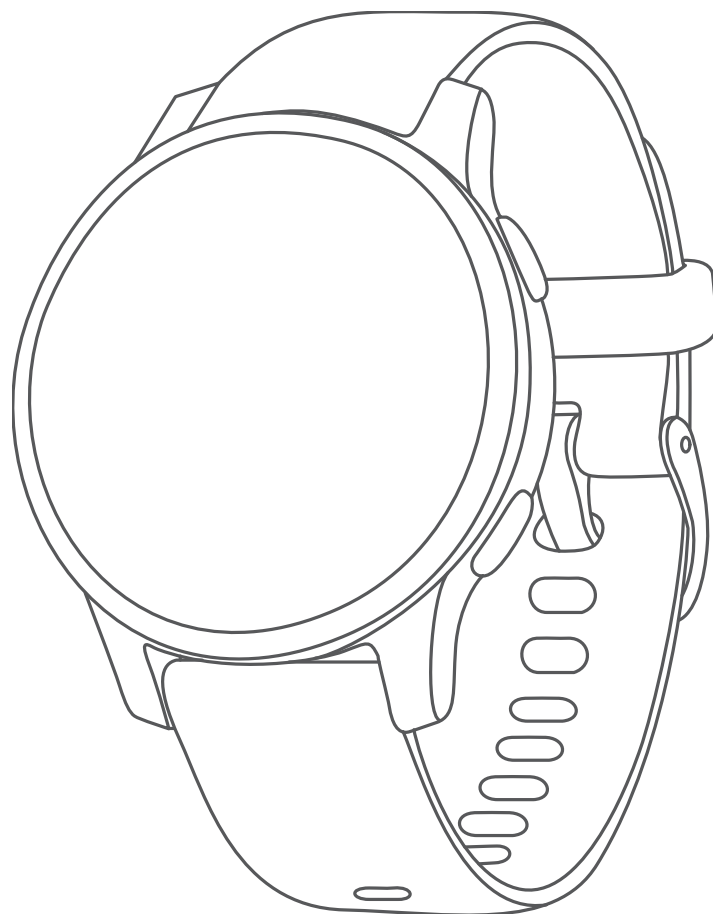


GARMIN®



LEGACY SERIES

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. ويحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلزم بإعلام أي شخص أو منظمة بمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

إن Garmin[®] وشعار Garmin[®]، ANT+[®]، Approach[®]، Auto Lap[®]، Auto Pause[®]، Edge[®] هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، ومسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Garmin[®]، Body Battery[™]، AutoShot[™]، Connect IQ[™]، Garmin Connect[™]، Garmin Express[™]، Garmin Golf[™]، Garmin Move IQ[™]، Garmin Pay[™]، tempe[™]، TrueUp[™]، وVaria[™] 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 لشركة Google Inc. وApple[®]، iPhone[®]، وiTunes[®] هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة 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 للترخيص. تعتبر The Cooper Institute[®]، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. تحليل متقدم لنبضات القلب بواسطة Firstbeat. iOS[®] هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. ومستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وWi-Fi[®] هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows[®] هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المهددين.

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

M/N: A03558, M/N: A03618

جدول المحتويات

10	إضافة سمات اتصال
10	تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
11	طلب المساعدة
11	مميزات معدل نبضات القلب
11	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
11	وضع الجهاز
11	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
12	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
12	إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي
12	بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin
	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
13	حول مناطق معدل نبضات القلب
13	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
13	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
13	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
14	الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
14	مقياس التأكسج
14	الحصول على قراءات مقياس التأكسج
14	تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج
14	تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة
15	تعقب النشاط
15	الهدف التلقائي
15	استخدام تنبيه الحركة
15	تعقب النوم
15	دقائق الحدة
15	الحصول على دقائق الحدة
16	Garmin Move IQ™
16	إعدادات تعقب النشاط
16	إيقاف تشغيل تعقب النشاط
16	التطبيقات المصغرة
17	عرض التطبيقات المصغرة
17	تخصيص حلقة التطبيق المصغر
17	حول يومي
17	التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة
17	تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
18	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر
18	Body Battery
18	عرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery
18	تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
19	تعقب الدورة الشهرية
19	تعقب نسبة المياه في الجسم
19	استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

1	مقدمة
1	نظرة شاملة على الجهاز
1	تلميحات شاشة اللمس
2	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
2	استخدام قائمة عناصر التحكم
2	الرموز
3	إعداد الساعة
3	الميزات الذكية
3	إقران الهاتف الذكي
3	الميزات المتصلة
3	إشعارات الهاتف
4	تمكين إشعارات Bluetooth
4	عرض الإشعارات
4	الرد على رسالة نصية
4	تلقي مكالمة هاتفية واردة
4	إدارة الإشعارات
5	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي
5	استخدام وضع عدم الإزعاج
5	البحث عن هاتفك
5	ميزات Connect IQ
5	تنزيل ميزات Connect IQ
5	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب
5	ميزات Wi-Fi
6	الاتصال بشبكة Wi-Fi
6	الموسيقى
6	الاتصال بمزود من جهة خارجية
6	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية
6	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
7	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
7	توصيل ساعات الرأس Bluetooth
7	الاستماع إلى الموسيقى
8	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى
8	Garmin Pay
8	إعداد محفظة Garmin Pay
9	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
9	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
9	إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك
10	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
10	مميزات التعقب والسلامة
10	إضافة سمات اتصال لحالة الطوارئ

29	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية
29	الملاحظة
29	حفظ موقعك
29	حذف موقع
30	الملاحظة إلى موقع محفوظ
30	الملاحظة من نقطة البدء
30	إيقاف الملاحظة
30	البوصلة
30	معايرة البوصلة يدوياً
30	ملاحظات
31	استخدام الملاحظات
31	عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب
32	Garmin Connect
32	استخدام تطبيق Garmin Connect
32	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
33	تخصيص الجهاز
33	تغيير وجه الساعة
33	تحرير وجه ساعة
33	إنشاء وجه ساعة مخصص
34	تخصيص قائمة عناصر التحكم
34	إعداد اختصار التحكم
34	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
35	تخصيص شاشات البيانات
35	التنبيهات
36	تعيين تنبيه
36	Auto Lap
36	تمييز الدوران باستخدام ميزة Auto Lap
36	استخدام Auto Pause®
37	استخدام التمرير التلقائي
37	تغيير إعداد GPS
37	GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى
37	الهاتف وإعدادات Bluetooth
38	إعدادات النظام
38	إعدادات الوقت
38	المناطق الزمنية
38	ضبط الوقت يدوياً
38	تعيين منبه
38	حذف منبه
39	تشغيل مؤقت العد التنازلي
39	استخدام ساعة الإيقاف
39	إعدادات الإضاءة الخلفية
39	تحديد وحدات القياس
39	Garmin Connect إعدادات

19	التطبيقات والأنشطة
20	بدء النشاط
20	تلميحات لتسجيل الأنشطة
20	التوقف عن إجراء النشاط
20	إضافة نشاط مخصص
20	إضافة نشاط مفضل أو إزالته
21	النشاطات الداخلية
21	تسجيل نشاط تدريب القوة
21	معايرة المسافة على سحار المشي
21	الأنشطة الخارجية
22	الانطلاق في جولة ركض
22	الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية
22	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
22	الانطلاق في جولة سباحة داخلية
23	تعيين حجم حوض السباحة
23	مصطلحات السباحة
23	جولف
23	تنزيل ملاعب الجولف
23	ممارسة الجولف
24	معلومات الحفرة
24	تغيير موقع مؤشر التحديد
24	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
24	عرض المسافات إلى الهدف والانحناء
25	عرض المخاطر
25	قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™
25	تسجيل مجموع النقاط
26	تعيين أسلوب تسجيل النقاط
26	تعقب إحصاءات الجولف
26	تسجيل إحصاءات الجولف
26	عرض محفوظات الضربات
26	عرض ملخص الجولة
27	إنهاء جولة
27	Garmin Golf تطبيق
27	التدريب
27	إعداد ملف تعريف المستخدم
27	أهداف اللياقة البدنية
27	التأريخ
27	بدء تمرين
28	استخدام خطط التدريب Garmin Connect
28	ميزة Adaptive Training Plans
28	بدء تمرين اليوم
28	عرض تمرين مجدولة
28	الأرقام القياسية الشخصية
28	عرض الأرقام القياسية الشخصية
29	استعادة رقم قياسي شخصي
29	مسح رقم قياسي شخصي

50 حجم العجلة والمحيط
51 تعريفات الرموز
52 الفهرس

39 المستشعرات اللاسلكية
40 إقران المستشعرات اللاسلكية
40 جهاز قياس السرعة يثبت على القدم
40 معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم
40 تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم
40 استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة
41 معايرة مستشعر السرعة
41 مستشعرات المضارب
41 الوعي الظرفي
41 teme

41 معلومات الجهاز
41 شحن الجهاز
42 تحديثات المنتج
 تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
42 Garmin Express
42 تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
42 عرض معلومات الجهاز
 عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني
42 المواصفات
43 معلومات فترة استخدام البطارية
43 العناية بالجهاز
43 تنظيف الجهاز
44 تغيير الأحزمة

44 استكشاف الأخطاء وإصلاحها
44 هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقًا مع جهازي؟
44 يتعذر على هاتفي الاتصال بالجهاز
44 يتعذر على ساعة الرأس الاتصال بالجهاز
44 يحدث تقطع في الموسيقى أو الساعة لا تظل متصلة
45 لغة الجهاز غير صحيحة
45 لا يعرض جهازي الوقت الصحيح
45 إطالة فترة تشغيل البطارية
45 إعادة تشغيل الجهاز
45 Restoring All Default Settings
46 التقاط إشارات الأقمار الصناعية
46 تحسين استقبال أقمار GPS
46 تعقّب النشاط
46 لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا
46 لا يبدو عدد الطواق التي تم صعودها دقيقًا
46 تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية
46 الحصول على مزيد من المعلومات

47 ملحق
47 حقول البيانات
49 المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

مقدمة



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.

