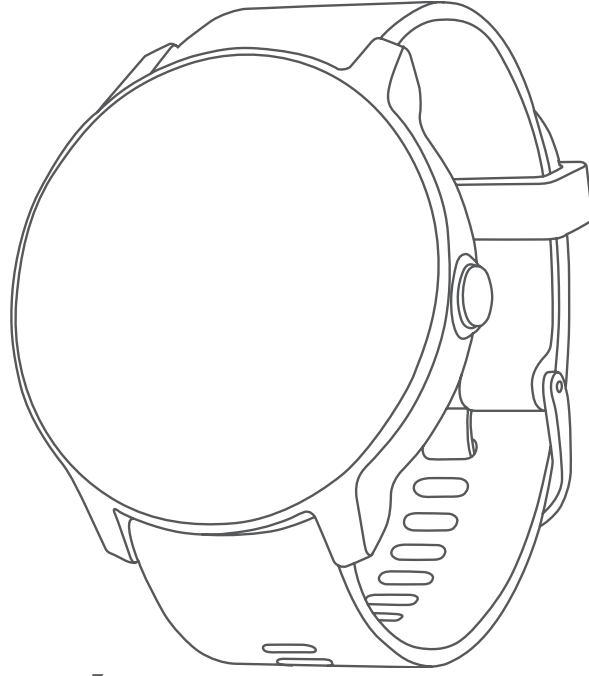


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

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. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتغيير منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم 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 وANT+® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وVIRB® وvivoactive® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Garmin AutoShot® وConnect IQ® وGarmin Connect® وGarmin Express® وGarmin Golf® وGarmin Move IQ® وGarmin Pay® وSide Swipe® وtempe® وVaria® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وiPhone® هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. ومما مسجلتان في الولايات المتحدة وبلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المملوكة وشعاراتها هي ملك لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تحليل متقدم لنبضات القلب بواسطة Firstbeat. يُعتبر "The Cooper Institute"، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكاً لـ The Cooper Institute. إن iOS® علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. مستخدمة بترخيص من شركة Apple Inc. وتعود العلامات التجارية والأسماء التجارية الأخرى لملكيها المحدثين.

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

رقم الطراز: A03190

IFETEL: 201701C08891

جدول المحتويات

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....	9
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	10
تعيين مناطق معدل نبضات القلب.....	10
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	10
حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	10
الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	11
11 تعقب النشاط.....	
الهدف التلقائي.....	11
استخدام تنبيه الحركة.....	11
تعقب النوم.....	12
دقائق الحدة.....	12
الحصول على دقائق الحدة.....	12
Garmin Move IQ™.....	12
إعدادات تعقب النشاط.....	12
إيقاف تشغيل تعقب النشاط.....	12
تعقب الدورة الشهرية.....	13
13 التطبيقات المصغرة.....	
عرض التطبيقات المصغرة.....	14
تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم..	14
حول يومي.....	14
عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.....	14
تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	14
استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر.....	15
جهاز التحكم عن بعد في VIRB.....	15
التحكم بكاميرا الحركة VIRB.....	15
عناصر التحكم بالموسيقى.....	15
التحكم بتشغيل الموسيقى.....	16
16 التطبيقات والأنشطة.....	
بدء النشاط.....	17
تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	17
التوقف عن إجراء النشاط.....	17
إضافة نشاط مخصص.....	17
إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....	17
النشاطات الداخلية.....	18
تسجيل نشاط تدريب القوة.....	18
معايرة المسافة على جهاز المشي.....	18
الأنشطة الخارجية.....	18
الانطلاق في جولة ركض.....	19
الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية.....	19

1 مقدمة.....	
نظرة شاملة على الجهاز.....	1
تلميحات شاشة اللمس.....	2
تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها.....	2
استخدام قائمة عناصر التحكم.....	2
تلميحات عنصر التحكم بـ Side Swipe.....	2
الرموز.....	3
3 الميزات الذكية.....	
إقران الهاتف الذكي.....	3
الميزات المتصلة.....	4
إشعارات الهاتف.....	4
تمكين إشعارات Bluetooth.....	4
عرض الإشعارات.....	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.....	6
6 Garmin Pay™.....	
إعداد محفظة Garmin Pay.....	6
دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....	6
إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....	7
إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....	7
تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....	7
7 ميزات معدل نبضات القلب.....	
معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....	8
وضع الجهاز.....	8
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....	8
عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....	9
إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....	9
بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin.....	9