نظرة شاملة على الجهاز



Ⓐ زر الإجراء: اضغط لتشغيل الجهاز.

اضغط لتشغيل مؤقت النشاط وإيقاف تشغيله.

اضغط باستمرار لمدة ثانيتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك طاقة الجهاز.

اضغط باستمرار لمدة 5 ثوانٍ لطلب المساعدة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 10).

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

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

اضغط باستمرار لعرض قائمة بإعدادات الجهاز وخيارات للشاشة الحالية.

Ⓒ شاشة اللمس: اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر التطبيقات المصغرة والميزات والقوائم.

انقر للتحديد.

اسحب لليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.

خلال نشاط، اسحب لليمين لعرض وجه الساعة والتطبيقات المصغرة.

من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض ميزة الاختصار.

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين اللاتحات والقوائم.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير سريعاً.
- اضغط لاختيار عنصر.
- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين التطبيقات المصغرة في الجهاز.
- في التطبيق المصغر، انقر لعرض مزيد من شاشات التطبيقات المصغرة، إذا توفر ذلك.
- خلال نشاط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- خلال نشاط، اسحب لليمين لعرض وجه الساعة والتطبيقات المصغرة واسحب لليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

1 اضغط باستمرار على (A) لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

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

3 اضغط باستمرار على زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

استخدام قائمة عناصر التحكم

تحتوي قائمة عناصر التحكم على اختصارات قابلة للتخصيص، مثل تأمين شاشة اللمس وإيقاف تشغيل الجهاز.

ملاحظة: يمكنك إضافة الاختصارات في قائمة عناصر التحكم وإعادة ترتيبها وإزالتها (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 34).

1 اضغط باستمرار على (A) لمدة ثانيتين من أي شاشة.



2 حدد خيارًا.

الرموز

يشير الرمز الوامض إلى أن الجهاز يبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل.

حالة اتصال الهاتف الذكي	
حالة جهاز مراقبة نبضات القلب	
حالة جهاز قياس سرعة يثبت على القدم	
حالة LiveTrack	
حالة مستشعر السرعة والوتيرة	
حالة ضوء المراجعات الهوائية Varia™	
حالة رادار المراجعات الهوائية Varia	
حالة مستشعر tempe™	
حالة Legacy Series منبه	

إعداد الساعة

- أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات Legacy Series.
- قم بإقران هاتفك الذي بتطبيق Garmin Connect™ (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).
- قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 6).
- قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى، الصفحة 6).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay، الصفحة 8).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 10).

الميزات الذكية

إقران الهاتف الذكي

- لإعداد جهاز Legacy Series، يجب أن يكون مقترنًا مباشرة عبر تطبيق Garmin Connect، بدلاً من أن يكون مقترنًا من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.
- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
 - 2 حدد خيارًا لتمكين وضع الإقران في جهازك:
 - إذا كنت تقوم بإعداد الجهاز للمرة الأولى، فاضغط على **A** لتشغيل الجهاز.
 - إذا سبق أن تم تثبيت عملية الإقران أو تمت بإقران الجهاز بهاتف ذكي مختلف، فاضغط باستمرار على **B**، واختر **< إقران الهاتف** للدخول في وضع الإقران يدويًا.
 - 3 حدد خيارًا لإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي تمت إقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقًا بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من **⋮** أو من قائمة **••• أجهزة Garmin < إضافة جهاز**، واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لجهاز Legacy Series عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات. <http://www.garmin.com/apps> تصبح بعض الميزات متوفرة أيضًا عندما تعتمد على توصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز Legacy Series.

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

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 وجوه 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.

المعثر على هاتفي: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز Legacy Series التابع لك والموجود حاليًا ضمن النطاق.

المعثر على جهاري: لتحديد موقع جهاز Legacy Series المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حاليًا ضمن النطاق.

إشعارات الهاتف

تتطلب إشعارات الهاتف أن يكون الهاتف الذكي المتوافق ضمن النطاق ومقترن بالجهاز. عندما يتلقى هاتفك رسائل، يرسل إشعارات إلى جهازك.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتتمكن من تمكين الإشعارات، يجب إقران جهاز Legacy Series مع جهاز ذكي متوافق (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

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

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر المرتبط بالإشعارات.
- 2 اختر إشعارًا.
- 3 مرر لقراءة الإشعار بالكامل.
- 4 اسحب لأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
- 5 حدد خيارًا:
 - لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراء مثل تجاهل أو إجابة.
 - تعقد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على جهاز Legacy Series، لن يظهر في التطبيق المصغر.
 - اسحب لليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

الرد على رسالة نصية

ملاحظة: تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل "Android".

عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز Legacy Series الخاص بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.




ملاحظة: يُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.

- 1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
- 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
- 3 اسحب لأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
- 4 اختر إجابة.
- 5 اختر رسالة من القائمة.

يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

تلقي مكالمة هاتفية واردة

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

- لقبول المكالمة، اختر .
 - **ملاحظة:** يجب استخدام هاتفك الذكي المتصل للتحدث إلى المتصل.
 - لرفض المكالمة، اختر .
 - لرفض المكالمة وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط إذا كان جهازك متصلًا بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز Legacy Series.

حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone®، فانقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفًا ذكيًا مزودًا بنظام التشغيل Android، فاخر إعدادات < إشعارات ذكية من تطبيق Garmin Connect.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (نقص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 34).

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


استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات. يؤدي هذا الوضع إلى إلغاء تمكين إعداد الإيماءة (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 39). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

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

البحث عن هاتفك

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

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 اختر .
- 3 تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Legacy Series، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك الذكي. اضغط على **B** لإيقاف البحث.

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ لساعتك من Garmin® ومن مزودين آخرين باستخدام تطبيق Connect IQ. يمكنك تخصيص جهازك بتصميم الساعة وحقول البيانات والتطبيقات المصغرة والتطبيقات.

وجه الساعة: يتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

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

لتتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران جهاز Legacy Series بهاتفك الذكي (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

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

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.

ميزات Wi-Fi المتصلة

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

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

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

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

الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل الجهاز بتطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي أو بتطبيق Garmin Express™ على الحاسوب لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi. لمزامنة جهازك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بـ Wi-Fi. يساعد أيضًا توصيل الجهاز بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

- 1 تنقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.
- 2 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 3 اختر **أجهزة Garmin**، واختر جهازك.
- 4 اختر **عام > شبكات Wi-Fi > إضافة شبكة**.
- 5 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

الموسيقى

ملاحظة: يتناول هذا القسم ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى.


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

على جهاز Legacy Series، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى الجهاز من الحاسوب أو من مزود من جهة خارجية، لتتمكن من الاستماع عندما لا يكون الهاتف الذكي بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على الجهاز، عليك توصيل ساعات الرأس بتقنية Bluetooth.

يمكنك التحكم أيضًا في تشغيل الموسيقى على الهاتف الذكي المقترن باستخدام جهازك.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك من مزود معتمد تابع لجهة خارجية، يجب توصيل المزود بهاتفك. تكون بعض خيارات مزود الموسيقى التابع لجهة خارجية مثبتة في السابق على جهازك. للحصول على مزيد من الخيارات، يمكنك تنزيل تطبيق Connect IQ.

- 1 من قائمة عناصر التحكم على الجهاز، اختر .
- 2 اختر **IQ**.

- ملاحظة:** إذا أردت إعداد مزود آخر، فاضغط باستمرار على **(B)**، واختر **موفر الموسيقى > إضافة مزود**.
- 3 اختر اسم المزود، واتبع 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 6).

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 اضغط باستمرار على **(B)**.
- 3 اختر **موفر الموسيقى**.
- 4 اختر مزودًا متصلاً.

- 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيه إلى الجهاز.
- 6 اختر **(B)** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.


ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضًا.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

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



تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لنتمكن 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 .m4a، إلى جهاز Legacy Series من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/musicfiles.

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

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

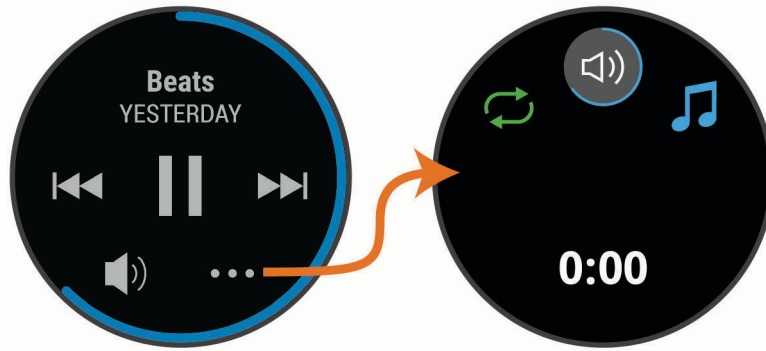
للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى جهاز Legacy Series، عليك توصيل ساعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth.