29	البوصلة
29	معايرة البوصلة يدوياً
29	محفوظات
29	استخدام المحفوظات
	عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب
30	Garmin Connect
31	استخدام تطبيق Garmin Connect
31	استخدام Garmin Connect على الحاسوب
31	تخصيص الجهاز
31	تغيير تصميم الساعة
31	إنشاء تصميم ساعة مخصص
32	تخصيص قائمة عناصر التحكم
32	إعدادات الأنشطة والتطبيقات
32	تخصيص شاشات البيانات
33	التحذيرات
33	تعيين تنبيه
34	Auto Lap
	تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap
34	Lap
34	تشغيل وظيفة تمكين الدورة يدوياً
34	استخدام Auto Pause®
34	استخدام التمرير التلقائي
35	الهاتف وإعدادات Bluetooth
35	إعدادات النظام
35	إعدادات الوقت
35	المناطق الزمنية
35	ضبط الوقت يدوياً
36	تعيين المنبه
36	حذف منبه
36	تشغيل مؤقت العد التنازلي
36	استخدام ساعة الإيقاف
36	إعدادات الإضاءة الخلفية
36	تحديد وحدات القياس
36	Garmin Connect إعدادات
	إعدادات الجهاز في حسابك على Garmin Connect
37	Garmin Connect
	إعدادات المستخدم في حسابك في Garmin Connect
37	المستشعرات اللاسلكية
38	إقران المستشعرات اللاسلكية
38	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

19	عرض جولات التزلج المتعلقة بك
20	الانطلاق في جولة سباحة داخلية
20	تعيين حجم حوض السباحة
20	مصطلحات السباحة
20	جولف
20	تنزيل ملاعب الجولف
20	ممارسة الجولف
21	معلومات الحفرة
21	تغيير موقع مؤشر التحديد
21	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
22	عرض المسافات إلى التهديد والانحناء
22	عرض المخاطر
	قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™
23	AutoShot™
23	تسجيل مجموع النقاط
23	تعيين أسلوب تسجيل النقاط
24	تعقب إحصاءات الجولف
24	تسجيل إحصاءات الجولف
24	عرض محفوظات الضربات
24	عرض ملخص الجولة
25	إنهاء جولة
25	إعدادات الجولف
25	إعدادات تسجيل النقاط
25	تطبيق Garmin Golf
25	التدريب
25	إعداد ملف تعريف المستخدم
26	أهداف اللياقة البدنية
26	التمارين
26	بدء تمرين
	استخدام خطط التدريب Garmin Connect
26	Connect
26	بدء تمرين اليوم
27	عرض تمارين مجدولة
27	ميزة Adaptive Training Plans
27	الأرقام القياسية الشخصية
27	عرض الأرقام القياسية الشخصية
27	استعادة رقم قياسي شخصي
27	مسح رقم قياسي شخصي
28	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية
28	الملاحة
28	حفظ موقعك
28	حذف موقع
28	الملاحة إلى موقع محفوظ
29	الملاحة من نقطة البدء
29	إيقاف الملاحة

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك	
47 الأكسجين	
48 حجم العجلة والمحيط	
49 تعريفات الرموز	

معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على	
38 القدم	
تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي	
38 يثبت على القدم	
استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر	
38 الوتيرة	
39 معايرة مستشعر السرعة	
39 الوعي الظرفي	
39 tempe	

40 معلومات الجهاز

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

42 استكشاف الأخطاء وإصلاحها

42 هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقًا مع جهازك؟	
42 يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز	
43 لغة الجهاز غير صحيحة	
43 لا يعرض جهازك الوقت الصحيح	
43 إطالة فترة تشغيل البطارية	
43 إعادة تشغيل الجهاز	
43 استعادة كل الإعدادات الافتراضية	
44 التقاط إشارات الأقمار الصناعية	
44 تحسين استقبال أقمار GPS	
44 تعقب النشاط	
44 لا يبدو عدد خطواتي دقيقًا	
لا يبدو عدد الطواق التي تم صعودها	
44 دقيقًا	
تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة	
44 والسرعات الحرارية	
44 قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة	
44 الحصول على مزيد من المعلومات	

45 ملحق

45 حقول البيانات	
------------------------	--

مقدمة

⚠ تحذير

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

نظرة شاملة على الجهاز



① **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.

أثناء القيام بنشاط ما، انقر نقراً مزدوجاً لتحديد دورة جديدة أو البدء بمجموعة جديدة من التكرارات أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.

اضغط باستمرار لعرض قائمة بإعدادات الجهاز وخيارات للشاشة الحالية.

② **المفتاح:** اضغط باستمرار على المفتاح لتشغيل الجهاز.

اضغط باستمرار على المفتاح لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك طاقة الجهاز.

اضغط للعودة إلى وجه الساعة من أي شاشة إلا أثناء نشاط معين.

أثناء نشاط، اضغط لإيقاف النشاط مؤقتاً.

③ **عنصر التحكم بـ "Side Swipe":** اسحب لأعلى أو لأسفل على المنطقة المميزة للتمرير عبر التطبيقات المصغرة وشاشات البيانات والقوائم.


عند ظهور حقل مع الأزرار + و-، اسحب لأعلى أو لأسفل لزيادة القيمة في الحقل أو خفضها.