- 1 ضع ساعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من الجهاز.
- 2 ثم يمكنك وضع الإقران على ساعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر  > الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 ثم بتوصيل ساعة الرأس بتقنية Bluetooth (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 7).
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر موفر الموسيقى، وحدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر الموسيقى الخاصة بي (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 7).
 - اختر هاتف للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك النكي.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل لتنزيلها.
- 5 اختر ●●● لفتح عناصر التحكم بتشغيل الموسيقى.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى



...	اختر لفتح عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.
🎵	اختر لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره.
🔊	اختيار لضبط مستوى الصوت.
▶	اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا.
▶	اختر للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي.
◀	اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي.
🔄	اختر لتغيير وضع التكرار.
↺↻	اختر لتغيير وضع التبديل.

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، اختر ≡ أو ...

2 اختر Garmin Pay < بدء التشغيل.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتمكن 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 **A**.

2 اختر .

3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.

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



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

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


تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.

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

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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

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

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر **Garmin Pay**.

3 اختر بطاقة.

4 حدد خيارًا:

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

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام جهاز Legacy Series.

• لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

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

- 1 من صفحة جهاز Legacy Series في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay** < تغيير رمز المرور.
 - 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام جهاز Legacy Series، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

ميزات 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 Legacy Series 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.

للمزيد من المعلومات عن الكشف عن الحادث والمساعدة، يرجى الانتقال إلى www.garmin.com/safety.

المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تلقائية تتضمن اسمك و رابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

الكشف عن الحادث: عندما يكتشف جهاز Legacy Series حادثاً خلال نشاط خارجي كالمشي أو ركوب الدراجة، يرسل الجهاز رسالة تلقائية و رابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

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

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.

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. ويمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack.

يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 10**).

- 1 اختر أو من تطبيق Garmin Connect.
 - 2 اختر **جهات الاتصال**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز Legacy Series (**استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 32**).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

لتفعيل ميزة الكشف عن الحادث على الجهاز، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (**إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 10**). يجب أن يتضمن هاتفك الذكي المقترب خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- 2 اختر < **الأمان والتعقب** < الكشف عن الحادث.
- 3 اختر **نشاطاً**.

ملاحظة: تتوفر ميزة اكتشاف الحوادث فقط للأنشطة الخارجية كالمشي والركوب الدراجة.

عندما يكتشف جهازك Legacy Series حادثاً وتكون ميزة GPS ممكنة فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية و بريد إلكتروني تلقائيين يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 30 ثانية. يمكنك اختيار **إلغاء** قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

طلب المساعدة

لتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 10).

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 حرر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات.
تظهر شاشة العد التنازلي.
تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

مميزات معدل نبضات القلب

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

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الجهاز

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




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

- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 11 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة، الصفحة 14 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

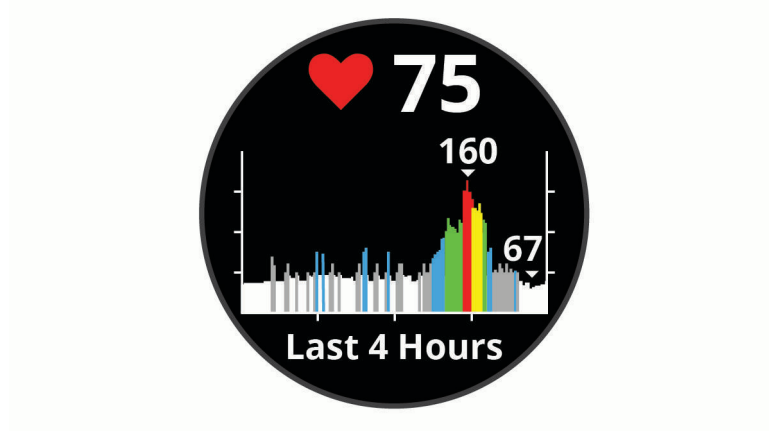
إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- اغسل ذراعتك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتًا بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز  ثابتًا قبل البدء بنشاطك.
- قم بتأخير الإجراء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإجراء 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 لمعدل نبضات القلب معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمعدل نبضات قلبك. يوضح الرسم البياني آخر نشاط لمعدل نبضات قلبك ومعدل نبضات القلب المرتفع والمنخفض والأشرطة المرمزة بالألوان للإشارة إلى الوقت المستغرق في كل منطقة معدل نبضات القلب (حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 13).

1 من تصميم الساعة، اصحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.



2 انقر فوق شاشة المس لعرض قيم متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي



تنبيه

تنبيه هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر ⚙️ < معدل نبضات القلب على المصم < تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.

3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.

4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المنبه.

كلما تخطى المعدل أو انخفض عن القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتر الجهاز.

بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز Legacy Series وعرضها على أجهزة Garmin المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة.

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

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر ⚙️ < معدل نبضات القلب على المصم.

3 حدد خيارًا:

• اختر البث خلال النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب أثناء الأنشطة المحددة بوقت (بدء النشاط، الصفحة 20).

• اختر البث للبدء ببث بيانات معدل نبضات القلب الآن.

4 اعتمد إلى إقران جهاز Legacy Series بجهاز Garmin ANT+® المتوافق.


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

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إنّ القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. يستخدم الجهاز تلقائيًا جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عمدت إلى إقران الجهاز بجهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع على منطقة الصدر. تتوفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

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

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضًا، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay، الصفحة 8).


- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  < معدل نبضات القلب على المعصم < الحالة < إيقاف التشغيل.

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يفصل الجهاز بين مناطق معدل نبضات القلب أثناء الركض وأثناء ركوب الدراجة الهوائية. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسعرات الحرارية خلال نشاطك، يجب تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة معدل نبضات القلب. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الجهاز أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  < ملف تعريف < مناطق معدل نبضات القلب.
- 3 اختر افتراضي لعرض القيم الافتراضية (اختياري).
- يمكن تطبيق القيم الافتراضية على الركض وركوب الدراجة الهوائية.
- 4 اختر الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.
- 5 اختر تفضيل < تعيين المخصصة.
- 6 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.
- 7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

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.

يظهر على الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. 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 التأثرين الرياضية.

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 49). ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يتطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب والمشي السريع أو الركض لمدة محددة (ما يصل إلى 15 دقيقة) لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر **ملف تعريف < أقصى أكسجين >**.
 - 3 إذا كنت قد سجلت مسبقاً شيئاً سريعاً أو ركضاً في الخارج، فقد يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يعرض الجهاز التاريخ الذي تم فيه التحديث الأخير لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحدث الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث.
 - 4 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، اسحب لأعلى واختر **الاختبار الآن**.
 - 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

مقياس التأكسج

يحتوي جهاز Legacy Series على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. تساعدك معرفة نسبة تشبع الأكسجين في تحديد كيفية تكييف جسدك مع التمارين والتوتر. يحدد جهازك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد وقياس كمية الضوء التي تمتصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الجهاز على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك التباينات على مدار أيام متعددة (**تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 14**). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج. قد تختلف دقة قراءة مقياس التأكسج استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الجهاز على معصمك وبنائك.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر لمقياس التأكسج إلى حلقة التطبيق المصغر.

- 1 عندما تكون جالماً أو غير نشط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.
- 2 أبقِ الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- 3 لا تتحرك.

يعرض الجهاز تشبع الأكسجين على شكل نسبة مئوية ورسم بياني لقراءات مقياس التأكسج وقم معدل نبضات القلب في الساعات الأربع الأخيرة.

تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **معدل نبضات القلب على المعصم < مقياس التأكسج > وضع التعقب**.
- 3 حدد خياراً:

- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر **كل اليوم**.
- **ملاحظة:** يؤدي تشغيل وضع التعقب طوال اليوم إلى تقليل فترة استخدام البطارية.
- لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر **أثناء النوم**.
- **ملاحظة:** قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر **إيقاف التشغيل**.

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 ذراعتك وجففها 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.

تعقب النشاط

تسجل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطايق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجل. 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 تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفًا لعدد الخطوات بصورة يومية وتلقائية 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 تغيرات أضيئية 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. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 38).
اضلّق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب 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 5).

دقائق الحدة

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

يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدها 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 حدها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيته في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة


يحتسب جهاز Legacy Series 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 بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقة لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جدًا لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار. يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشبي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عتبتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على **B**، واختَر  < تعقب النشاط.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تعقب النشاط.

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

تنبيهات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية وهدف الطوايق التي تم صعودها يوميًا والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها.

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

دقائق الحدة: لتمكينك من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لإدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضاً استخدام الخوارزمية الافتراضية.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < تعقب النشاط < الحالة < إيقاف التشغيل.

التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً 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 يدوياً (تخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 17).

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

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

الطوايق التي تم صعودها: لتعقب الطوايق 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 نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.

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

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمعدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

التزطيط: لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي.

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

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

تعقب الدورة الشهرية: لعرض دورتك الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.

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 والطوايق التي تم صعودها والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

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

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

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

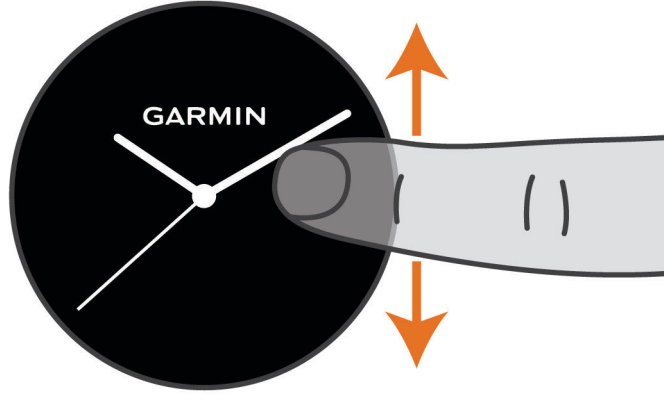
الخطوات: لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.

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

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

عرض التطبيقات المصغرة

- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل.



يقوم الجهاز بالتنقل بين حلقة عنصر التطبيق المصغر.

- انقر فوق شاشة اللمس لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر.
- اضغط باستمرار على **B** لعرض وظائف وخيارات إضافية لتطبيق مصغر.

تخصيص حلقة التطبيق المصغر

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > تطبيقات مصغرة.
 - 3 اختر تطبيقًا مصغرًا.
 - 4 حدد خيارًا:
 - اختر إعادة ترتيب موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.
 - اختر الإزالة من القائمة لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.
 - 5 اختر إضافة المزيد.
 - 6 اختر تطبيقًا مصغرًا.
- تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

حول يومي

يشكل التطبيق المصغر يومي لقطة يومية لنشاطك. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. فور صعودك مجموعة من السلالم أو تسجيل نشاط، سيظهر هذا الإجراء في التطبيق المصغر. تتضمن المقاييس الأنشطة التي تم تسجيلها ودقائق الحدة في الأسبوع والطاوق التي تم صعودها والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس للحصول على خيار تحسين الدقة أو لعرض مقاييس إضافية.

التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة

يوفر التطبيق المصغر إحصائيات الصحة لمحة سهلة وسريعة حول بيانات الصحة. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. تتضمن المقاييس معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومستوى Body Battery ومعدل التنفس. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس لعرض مقاييس إضافية.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

يحلل جهازك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد إجمالي التوتر لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالي. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم. يمكنك مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والبيانات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض تطبيق مصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر منذ منتصف الليل. يمكن أن يرشدك أيضًا أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

1 عندما تكون جالسًا أو غير نشط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.

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

2 اضغط على شاشة اللمس لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك منذ منتصف الليل.

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

3 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختَر ✓.

Body Battery

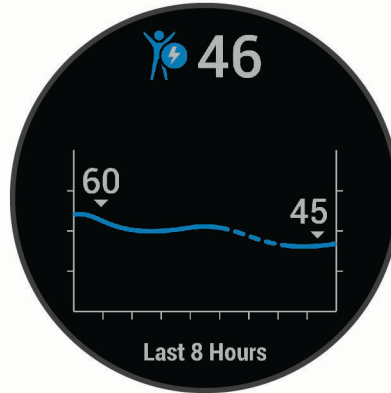
يحلل الجهاز تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى Body Battery بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتوسط، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المرتفع، أما المعدل بين 76 و100 فيدل إلى مخزون طاقة مرتفع جدًا. يمكنك مزامنة الجهاز مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة، الصفحة 18).

عرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery

يعرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery مستوى Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى Body Battery في الساعات القليلة الماضية.

1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 17).



2 اضغط على شاشة اللمس لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.

3 اسحب لأعلى لعرض بيانات Body Battery الخاصة بك منذ منتصف الليل.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- يتم تحديث مستوى Body Battery عند مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect الخاص بك.
- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الجهاز أثناء النوم.
- من شأن الراحة والنوم الجيد أن يشحن Body Battery لديك.
- قد يؤدي النشاط المجهّد والتوتر الشديد والنوم القليل إلى استنفاد Body Battery لديك.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

تعقب الدورة الشهرية

تشكل الدورة الشهرية جزءًا مهمًا من صحتك. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وأعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسدية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والحصول
- معلومات عن الصحة والتغذية

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة تطبيقات مصغرة أو إزالتها.

تعقب نسبة المياه في الجسم

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

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

يعرض التطبيق المصغر تعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يوميًا.

1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.



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

3 اختر حاوية لزيادة كمية السوائل المستهلكة بحسب حجم الحاوية.

4 اضغط باستمرار على **B** لتخصيص التطبيق المصغر.

5 حدد خيارًا:

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

التطبيقات والأنشطة

يتضمن جهازك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المجهزة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لجهازك مثل الملاحه إلى المواقع المحفوظة.



أنشطة: يأتي جهازك ممتلئًا مسبقًا بتطبيقات الأنشطة في الأماكن المغلقة وفي الخارج، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة الهوائية وتدريب القوة ورياضة الجولف وغير ذلك. عند البدء بنشاط ما، يعرض الجهاز بيانات المستشعر ويسجلها ويمكنك بالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تطبيقات Connect IQ: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك عبر تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ للأجهزة المحمولة (ميزات **Connect IQ**, الصفحة 5).

بدء النشاط

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

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاخر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفصلات واخر .
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفصلات.
 - اختر , واخر نشاطًا من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث يكون الجهاز مكشوفًا على السماء، وانتظر حتى يصبح جاهزًا. يصبح الجهاز جاهزًا بعد قياس معدل نبضات القلب، والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 5 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط. لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعّلًا.

تلميحات لتسجيل الأنشطة


- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الجهاز، الصفحة 41).
- اضغط على **B** لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض صفحات بيانات إضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على **A**.
- 2 حدد خيارًا:
 - اسحب لأعلى لحفظ النشاط.
 - اسحب لأسفل لتجاهل النشاط.


إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر  < إضافة المزيد.
- 3 اختر نوع نشاط لنسخه.
- 4 اختر اسم نشاط.
- 5 إذا لزم الأمر، قم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 34).
- 6 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك عندما تضغط على **A** في وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة. في المرة الأولى التي تضغط فيها على **A** لبدء نشاط، يطالبك الجهاز باختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  < النشاطات والتطبيقات. تظهر الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة بخلفية رمادية. تظهر الأنشطة الأخرى في القائمة الممتدة بخلفية سوداء.
- 3 حدد خيارًا:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إضافة مفضلة.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة المفضلة.

النشاطات الداخلية

يمكن استخدام جهاز Legacy Series للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة هوائية ثابتة في مكانها. يتم إيقاف تشغيل GPS للنشاطات الداخلية. عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة والوتيرة. عند ركوب الدراجة الهوائية فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، لا تكون السرعة والمسافة متوفرين إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الجهاز (مثل مستشعر السرعة أو الوتيرة).

تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
 - 2 اختر **القوة**.
 - 3 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للجهاز احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 5 اضغط على **B** لإنهاء المجموعة.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
- 6 اختر **محرير الوزن** وحزّر عدد التكرارات إذا لزم الأمر.
- تلميح:** يمكنك أيضًا إضافة الوزن المستخدم في المجموعة.
- 7 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على **B** لبدء مجموعتك التالية.
 - 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
 - 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **A** واسحب لأعلى لحفظ النشاط.

معايرة المسافة على جهاز المشي

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

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (**بدء النشاط، الصفحة 20**).
 - 2 اركض على جهاز المشي حتى يسجل جهاز Legacy Series مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
 - 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على **A**.
 - 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
 - 5 حدد خيارًا:
- لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي إلى جهازك.
 - لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب لأعلى واختر **المعايرة والحفظ**، وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي إلى جهازك.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز Legacy Series محملاً مسبقًا بتطبيقات للأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة تطبيقات باستخدام الأنشطة الافتراضية مثل تمارين القلب أو التجديف.

الانطلاق في جولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بجهازك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

- 1 ضع مستشعرات لاسلكية، كجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).
- 2 اضغط باستمرار على **(A)**.
- 3 اختر الركض.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يجد الجهاز مواقع الأتجار الصناعية.
- 6 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 لن يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 8 ابدأ نشاطك.
- 9 اختر **(B)** لتسجيل الدورات (اختياري) (تمييز الدورات باستخدام ميزة *Auto Lap*، الصفحة 36).
- 10 اصعب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.
- 10 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)** واصعب لأعلى لحفظ النشاط.

الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية

قبل أن تتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة الهوائية، عليك إقران المستشعر بالجهاز (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

- 1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).
- 2 اضغط باستمرار على **(A)**.
- 3 اختر دراجة هوائية.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يجد الجهاز مواقع الأتجار الصناعية.
- 6 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 لن يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 8 ابدأ نشاطك.
- 9 اصعب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)** واصعب لأعلى لحفظ النشاط.

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

يسجل جهازك تفاصيل كل جولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالوواح الثلج باستخدام ميزة التشغيل التلقائي. تعمل هذه الميزة افتراضياً مع التزلج على المنحدرات والتزلج بالوواح الثلج. تُسجل هذه الميزة جولات التزلج الجديدة تلقائياً استناداً إلى حركتك. يتوقف المؤقت مؤقتاً عندما تتوقف عن التزلج 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 تزلج بالوواح الثلج.
- 2 اصعب لأعلى أو لأسفل لعرض تفاصيل جولة الركض الأخيرة وجولة الركض الحالية وإجمالي جولات الركض.
- تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والزول الإجمالي.

الانطلاق في جولة سباحة داخلية

- 1 اضغط باستمرار على **(A)**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 اضغط على **(A)** لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- 6 يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 7 اضغط على **(B)** عند الاستراحة.
- 7 تعكس الشاشة الألوان وتظهر شاشة الراحة.
- 7 اضغط على **(B)** لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على **(A)** لإيقاف مؤقت النشاط، ثم اضغط مجددًا باستمرار على **(A)** لحفظ النشاط.

تعيين حجم حوض السباحة

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 اختر إعدادات < حجم حوض السباحة.
- 5 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا محددًا.

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 أخرجت 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. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، ونماداً كما في لعبة الجولف، فالجميع المنخفض هو الأفضل.