تلميحات شاشة اللمس

- اضغط بأصبعك باستمرار على شاشة اللمس لعرض قائمة خيارات.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين اللائحات والقوائم.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير سريعاً.
- انقر لاختيار زر أو عنصر في لائحة أو عنصر في قائمة.
- من تصميم الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين عناصر واجهة المستخدم 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 تصميم الساعة والتطبيقات المصغرة واسحب اليسار 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 المفتاح.
- 2 اختر .
- 3 اضغط باستمرار على المفتاح لإلغاء تأمين 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 32).
- 1 اضغط باستمرار على المفتاح لمدة ثانيتين من أي شاشة.



- 2 حدد خياراً.

تلميحات عنصر التحكم بـ Side Swipe

- إنَّ عنصر التحكم بـ Side Swipe هو منطقة حساسة لللمس على جانب هيكل الساعة يتيح لك التمرير عبر اللائحات والقوائم وضبط بعض قيم الحقل بدون إخفاء شاشة اللمس. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في التنقل بين القوائم بشكل سريع باستخدام إصبع واحد للتمرير وآخر لاختيار العناصر على شاشة اللمس.
- اسحب لأعلى أو لأسفل على عنصر التحكم بـ Side Swipe للتمرير عبر التطبيقات المصغرة واللائحات والقوائم.
 - عند ظهور حقل مع الأزرار + و-، مثل مستوى الصوت أو السطوع، اسحب لأعلى أو لأسفل لزيادة القيمة في الحقل أو خفضها.
 - خصّص اتجاه التمرير لعنصر التحكم بـ SideSwipe واتجاه الساعة في إعدادات النظام ([إعدادات النظام](#), الصفحة 35).
- لتشغيل عنصر التحكم بـ SideSwipe باستخدام إصبع الإبهام، عليك ارتداء الساعة مع جعل المفتاح متجهاً نحو معصمك. لاستخدام إصبع السبابة، عليك ارتداء الساعة مع جعل المفتاح بعيداً عن معصمك.

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 GPS	GPS
حالة اتصال الهاتف الذكي	
حالة جهاز مراقبة نبضات القلب	
حالة جهاز قياس سرعة يثبت على القدم	
حالة LiveTrack	
حالة مستشعر السرعة والوتيرة	
حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™	
حالة رادار الدراجات الهوائية Varia	
حالة مستشعر tempe™	
حالة كاميرا	VIRB
حالة منبه vivoactive 3	

الميزات الذكية

إقران الهاتف الذكي

لإعداد جهاز vivoactive 3، يجب أن يكون مقترناً مباشرة من خلال تطبيق Garmin Connect™ بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق Garmin Connect  وافتحه.
- 2 حدد خياراً لتمكين وضع الإقران في جهازك:
 - إذا كنت تقوم بإعداد الجهاز للمرة الأولى، فاضغط على المفتاح لتشغيل الجهاز.
 - إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران أو قمت بإقران الجهاز بهاتف ذكي مختلف، فاضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر الإعدادات < هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدوياً.
- 3 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة الإعدادات أجهزة Garmin < إضافة جهاز > واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز vivoactive 3 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.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز vivoactive 3.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تُجرىها 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.

العثور على هاتفك: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز vivoactive 3 التابع لك والموجود حاليًا ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز vivoactive 3 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

لتمكين من تمكين الإشعارات، يجب إقران جهاز vivoactive 3 مع جهاز ذكي متوافق (**إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3**).

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > هاتف > الإشعارات.
- 3 اختر خلال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر لدى 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.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
 - 2 اختر إشعارًا.
 - 3 مرر لقراءة الإشعار بالكامل.
 - 4 حدد خيارًا:
- لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراءً مثل تجاهل أو إجابة.
 - تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على جهاز vivoactive 3، لن يظهر في التطبيق المصغر.
 - اسحب لليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

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

• لقبول المكالمات، اختر .

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

• لرفض المكالمات، اختر .

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

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

إدارة الإشعارات


يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vivoactive 3. حدد خيارًا:

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

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي


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

ملاحظة: يمكنك إضافة خيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 32).

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح لعرض قائمة عناصر التحكم.
- 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth في الهاتف الذكي على جهاز vivoactive 3 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 والإضاءة الخلفية للتنبيهات والإشعارات. مثلًا، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتفعيل وضع عدم الإزعاج أو إيقافه يدويًا، اضغط باستمرار على المفتاح .
- لتفعيل وضع عدم الإزعاج تلقائيًا 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 حاليًا ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
 - 2 اختر .
- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة vivoactive 3، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك الذكي.
- 3 اضغط على المفتاح لإيقاف البحث.

ميزات Connect IQ

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

وجوه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

التطبيقات المصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

التطبيقات: تضيف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

تنزيل ميزات Connect IQ

لستتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران جهاز vivoactive 3 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.

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

لستمكن 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 المفتاح.
 - 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 حديثاً.