جولف

تنزيل ملاعب الجولف

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر تنزيل ملاعب الجولف < **+**.
- 2 اختر ملعب جولف.
- 3 اختر تنزيل.

بعد انتهاء تنزيل الملعب، يظهر في قائمة الملاعب على جهاز Legacy Series.

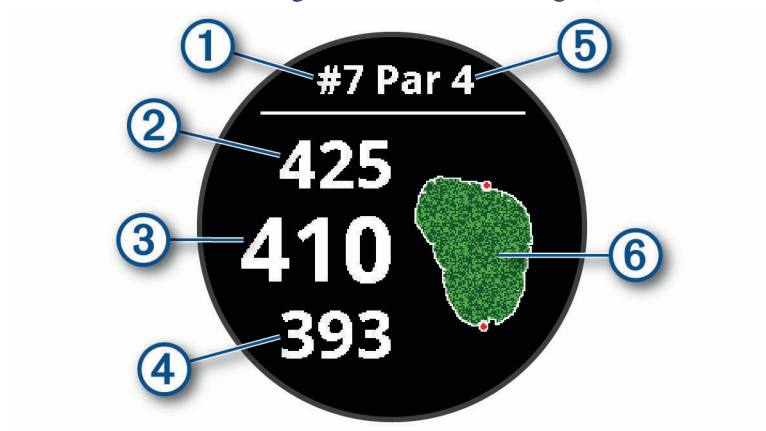
ممارسة الجولف

لتمكين من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتفك الذكي (تنزيل ملاعب الجولف، الصفحة 23). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها تلقائياً. لتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 41).

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 اختر الغولف.
- 3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.
- 5 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين الحفرات. ينتقل الجهاز تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

معلومات الحفرة

يحتسب الجهاز المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء وإلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره (تغيير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 24).



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

تغيير موقع مؤشر التحديد

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

- 1 اختر الخريطة.
يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.
- 2 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين موقع مؤشر التحديد.
يوضح موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره.
- 3 اضغط على **B** لقبول موقع مؤشر التحديد.
يتم تحديث المسافات التي تظهر على شاشة معلومات الحفرة لتعكس موقع مؤشر التحديد الجديد. يتم حفظ موقع مؤشر التحديد للجولة الحالية فقط.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

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

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

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر **📍**.
يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

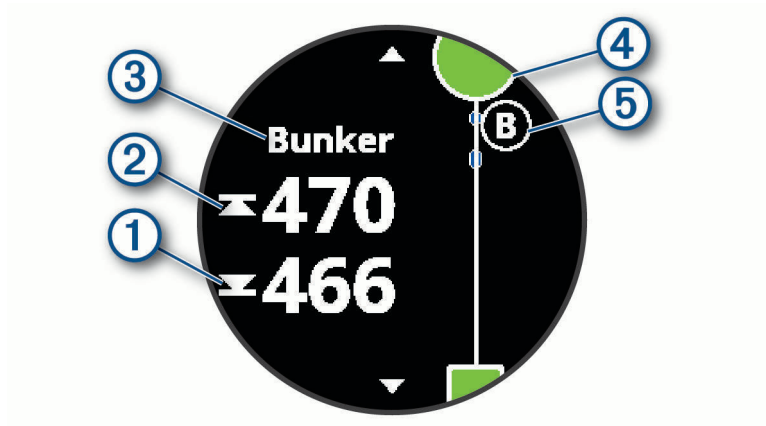
يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر **📍**.
ملاحظة: تتم إزالة المسافات والمواقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد المر لخرات بار 4 و 5. يتم عرض المخاطر التي تؤثر في اختيار الضربة بشكل فردي أو جماعي لمساعدتك في تحديد المسافة إلى التهديف أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 من شاشة معلومات الخفرة، اضغط على (A) واختر (!).



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

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™

يُسجل الجهاز مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق في كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول المر (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 26). لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

1 أثناء لعب الجولف، ضع الجهاز فوق معصم اليد اليسرى لاكتشاف التسديدات بشكل أفضل.

عندما يكتشف الجهاز تسديدة، تظهر مسافتك من موقع التسديدة في الشعار (1) في أعلى الشاشة.



تلميح: يمكنك النقر على الشعار لإخفائه لمدة 10 ثواني.

2 سدد ضربتك التالية.

يسجل الجهاز مسافة التسديدة الأخيرة.

تسجيل مجموع النقاط

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على (A).

2 اختر ✎.

3 اسحب لأعلى أو لأسفل لتغيير الخفرات.

4 انقر في وسط الشاشة.

5 اختر — أو + لتعيين مجموع النقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  < النشاطات والتطبيقات < الغولف.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر التسجيل < أسلوب النتائج.
- 5 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

حول تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 26). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يتمتع بأعلى مجموع للنقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

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

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

تعقب إحصاءات الجولف




عند تمكين تعقب الإحصاءات على الجهاز، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 26). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf™.

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



تسجيل إحصاءات الجولف

لتمكين من تسجيل الإحصاءات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 26).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، انقر في وسط الشاشة.
- 2 عيّن عدد الضربات التي تم تسجيلها واختر التالي.
- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها واختر تم.
- 4 حدد خياراً:

- إذا اصطدمت الكرة بالممر، فاختر .
- إذا لم تصل الكرة إلى الممر، فاختر  أو .

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في الحفرة، اضغط على **A**.
- 2 اختر  لعرض معلومات عن الضربة الأخيرة.
- 3 اختر  لعرض معلومات عن كل ضربة في حفرة معينة.

عرض ملخص الجولة

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

- 1 اضغط على **A**.
- 2 اختر .

إنهاء جولة

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

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.

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمصنع ومنطقة معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 13). يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  > ملف تعريف.
- 3 حدد خيارًا.

أهداف اللياقة البدنية

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

- فعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أومعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 13) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

التمارين

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

يمكنك إنشاء خطة تدريب مجدولة باستخدام التمرين في Garmin Connect وإرسال التمارين المجدولة إلى جهازك.

بدء تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخضوات متعددة في تمرين معين.

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 اختر تمارين.
- 5 اختر تمرينًا.



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

- 6 اختر تنفيذ التمرين.
- 7 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.

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

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لتتمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect](#)، الصفحة 32)، كما يجب إقران جهاز Legacy Series بهاتف ذكي متوافق.

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر تدريب > خطط التدريب.
- 3 اختر خطة تدريب وقم بم جدولتها.
- 4 اتبع التعليقات 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 للملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تم إضافة التطبيق المصغر لمدرّب Garmin إلى حلقة التطبيقات المصغرة على جهاز Legacy Series.


بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى جهازك، يظهر التطبيق المصغر لمدرّب Garmin في حلقة التطبيق المصغر.

- 1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر لمدرّب Garmin.
- إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط اليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين ويطلبك بالبدء.
- 2 اختر تمرينًا.
- 3 اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
- 4 اختر تنفيذ التمرين.
- 5 اتبع التعليقات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.


- 1 اضغط على .
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 اختر تقويم التدريب.
- تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.
- 5 اختر تمرينًا.
- 6 حدد خيارًا:

 - لعرض خطوات التمرين، اختر عرض.
 - لبدء التمرين، اختر تنفيذ التمرين.

الأرقام القياسية الشخصية

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

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

استعادة رقم قياسي شخصي

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

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.

5 اختر السابق < ✓.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

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

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقمًا قياسيًا لحذفه.

5 اختر مسح السجل < ✓.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر المحفوظات < أرقام قياسية.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

3 اختر رياضة.

4 اختر مسح كل الأرقام القياسية < ✓.

تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.

الملاحة

يمكنك استخدام ميزات الملاحة GPS على جهازك لحفظ المواقع والملاحة إليها والوصول إلى منزلك.

حفظ موقعك

لتتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن يحدد جهازك مواقع الأقمار الصناعية.

إن الموقع عبارة عن نقطة تسجيلها وتخزينها في الجهاز. إذا كنت ترغب في تذكر معالم معينة أو العودة إلى موضع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.

2 اضغط باستمرار على (A).

3 اختر الملاحة < حفظ الموقع.

بعد التقاط الجهاز إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.

4 اختر حفظ.

5 اختر رمزًا.

حذف موقع

1 اضغط باستمرار على (A).

2 اختر الملاحة < المواقع المحفوظة.

3 اختر موقعًا.

4 اختر حذف < ✓.

الملاحة إلى موقع محفوظ

لنتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن يحدد جهازك مواقع الأقمار الصناعية.

1 اضغط باستمرار على **A**.

2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.

3 اختر موقعًا واختر انتقال إلى.

4 اضغط على **A** لتشغيل مؤقت النشاط.

5 تابع إلى الأمام.

تظهر البوصلة. يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.

تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجه الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.

الملاحة من نقطة البدء

لنتمكن من الملاحة من نقطة البدء، عليك تحديد مواقع الأقمار الصناعية وتشغيل المؤقت وبدء نشاطك.

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الملاحة > العودة إلى نقطة البدء.

تظهر البوصلة.

3 تابع إلى الأمام.

يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.

تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجه جهازك نحو الاتجاه الذي تتقدم فيه.

إيقاف الملاحة

• لإيقاف الملاحة وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على **B**، واختر إيقاف الملاحة.

• لإيقاف الملاحة وحفظ نشاطك، اضغط على **A**، واسحب لأعلى.

البوصلة

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

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

يجب أن تعبر 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 **B**.

2 اختر  المستشعرات > بوصلة > بدء المعايرة.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

محفوظات

يخزن جهازك لغاية 14 يومًا من بيانات تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب، ولغاية سبعة نشاطات محددة بوقت. يمكنك عرض النشاطات السبعة الأخيرة المحددة بوقت على الجهاز. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض عدد غير محدود من النشاطات وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حساب Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 32) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 32).

عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

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

عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب

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 كلٍّ من مناطق معدل نبضات، ستتمكن من ضبط حدة التدريب.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 حدد خيارًا:
 - لعرض نشاط من هذا الأسبوع، اختر هذا الأسبوع.
 - لعرض نشاط أقدم، اختر الأسابيع السابقة.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اختر الوقت في المنطقة.

Garmin Connect

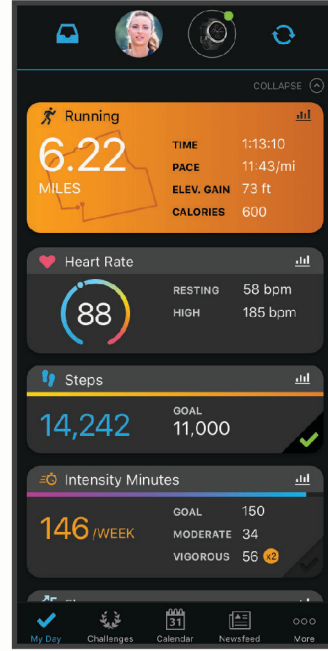
يتيح لك حساب Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. ويمتلك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضًا. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضًا إنشاء حساب عند إعداد تطبيق Garmin Express www.garmin.com/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 والوتيرة ومخططات والسرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضًا عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بجهازك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).



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

مشاركة لأنشطتك: 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.

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران جهازك بهاتفك الذكي (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

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

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

يُعمل جهازك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

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

4 افتح تطبيق Garmin Express واختار إضافة الجهاز.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص الجهاز

تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين وجوه متعددة للساعة محملة مسبقاً أو استخدام وجه الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على الجهاز (مميزات Connect IQ، الصفحة 5). يمكنك أيضاً تحرير وجه ساعة حالي (تحرير وجه ساعة، الصفحة 33) أو إنشاء وجه ساعة جديد (إنشاء وجه ساعة مخصص، الصفحة 33).

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

2 اختر وجه الساعة.

3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.

4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

تحرير وجه ساعة

يمكنك تخصيص الخط وحقول البيانات لوجه الساعة.

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

2 اختر وجه الساعة.

3 اسحب إلى اليمين أو اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.

4 اسحب لأعلى لتحرير وجه ساعة.

5 حدد خياراً لتحريره.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين الخيارات.

7 اختر **A** لتحديد الخيار.

8 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

إنشاء وجه ساعة مخصص

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

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

2 اختر وجه الساعة.

3 اسحب إلى اليسار، واختر **+**.

4 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين خيارات الخلفية، واضغط على الشاشة لاختيار الخلفية المعروضة.

5 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين أقراص الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار القرص المعروض.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين الألوان التمييزية، واضغط على الشاشة لاختيار اللون المعروض.

7 اختر كل حقل بيانات تريد تخصيصه واختر البيانات التي تريد عرضها فيه.

يشير الإطار الأبيض إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا القرص.

8 اسحب إلى اليسار لتخصيص علامات الوقت.

9 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين علامات الوقت.

10 اختر **A**.

يُعيّن الجهاز وجه الساعة الجديد كوجه ساعة نشط.

تخصيص قائمة عناصر التحكم

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

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

إعداد اختصار التحكم

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

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

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

اضغط باستمرار على **B**، واختر **< النشاطات والتطبيقات >**، ثم اختر نشاطًا، واختر إعدادات النشاط.

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

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط (التنبيهات، الصفحة 35).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة **Auto Lap** (Auto Lap، الصفحة 36).

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (استخدام **Auto Pause**، الصفحة 36).

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

تحرير تلقائي: لتمكين من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون الموقت قيد التشغيل (استخدام التحرير التلقائي، الصفحة 37).

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

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.

شاشات البيانات: لتمكين من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 35).

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

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

تمكين مقاطع الفيديو: لتمكين الرسوم المتحركة التعليمية للتمرين لأنشطة القوة أو تمارين القلب أو اليوغا أو البيلاتس. تتوفر الرسوم المتحركة للتمرين المثبتة مسبقًا والتارين التي تم تنزيلها من Garmin Connect.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير إعداد GPS، الصفحة 37).

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

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

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

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

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

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

تخصيص شاشات البيانات

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

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  > **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **شاشات البيانات**.
- 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.
- 7 حدد خيارًا أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

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

التنبهات

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

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

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.
السعرات الحرارية	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	الحدث، متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
معدل نبضات القلب	المدى	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصى أو اختيار تغييرات المنطقة.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصى.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصى.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

تعيين تنبيه

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

Auto Lap

تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap

يمكنك تعيين جهازك لاستخدام ميزة 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 **(B)**.
 - 2 اختر  < النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطًا.
 - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 5 اختر إعدادات النشاط.
 - 6 حدد خيارًا:
 - لتشغيل ميزة Auto Lap أو إيقاف تشغيلها، اختر مفتاح التبديل.
 - لضبط المسافة بين الدورات، اختر **Auto Lap**.
- كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يميز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 38).

استخدام Auto Pause

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


ملاحظة: لا يسجل الجهاز بيانات النشاط عندما يتوقف المؤقت مؤقتًا أو نهائيًا.

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

استخدام التمرير التلقائي

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر نشاطاً.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر إعدادات النشاط.


5 اختر **تمرير تلقائي**.

6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

للمزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < النشاطات والتطبيقات.

3 اختر النشاط لتخصيصه.

4 اختر إعدادات النشاط.

5 اختر **GPS**.

6 حدد خياراً:

- اختر **إيقاف التشغيل** لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
 - اختر **GPS فقط** لتمكين نظام الأقمار الصناعية المزود بخدمة GPS.
 - اختر **GPS + GLONASS** (نظام القمر الصناعي الروسي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
 - اختر **GPS + GALILEO** (نظام القمر الصناعي في الاتحاد الأوروبي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقرص صناعي آخر معاً إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط (**GPS**) وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى. (الصفحة 37).

GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى

توفر خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداءً أفضل في البيئات الصعبة ويمكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع باستخدام GPS فقط. ومع ذلك، يمكن لاستخدام GPS وقرص صناعي آخر معاً أن يقلل عمر البطارية بشكل أسرع من استخدام خيار GPS فقط.

الهاتف وإعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على **B**، واختر  < هاتف.

الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكين من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.

إشعارات: يعمل الجهاز على تشغيل الإشعارات الذكية أو إيقاف تشغيلها تلقائياً بالاستناد إلى اختياراتك (تمكين/إشعارات Bluetooth، الصفحة 4).

تنبيهات الاتصال: لتنبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وفصله.

إقران الهاتف: لتوصيل جهازك بهاتف ذكي متوافق مزود بتقنية Bluetooth.

مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين جهازك وتطبيق Garmin Connect.

إيقاف LiveTrack: لتمكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **B**، واختر  < نظام <.

تأمين تلقائي: لتأمين شاشة اللمس تلقائياً لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يمكنك الضغط على **A** لإلغاء تأمين شاشة اللمس.
اللمسة: لتعيين لغة واجهة الجهاز.

الوقت: لتعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (**إعدادات الوقت، الصفحة 38**).

التاريخ: لتمكينك من تعيين التاريخ وتنسيق التاريخ يدوياً.

الإضاءة الخلفية: لتعيين وضع الإضاءة الخلفية ومهلتها وسطوعها (**إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 39**).

TrueUp للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

اهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

عدم الإزعاج: لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تحديد وحدات القياس، الصفحة 39**).

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 يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر.

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام وضع نقل الوسائط أو وضع Garmin لمدى اتصاله بالحاسوب.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (**Restoring All Default Settings، الصفحة 45**).

ملاحظة: إذا قمت بإعادة محفظة Garmin Pay، فإن استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.

تحديث البرنامج: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات للبرنامج.

حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على **B**، واختر  < نظام < الوقت.

تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز بحيث يعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

مصدر الوقت: لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً بالاستناد إلى جهازك المحمول المقترن.


المناطق الزمنية

يكتشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلتقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند المزامنة مع هاتفك الذكي.

ضبط الوقت يدوياً

افتراضياً، يتم تعيين الوقت تلقائياً عندما يتم إقران جهاز Legacy Series بجهاز محمول.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < نظام < الوقت < مصدر الوقت < يدوي.

3 اختر الوقت وأدخل الوقت من اليوم.

تعيين منبه

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الساعات < منبهات < إضافة منبه.

3 اختر الوقت، وأدخل وقتاً.

4 اختر تكرر، وحدد خياراً.

5 اختر ملصق، ثم اختر وصفاً للمنبه.

حذف منبه

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الساعات < منبهات.

3 اختر منبه، ثم اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الساعات < مؤقت.
- 3 أدخل الوقت واختَر ✓.
- 4 اختر (A).

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
 - 3 اضغط على (A) لتشغيل المؤقت.
 - 4 اضغط على (B) لإعادة تشغيل مؤقت الدورات.
- يسمّر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف.
- 5 اضغط على (A) لإيقاف تشغيل المؤقت.
 - 6 حدد خيارًا:
- لإعادة ضبط المؤقت، اسحب لأسفل.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اضغط على (B) واختَر ✓.
 - للخروج من ساعة الإيقاف، اضغط على (B)، واختَر ✗.

إعدادات الإضاءة الخلفية

اضغط باستمرار على (B)، واختَر ⚙ < نظام < الإضاءة الخلفية.

وضع: لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل عند التفاعل مع الجهاز، بما في ذلك تلقي إشعار أو استخدام الأزرار أو شاشة اللمس.

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية.

مدة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

الإضاءة: لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل عند تدوير معصمك باتجاه جسمك للنظر إلى الجهاز. يمكنك استخدام خيار خلال النشاط فقط لاستخدام هذه الميزة أثناء الأنشطة المحددة بوقت فقط. يمكنك أيضًا ضبط حساسية الإضاءة لتشغيل الإضاءة الخلفية بمعدل أكبر أو أقل من المعتاد.

تحديد وحدات القياس

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

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر ⚙ < نظام < وحدات.
- 3 اختر نوع القياس.
- 4 حدد وحدة قياس.

إعدادات Garmin Connect

يمكنك تغيير إعدادات جهازك من حسابك على Garmin Connect باستخدام تطبيق Garmin Connect أو موقعه الإلكتروني Garmin Connect. لن تتوفر بعض الإعدادات إلا عند استخدام حساب Garmin Connect وسيتم تغييرها على جهازك.

- من تطبيق Garmin Connect، اختر ≡ أو •••، واختَر أجهزة Garmin، واختَر جهازك.
- من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر جهازك.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغيرات على الجهاز (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 32، استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 32).

المستشعرات اللاسلكية

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

إقران المستشعرات اللاسلكية

عند توصيل مستشعر ANT+ اللاسلكي أو مستشعر Bluetooth بجهاز Garmin، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصحح المستشعر نشاطًا وضمن النطاق.

تلميح: تقتزن بعض مستشعرات ANT+ بالجهاز تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة نشاط يكون فيه المستشعر قيد التشغيل وبالتقريب من الجهاز.

1 ابتعد ما لا يقل عن 10 أمتار (33 قدمًا) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى.

2 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.

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

3 اضغط باستمرار على **B**.

4 اختر  **المستشعرات > إضافة جديد.**

5 ضع الجهاز ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما يقتزن الجهاز بالمستشعر.

عندما يتصل الجهاز بالمستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

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 وجاهز لإرسال البيانات (مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).


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

معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (**إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40**).

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

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  **المستشعرات > حساس سرعة بالقدم > عامل المعايرة.**

3 ضبط عامل المعايرة:

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

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

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

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

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحتفظه.

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.

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 40**).

• عيّن حجم العجلة (**معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 41**).

• اطلق في جولة على الدراجة الهوائية (**إطلاق في جولة على الدراجة الهوائية، الصفحة 22**).

معايرة مستشعر السرعة

لتمكين من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران جهازك بمستشعر سرعة متوافق (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 40).

يتوفر لك خيار المعايرة يدويًا ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على **B**.

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

3 حدد خيارًا:

- اختر تلقائي لاحتساب حجم العجلة تلقائيًا ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدويًا (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 50).

مستشعرات المضارب

إن جهازك متوافق مع مستشعرات مضرب Approach® CT10. يمكنك استخدام مستشعرات المضارب المقترنة لتعقب تسديدات المضرب تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب. راجع دليل المالك الخاص بمستشعرات المضارب للحصول على المزيد من المعلومات.

الوعي الظرفي

يمكن استخدام جهاز Legacy Series مع أضواء 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 Legacy Series قبل إقران أجهزة Varia (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 42).

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

شحن الجهاز



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، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف في الملحق.

1 تم توصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على الجهاز.



2 تم توصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB.

3 تم شحن الجهاز بالكامل.

تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنشيط Garmin Express (www.garmin.com/express). على الهاتف الذكي، قم بتنشيط تطبيق Garmin Connect. يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

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

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الجهاز بهاتف ذكي متوافق (اقرأ الهاتف الذكي، الصفحة 3). مزمنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 32). يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الجهاز بشكل نشط. عند اكتمال عملية التحديث، تتم إعادة تشغيل جهازك.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتمكين من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتنشيطه وإضافة الجهاز (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 32).

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

عرض معلومات الجهاز

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

اضغط باستمرار على  لمدة 10 ثوانٍ.

المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمير مضمنة قابلة لإعادة الشحن
فترة استخدام البطارية، حجم صغير	حتى 7 أيام في وضع الساعة الذكية
فترة استخدام البطارية، حجم كبير	حتى 8 أيام في وضع الساعة الذكية
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 19 ديسيبل مللي واط اسمية 13,56 جيجاهرتز @ بقوة 44- ديسيبل مللي واط اسمية
تصنيف المياه	سباحة، 5 ج ¹

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

معلومات فترة استخدام البطارية

تتمدد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على جهازك، مثل تعقب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات المتصلة.

فترة استخدام البطارية، حجم صغير	فترة استخدام البطارية، حجم كبير	الوضع
حتى 7 أيام	حتى 8 أيام	وضع الساعة الذكية مع تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع
حتى 6 ساعات	حتى 7,5 ساعات	وضع الساعة الذكية مع تشغيل الموسيقى
حتى 15 ساعة	حتى 18 ساعة	وضع GPS
حتى 5 ساعات	حتى 6 ساعات	وضع GPS مع تشغيل الموسيقى
حتى 8 ساعات	حتى 9,5 ساعات	وضع النشاط مع رسوم متحركة للقرين
حتى 3,5 ساعات	حتى 4,5 ساعات	وضع النشاط مع رسوم متحركة للقرين وتشغيل الموسيقى

العناية بالجهاز

ملاحظة
تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
لا تستخدم بئناً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا ستج ضرر عن ذلك.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات 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.
حافظ على حزام الجلد نظيفاً وجافاً. تجنب السباحة أو الاستحمام بحزام الجلد. يمكن أن يؤدي تعرض حزام الجلد للماء أو العرق إلى إلحاق ضرر به أو تغيير لونه. استخدم أحزمة مصنوعة من السيليكون كبديل.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة قصوى لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الجهاز

ملاحظة
إن أصفر 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 .

تغيير الأحزمة

يتوافق الجهاز مع أحزمة قياسية وسريعة التحرير. تأتي الساعة الصغيرة مزودة بأحزمة يبلغ عرضها 18 ملم، والساعة الكبيرة بأحزمة يبلغ عرضها 22 ملم.

1 مَرِّدِ البُوسَ سريعَ التحريرَ على القُضيبِ المعدني الرِّفيع لإزالة الحزام.



2 أدخل جانبًا من القُضيبِ المعدني الرِّفيع للحزام الجديد في الجهاز.

3 مرر البُوسَ سريعَ التحريرَ ثم قم بمحاذاة القُضيبِ المعدني الرِّفيع مع الجانب المقابل من الجهاز.

4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعَدُّ هاتفُ الذكي متوافقًا مع جهازِ؟

يتوافق جهاز Legacy Series مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth.

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

يتعذر على هاتفِ الاتصال بالجهاز

إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فارجع إلى هذه التعليمات.

- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وهمازك وشغّلها من جديد.
- قم بتكوين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشترت هاتفًا ذكيًا جديدًا، فقم بإزالة همازك 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، واختَر  أو ، ثم اختَر **إضافة هماز** للدخول في وضع الإقران.
-  From the watch face, hold , and select  < هاتف < إقران الهاتف.

يتعذر على سِاعة الرأس الاتصال بالجهاز

إذا كان قد تم في السابق توصيل سِاعة الرأس بهاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth، فقد تنصل 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 سِاعة الرأس بجهازك.
- أقرن سِاعة الرأس بجهازك (توصيل سِاعات الرأس Bluetooth، الصفحة 7).


يحدث تقطع في الموسيقى أو السِاعة لا تظل متصلة

عند استخدام جهاز من Legacy Series متصل بسِاعات رأس باستخدام تقنية Bluetooth، تكون الإشارة أقوى ما يمكن عند وجود خط رؤية مباشرة بين الجهاز والهوائي الموجود على سِاعات الرأس.

- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تعاني من فقدان الإشارة أو قد تصبح السِاعة غير متصلة.
- ننصحك بارتداء سِاعات رأس يكون الهوائي فيها على الجانب نفسه من جسمك الذي تم وضع جهاز Legacy Series عليه.
- نظرًا إلى أن سِاعات الرأس تختلف بحسب الطراز، يمكنك محاولة نقل السِاعة إلى معصمك الآخر.


لغة الجهاز غير صحيحة

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

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر .
- 3 مرر لأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختره.
- 4 مرر لأسفل إلى العنصر الثاني في القائمة، واختره.
- 5 اختر لغة.

لا يعرض جهازك الوقت الصحيح

يحدث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزامنته مع هاتف ذكي أو عندما يلتقط الجهاز إشارات GPS. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقًا للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على **B**، واختر  < نظام < الوقت.
 - 2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي.
 - 3 حدد خيارًا:
 - تأكد من عرض هاتفك الذكي الوقت المحلي الصحيح ومزامنة جهازك مع الهاتف الذكي (استخدام تطبيق **Garmin Connect**, الصفحة 32).
 - ابدأ نشاطًا في الخارج، اذهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى يلتقط الجهاز إشارات الأقمار الصناعية.
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

إطالة فترة تشغيل البطارية

يمكنك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تخفيض مضاءة شاشة العرض (إعدادات الإضاءة الخلفية, الصفحة 39).
- تخفيض سطوع شاشة العرض (إعدادات الإضاءة الخلفية, الصفحة 39).
- إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي, الصفحة 5).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إعدادات تعقب النشاط, الصفحة 16).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات, الصفحة 4).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin, الصفحة 12).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم, الصفحة 13).
- إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج, الصفحة 14).