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

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay




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

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

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

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

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **Garmin Pay**.
- 3 اختر بطاقة.
- 4 حدد خيارًا:
 - لتعليق البطاقة أو إلغاؤها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.
 - يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام جهاز vivoactive 3.
 - 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 vivoactive 3 وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

- 1 من صفحة جهاز vivoactive 3 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 vivoactive 3، يجب أن تُدخل رمز المرور الجديد.

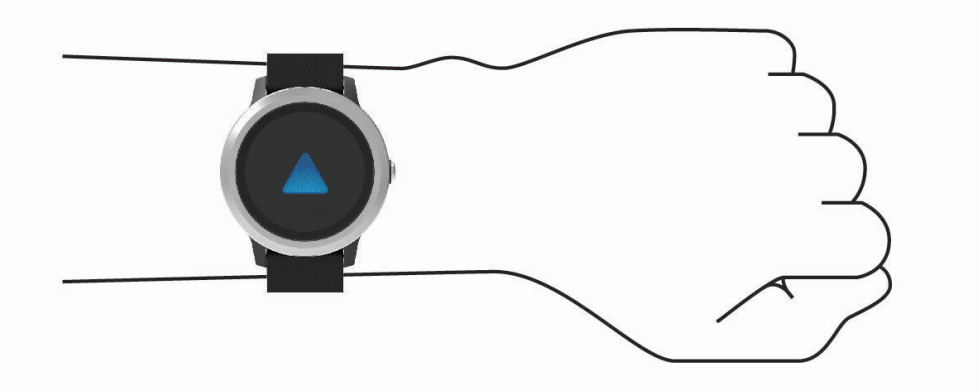
مميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز vivoactive 3 على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضًا مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تُباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم


وضع الجهاز

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



- **ملاحظة:** إنَّ مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الجهاز.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**, الصفحة 8 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

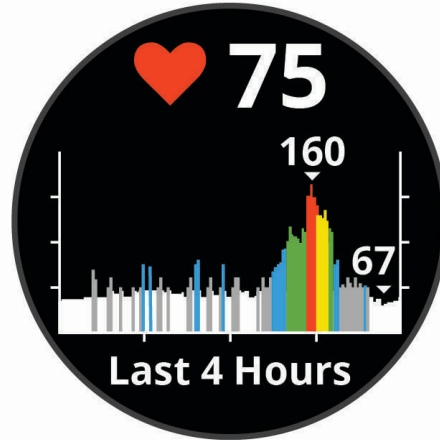
تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

- إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الجهاز عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس والمستحضر السائل ومبيدات الحشرات تحت الجهاز.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الجهاز.
- ضع الجهاز فوق عظمة المعصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز  ثابتاً قبل البدء بنشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الجهاز بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر 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 10).

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



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

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

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

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر الإعدادات < سرعة القلب < تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي < عتبة التنبيه.

3 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.

كلما تخطيت القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز vívoactive 3 وعرضها على الأجهزة Garmin المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة الهوائية أو إلى كاميرا الحركة VIRB® أثناء نشاط ما.

ملاحظة: يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من عمر البطارية.

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < سرعة القلب.

3 حدد خيارًا:

• اختر البث خلال النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب أثناء النشاطات المؤقتة (بدء النشاط، الصفحة 17).

• اختر البث للبداية لبث بيانات معدل نبضات القلب الآن.

4 قم بإقران جهاز vívoactive 3 مع جهاز Garmin ANT+® متوافق.

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

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

بالنسبة إلى جهاز vívoactive 3، إن القيمة الافتراضية لإعداد سرعة القلب 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.

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

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 6).

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر الإعدادات < المستشعرات والملحقات < سرعة القلب < 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 وفقاً لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف > مناطق معدل نبضات القلب.
- 3 اختر افتراضي لعرض القيم الافتراضية (اختياري).
- يمكن تطبيق القيم الافتراضية على الركض وركوب الدراجة الهوائية.
- 4 اختر ركض 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	الجهد المحسوس	الفوائد
1	50-60%	استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متناغم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	60-70%	وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة	تمرين أساسي للأعوية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي
3	70-80%	وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأعوية الدموية
4	80-90%	وتيرة سريعة وغير مريحة قليلاً، تنفس قسري	قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة
5	90-100%	وتيرة سريعة جداً، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي	التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة

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 إنما من عمر مختلف. قد يقل عمر اللياقة البدنية مع الوقت فيما تمارس التمارين 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 47)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر إحصائيات > الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

إذا كنت قد سجلت مسبقاً مشياً 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 مشى أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث.

3 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، اسحب لأعلى واختر الاختبار الآن.

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

تعبّ النشاط

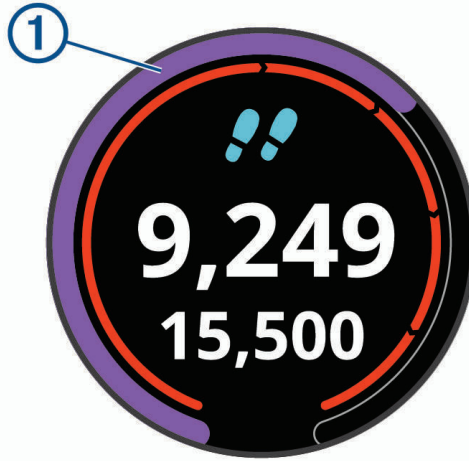
تسجّل ميزة تعبّ النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والسرعات الحرارية التي تم حرقها وإحصاءات النوم لكل يوم مسجّل. تتضمن السرعات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السرعات الحرارية للنشاط.

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

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

الهدف التلقائي

ينشئ جهازك هدفاً 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 تغييرات أفضية 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 أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 35).

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

تعقب النوم

أثناء النوم، يتعقب الجهاز تلقائياً نومك وبرايق 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 أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

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 أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز vivoactive 3 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 دقةً لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.

يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

إعدادات تعقب النشاط

اضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر الإعدادات > 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 الطوابق التي تم صعودها يومياً والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين عتبة الحد الأدنى للوقت في إعدادات الركض أو المشي.

دقائق حدة: لتمكينك من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق 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 والطوابق التي تم صعودها ودقائق الحدة وتعقب النوم وأحداث Move IQ.

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

تعبّ الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك الاطّلاع على المزيد من المعلومات وإعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعبّ الدورة الشهرية وتفاصيلها
- الأعراض الجسدية والانفعالية
- توقعات فترة الطمث والخصوبة
- معلومات عن الصحة والتغذية

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

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 (نخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 14).

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

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

Golf: لعرض معلومات عن الجولف لجولتك الأخيرة.

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

التدريب: لتمكينك من تعبّ كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي.

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

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

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

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

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

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

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

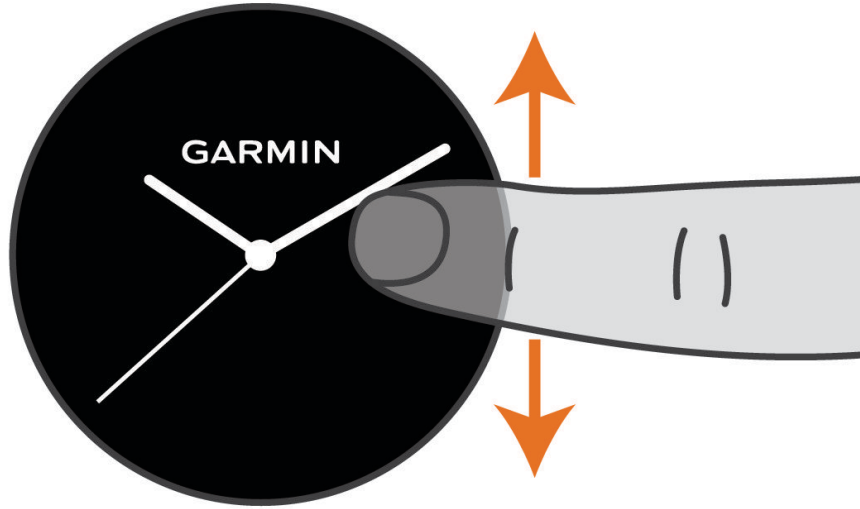
التوتر: لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

عناصر تحكم VIRB: لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مقترناً بجهاز vivoactive 3.

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

عرض التطبيقات المصغرة

- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل.



- يقوم الجهاز بالتقليل بين حلقة عنصر التطبيق المصغر.
- انقر فوق شاشة اللمس لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر.
- اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض وظائف وخيارات إضافية لتطبيق مصغر.

تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 2 اختر الإعدادات > تطبيقات مصغرة.
 - 3 حدد خياراً:
- اختر عنصراً لإظهاره في قائمة التطبيقات أو إخفائه أو أعد ترتيب قائمة التطبيقات.
 - اختر إضافة لإضافة عنصر إلى حلقة عنصر واجهة المستخدم.

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 والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسعرات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس للحصول على خيار تحسين الدقة أو لعرض مقاييس إضافية.

عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض بيانات أحوال الطقس كل ساعة وكل يوم.
- 3 مرر لأسفل لعرض بيانات أحوال الطقس كل يوم.

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 عالٍ. 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 والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر في الساعات القليلة الماضية. 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 في الساعات القليلة الماضية.
تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه تعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 3 لبدء نشاط تنفس، اسحب لأعلى واختر نعم.

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

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

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

قبل أن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعدادات عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات. يجدر بك أيضًا تعيين عنصر واجهة مستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 14).