إعادة تشغيل الجهاز

إذا توقف الجهاز عن الاستجابة، فقد تحتاج إلى إعادة تشغيله.

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

- 1 اضغط باستمرار على **A** لمدة 15 ثانية.
- 2 اضغط باستمرار على **A** لمدة ثانية واحدة لتشغيل الجهاز.

Restoring All Default Settings

You can reset all of the device settings to the factory default values. You should sync your device with the Garmin Connect app to upload your activity data before you reset the device.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 Select  < نظام < إعادة ضبط.
- 3 Select an option:

To reset all of the device settings to the factory default values and delete all user-entered information and activity history, select حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.

ملاحظة: If you have set up a Garmin Pay wallet, this option deletes the wallet from your device: music stored on your device, this option deletes your stored music.

To reset all of the device settings to the factory default values and save all user-entered information and activity history, select إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

قد يحتاج الجهاز إلى منظر مكشوف للسماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية.

1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة نحو السماء.

2 انتظر فيما يجد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و 60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
 - اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك الذي المزود بميزة Bluetooth.
 - اعمد إلى توصيل جهازك بحسابك في Garmin Connect باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.
- عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعتمد على تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، مما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل للجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

تعقب النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

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

- يُصحح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
- ضع الجهاز في جيبك عند جز عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
- ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يديك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- **ملاحظة:** قد يحلل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

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

- تجنب الاستعانة بالترابزين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
- في البيئات العاصفة، قد تغطي الجهاز بكلم أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب قراءات غير منتظمة.

تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسعرات الحرارية

يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال الركض أو المشي في الخارج باستخدام GPS لمدة 15 دقيقة.

ملاحظة: لن يظهر الرمز ! بعد معايرة الجهاز للمرة الأولى في التطبيق المصغر يومي.

1 من وجه الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر **يومي**.

2 اختر !.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الحصول على مزيد من المعلومات

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

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

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

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

Swolf الخاص بالفواصل الزمني: متوسط مجموع swolf للفواصل الزمني الحالي.

Swolf الخاص بالفواصل الزمني الأخير: متوسط مجموع swolf للفواصل الزمني الأخير المكتمل.

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

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع البورة: متوسط الإيقاع للبورة الحالية.

إيقاع البورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في البورة الأخيرة المكتملة.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

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

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

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

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

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

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

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

الطوابق التي تم صعودها: إجمالي عدد الطوابق التي تم صعودها في اليوم.

الطوابق التي نزلتها: إجمالي عدد الطوابق التي تم نزولها في اليوم.

الغروب: وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.

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

المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

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

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

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

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

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

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

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

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

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

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

خطوات البورة: عدد الخطوات أثناء البورة الحالية.

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

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة البورة: متوسط السرعة للبورة الحالية.

سرعة البورة الأخيرة: متوسط السرعة في البورة الأخيرة المكتملة.

عدد الطوايق في الدقيقة: عدد الطوايق التي تم صعودها لكل دقيقة.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

مؤقت المجموعة: مقدار الوقت المتبقي في مجموعة التارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 23).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

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

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

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

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

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

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

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

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

متوسط وقت البورة: متوسط وقت البورة للنشاط الحالي.

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

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

مسافة البورة: المسافة التي تم اجتيازها في البورة الحالية.

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

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

معدل الحركات: عدد الحركات في الدقيقة.

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

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

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

معدل نبضات القلب في البورة: متوسط معدل نبضات القلب للبورة الحالية.

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

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

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

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

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

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

وتيرة البورة: الركض. متوسط الوتيرة في البورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت البورة: وقت ساعة الإيقاف للبورة الحالية.

وقت البورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للبورة الأخيرة المكتملة.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

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

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المتوقعة	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 المتوقعة	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.

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 (م)
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 أنبوي	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005
1,50 × 26	2010
1,75 × 26	2023
1,95 × 26	2050
2,00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2,10 × 26	2068
2,125 × 26	2070
2,35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3,00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161

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

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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.



الفهرس

ا

- اختصارات 34, 2
- استكشاف الأخطاء وإصلاحها 46-44, 18, 14, 11
- اكتشاف الحوادث 10
- الأحزمة 44
- الأرقام القياسية الشخصية 29, 28
- حذف 29
- الأنشطة 34, 21, 20
- إضافة 20
- المفضلات 20
- بدء 20
- حفظ 20
- مخصصة 20
- الانحناء 24
- البرنامج 42
- إصدار 42
- تحديث 42
- البطارية
- إطالة فترة تشغيل 45, 5
- شحن 41
- فترة الاستخدام 43
- البوصلة 30, 24
- معايرة 30
- التحديثات , البرنامج 42
- التدريب في أماكن مغلقة 21
- الترخيص 42
- التحلق بالواحد التلج 22
- التلج
- التحلق بالواحد التلج 22
- المحدرات الجليدية 22
- التبديف 24
- أحد أقصى لاستهلاك الأكسجين 49, 14, 13
- البقع 10-8
- البورة الشهيرة 19
- الرموز 2
- الساعة 38
- السباحة 22
- السرعات الحرارية 46
- القائمة 2, 1
- القائمة الرئيسية , تخصيص 17
- المؤقت 22, 21
- العد التنازلي 39
- المحفظة 9, 3
- المخاطر 25
- المساعدة 11, 10
- المقاييس 43, 1
- المناطق الزمنية 38
- المواصفات 42
- الموسيقى 6, 3
- الخدمات 6
- تحميل 7, 6
- تشغيل 7
- الوتيرة
- تنبيهات 36
- مستشعرات 40
- الوقت 38
- إعدادات 38
- تنبيهات 36

أ

- أحجام العجلات 50, 41
- أطوال 23

إ

- إحصاءات 26
- إحصائيات الصحة 19
- إشارات الأقار الصناعية 46, 2
- إشعارات 4, 3
- رسائل نصية 4
- مكالمات هاتفية 4
- إعادة ضبط الجهاز 45
- إعدادات 39-37, 34, 17, 16, 14
- إعدادات النظام 38

إقران

- مستشعرات 40
- مستشعرات +ANT 12
- هاتف ذكي 44, 3

ب

- بطاقة تسجيل الأهداف 26, 25
- بيانات

- تحميل 32
- تخزين 32, 27
- قل 32, 27

ت

- تأمين , شاشة 38, 2
- تحميل البيانات 32
- تخزين البيانات 32, 27
- تخصيص الجهاز 35, 34
- تدريب 3
- تقوم 28
- خطط 28, 27
- صفحات 22
- تسجيل النقاط 26
- تشعشع الأكسجين 14
- تصاميم الساعة 5
- تطبيقات 27, 10, 5, 3
- هاتف ذكي 19, 3
- تطبيقات مصغرة 19-16, 14, 12, 5, 1
- تعقب 14, 10
- تعقب النشاط 16, 15
- تقنية Bluetooth 44, 10, 5, 3
- ساعة الرأس 44, 7
- تقوم 28
- قارئ 28, 27
- تمرير تلقائي 37
- تنبيهات 38, 36, 35
- معدل نبضات القلب 12
- تنظيف الجهاز 43

ج

- جهات اتصال لحالة الطوارئ 10
- جهات الاتصال , إضافة 10
- جهاز المشي 21
- جهاز قياس السرعة يتبّت على القدم 40, 2
- جولة الجولف , إنهاء 27

ح

- حاسوب 7
- حجم حوض السباحة
- إعداد 23
- مخصصة 23
- حذف
- الأرقام القياسية الشخصية 29
- مخفوظات 31
- حركات 23
- حفظ الأنشطة 22, 21
- حقول البيانات 47, 35, 22, 5, 1

خ

- خرائط 29

د

- درجة الحرارة 41
- دقائق الحدة 46, 15
- دورات 31

ر

- رسائل نصية 4
- ركوب الدراجة الهوائية 22

س

- ساعة إيقاف 39
- سرعة حرارية , تنبيهات 36
- ساعة الرأس 44
- اتصال 7
- تقنية Bluetooth 44, 7

ش

- شاشة 39

- شاشة لمس 2, 1
- شحن 41

ع

- عرض المساحة الخضراء , موقع مؤشر التحديد 24
- عناصر التحكم بالموسيقى 8

ف

- فواصل زمنية 23

ق

- قائمة عناصر التحكم 34
- قطع الغيار 44
- قياس التسديدة 25

م

- مؤقت 22
- مؤقت العد التنازلي 39
- مجموع swolf 23
- مخفوظات 31, 30, 22
- إرسال إلى الحاسوب 32, 27
- عرض 26
- مسافة , تنبيهات 36
- مستشعرات +ANT 41, 39
- مستشعرات Bluetooth 39
- مستشعرات الدراجة الهوائية 40
- مستشعرات السرعة والوتيرة 40, 2
- مستوى التوتر 18, 17
- معايرة , البوصلة 30
- معدل التوتر 18
- معدل نبضات القلب 17, 12, 11, 2
- إقران المستشعرات 12
- تنبيهات 36, 12
- تجارب مراقبة 13, 11
- مناطق 31, 27, 13
- معرف الوحدة 42
- مقياس التأكسج 14, 11
- مكالمات هاتفية 4
- ملاحة 30, 29
- توقف 30
- ملاعب
- اختيار 23
- التنزيل 23
- تشغيل 24, 23
- ملحقات 46, 40, 39
- ملف تعريف المستخدم 27
- ملفات تعريف , المستخدم 27
- مناطق
- الوقت 38
- معدل نبضات القلب 13
- منبهات 38, 35
- مواقع 30, 29
- حذف 29
- موقع مؤشر التحديد , عرض المساحة الخضراء 24

ن

- نسبة المياه في الجسم 19