- 1 اعمد إلى تشغيل كاميرا VIRB.
- 2 على جهاز vivoactive 3، اسحب لعرض عنصر واجهة مستخدم VIRB.
- 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.
- 4 حدد خيارًا:

- لتسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.
- يظهر عدّاد الفيديو على شاشة vivoactive 3.
- لإيقاف تسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.
- لالتقاط صورة، اسحب إلى اليمين وانقر فوق شاشة اللمس.

عناصر التحكم بالموسيقى

يسمح لك التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى بالتحكم بالموسيقى في هاتفك الذكي باستخدام جهاز vivoactive 3. يتحكم التطبيق المصغر بتطبيق مشغل الوسائط النشط حاليًا أو الذي تم تنشيطه حديثًا في هاتفك الذكي. إذا لم يكن هناك أي مشغل ووسائط نشط، فلن يعرض التطبيق المصغر معلومات المسار وعليك بدء التشغيل من هاتفك.

التحكم بتشغيل الموسيقى

- 1 على هاتفك الذكي، ابدأ بتشغيل أغنية أو قائمة تشغيل.
- 2 على جهاز vivoactive 3، اسحب لعرض التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى. يشير شريط التقدم ① إلى التقدم المحرز في المسار الحالي.



3 حدد خيارًا:

- للتخطي إلى المسار التالي أو السابق، اختر << أو >>.
- لإيقاف التشغيل مؤقتًا أو استئنافه، اختر || أو ▶.
- لزيادة مستوى الصوت أو خفضه، اختر ... أو + أو -.
- **تلميح:** يمكنك السحب لأعلى أو لأسفل على عنصر التحكم Side Swipe لضبط شريط تمرير مستوى الصوت.
- للتبديل بين المسارات عشوائيًا في قائمة التشغيل، اختر < >.
- لتغيير وضع التكرار، اختر < >.

التطبيقات والأنشطة

يتضمن جهازك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحمولة مسبقًا.

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


أنشطة: يأتي جهازك محملاً 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 المفتاح.
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطًا للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر تم.
- 3 حدد خيارًا:
 - اختر نشاطًا من المفضلات.
 - اختر   ، واختر نشاطًا من قائمة الأنشطة الممتدة.
- 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث يكون الجهاز مكشوفًا على السماء. **تلميح:** إذا كان **GPS** يظهر على خلفية رمادية، فلا يتطلب النشاط إشارات GPS.
- 5 انتظر حتى ظهور **جاهز** على الشاشة. يصبح الجهاز جاهزًا بعد قياس معدل نبضات القلب، والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 6 اضغط على المفتاح لتشغيل مؤقت النشاط. لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

تلميحات لتسجيل الأنشطة



- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (**شحن الجهاز الصفحة 40**).
- اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض صفحات بيانات إضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على المفتاح.
- 2 اختر تم.
- 3 حدد خيارًا:
 - لحفظ النشاط، اختر .
 - لتجاهل النشاط، اختر .

إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على المفتاح.
- 2 اختر  < إنشاء.
- 3 اختر نوع النشاط.
- 4 إذا لزم الأمر، فقم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط (**إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 32**).
- 5 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.
- 6 حدد خيارًا:
 - لإضافة النشاط إلى قائمة المفضلات، اختر .
 - لإضافة النشاط إلى قائمة   الموسعة، اختر .

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات. تظهر الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة بخلفية بيضاء. 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 vivoactive 3 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 متوقعًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. 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 متوقعًا عن التشغيل، لا تكون السرعة والمسافة متوفرين إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الجهاز (مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة).


تسجيل نشاط تدريب القوة

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

- 1 اضغط على المفتاح.
 - 2 اختر القوة.
 - 3 اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.
 - 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
- يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل 6 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 انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لإنهاء المجموعة.
 - تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
 - 6 عند الضرورة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس، ثم اختر **تحرير المجموعة الأخيرة**، ثم حرر عدد التكرارات.
 - 7 عند الانتهاء من الراحة، انقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس لبدء مجموعتك التالية.
 - 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
 - 9 بعد الانتهاء من المجموعة الأخيرة، اضغط على المفتاح لإيقاف المؤقت.
 - 10 اختر تم >  لإنهاء النشاط وحفظه.

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 إعادة 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 17**).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى يسجل جهاز vivoactive 3 مسافة لا تقل عن 1,5 كم (ميل واحد).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على المفتاح واختر تم.
- 4 حدد خيارًا:
 - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر .
 - ستتلقى مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
 - لإعادة معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا بعد المعايرة لأول مرة، اختر **معايرة**.
- 5 تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على الجهاز.

الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز vivoactive 3 محملاً مسبقاً 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

لتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بجهازك (*إقران المستشعرات اللاسلكية*, الصفحة 38).

- 1 ضع مستشعرات لاسلكية، كجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).
- 2 اضغط باستمرار على المفتاح.
- 3 اختر ركض.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.
- 6 اضغط على المفتاح لتشغيل مؤقت النشاط.
- 7 لن يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 8 ابدأ نشاطك.
- 9 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.
- 9 بعد إكمال نشاطك، اضغط على المفتاح واسحب 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 38).

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

عرض جولات التزلج المتعلقة بك

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

- 1 ابدأ نشاط تزلج أو ترحلق بألواح الثلج.
 - 2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 3 اختر عرض الجولات.
 - 4 اختر ولعرض تفاصيل عن جولتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.
- تتضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والنزول الإجمالي.

الانطلاق في جولة سباحة داخلية

ملاحظة: لا يتوفر معدل نبضات القلب أثناء السباحة.

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 اضغط على المفتاح لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 8 اضغط على المفتاح عندما ترتاح.
- 9 تعكس الشاشة الألوان وتظهر شاشة الراحة.
- 7 اضغط على المفتاح لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط باستمرار على المفتاح لإيقاف مؤقت النشاط ثم اضغط مجددًا باستمرار على المفتاح لحفظ النشاط.

تعيين حجم حوض السباحة

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
- 2 اختر سباحة داخلية < حجم حوض السباحة.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

جولف

تنزيل ملاعب الجولف

لستمكن 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 vivoactive 3.

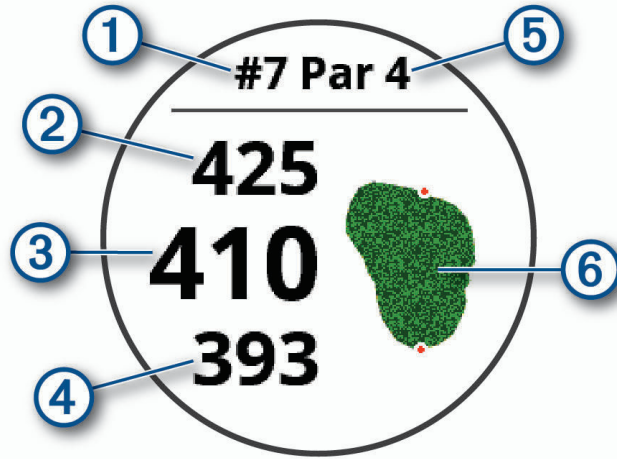
ممارسة الجولف

لستمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتفك الذكي (تنزيل ملاعب الجولف، الصفحة 20). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها تلقائياً. لستمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 40).

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
 - 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 21).



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

تغيير موقع مؤشر التحديد

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

1 اختر الخريطة.

يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.

2 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين موقع مؤشر التحديد.

يوضح موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره.

3 اضغط على المفتاح 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 المفتاح.

2 اختر ⑤.

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على المفتاح.

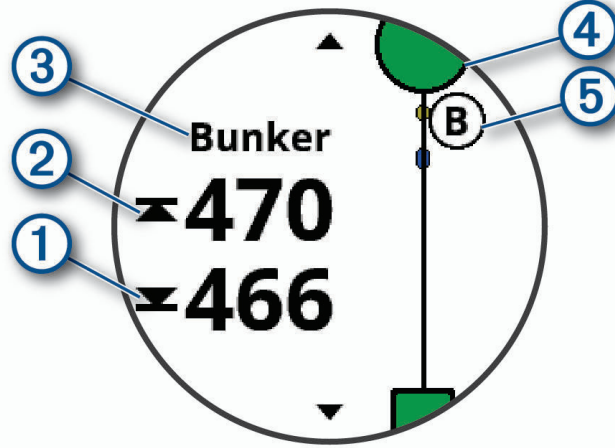
2 اختر.

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

عرض المخاطر

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

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على المفتاح واختر.

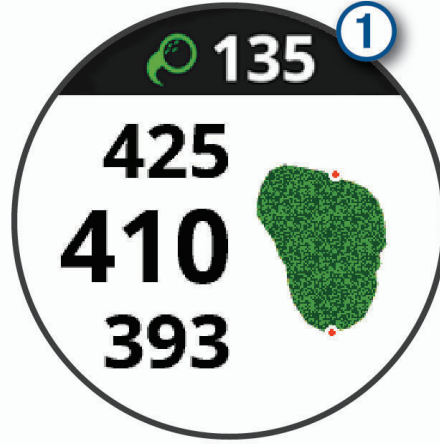


- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
 - يتم إدراج نوع الخطر ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
 - يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
 - تتم الإشارة إلى المخاطر ⑤ بحرف يدل على ترتيب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

قياس تسديدة باستخدام Garmin AutoShot™

يُسجل الجهاز مسافة التسديدة لتتمكن من عرضها في وقت لاحق في كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 24). 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 ثوانٍ.

- 2 سدد ضربتك التالية.
- يسجل الجهاز مسافة التسديدة الأخيرة.

تسجيل مجموع النقاط

- 1 أثناء ممارسة الجولف، اضغط على المفتاح.
- 2 اختر .
- 3 اضغط باستمرار على شاشة اللمس لإعداد النتائج أو تغيير بار الحفرة، إذا لزم الأمر.
- 4 اسحب لأعلى أو لأسفل لتغيير الحفرات.
- 5 انقر في وسط الشاشة.
- 6 اختر + أو - لتعيين مجموع النقاط.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر إعدادات الجولف > التسجيل > أسلوب النتائج.
- 3 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 23). 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 24). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf™.

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر إعدادات الجولف > التسجيل > تعقب الإحصائيات.


تسجيل إحصاءات الجولف

لتمكين من تسجيل الإحصاءات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 24).


- 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 المفتاح.
- 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 المفتاح.
 - 2 اختر .

إنهاء جولة

- 1 اضغط على المفتاح.
- 2 اختر إنهاء.
- 3 حدد خياراً:

 - لعرض الإحصاءات ومعلومات الجولة، اضغط على مجموع النقاط.
 - لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.
 - لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر تحرير النتيجة.
 - لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل.
 - لإيقاف الجولة مؤقتاً واستئنافها في وقت لاحق، اختر إيقاف مؤقت.

إعدادات الجولف

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس واختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات > الغولف > إعدادات الجولف. **التسجيل:** لإتاحة تعيين خيارات النتائج (إعدادات تسجيل النقاط، الصفحة 25). **مسافة Driver:** لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها الكرة عندما تدفعها للمرة الأولى. **أرقام كبيرة:** لتغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة عرض الحفريات.

إعدادات تسجيل النقاط

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس واختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات > الغولف > إعدادات الجولف > التسجيل. **الحالة:** لتعيين تسجيل النقاط إلى تشغيل أو إيقاف التشغيل تلقائياً كلما بدأت جولة. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولة. **تعقب الإحصائيات:** لتمكين تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى الغرين وضربتك في الممرات أثناء ممارسة الجولف. **لاعبان:** لتعيين بطاقة تسجيل الأهداف لتسجيل النقاط للاعبين. **ملاحظة:** لا يتوفر هذا الإعداد إلا أثناء إحدى الجولات. يجب تمكين هذا الإعداد كلما بدأت جولة. **أسلوب النتائج:** لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التافس مع بعضهم 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 والمعصم ومنطقة معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 10). يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > ملف تعريف.
- 3 حدد خياراً.

أهداف اللياقة البدنية

- إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.
 - فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدّة التمارين.
 - يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول ([احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 10](#)) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.
- أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

التمارين

يمكن أن يرشدك الجهاز أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافاً لكل خطوة في التمرين مثل المسافة أو الوقت أو التكرارات أو المقاييس الأخرى. يتضمن جهازك تمارين متعددة محمّلة مسبقاً 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 التقييم في Garmin Connect وإرسال التمارين المجدولة إلى جهازك.



بدء تمرين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
 - 2 اختر نشاطاً.
 - 3 اسحب لأعلى.
 - 4 اختر تمارين.
 - 5 اختر تمريناً.
- ملاحظة: لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.
- 6 اختر تنفيذ التمرين.
 - 7 اضغط على المفتاح لتشغيل مؤقت النشاط.
- بعد البدء بالتمرين، يعرض الجهاز كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.


استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستمكن من تنزيل خطة تدريب واتباعها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect ([Garmin Connect، الصفحة 30](#))، كما يجب إقران جهاز vivoactive 3 بهاتف ذكي متوافق.

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

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى جهازك، يمكنك بدء تمرين اليوم المجدول لنشاط معين بسرعة.

- 1 اضغط على المفتاح.
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط لليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين وبطالك بالبدء. .
- 4 اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب اليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).
- 5 اضغط على المفتاح لبدء التمرين.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

- 1 اضغط على المفتاح.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اختر تمارين > تقويم التدريب.
- تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.
- 4 اختر تمرينًا.
- 5 حدد خيارًا:
- لعرض خطوات التمرين، اختر عرض.
- لبدء التمرين، اختر تنفيذ التمرين.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيّفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة التطبيق المصغر لمدرّب Garmin إلى حلقة التطبيقات المصغرة على جهاز vivoactive 3.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط ما، يعرض الجهاز أي أرقام قياسية شخصية جديدة حققها 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 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر السابق > نعم.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر رقمًا قياسيًّا لحذفه.
 - 5 اختر مسح السجل > نعم.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية


- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر مسح كل الأرقام القياسية > نعم.
- تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.

الملاحة

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

حفظ موقعك

لستتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن يحدد جهازك مواقع الأقمار الصناعية. إن الموقع عبارة عن نقطةٍ تسجلها وتخزنها في الجهاز. إذا كنت ترغب في تذكّر 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 المفتاح.
- 3 اختر الملاحة > حفظ الموقع.
- تلميح: لوضع علامة على موقع ما بشكل سريع، يمكنك اختيار  من قائمة عناصر التحكم (استخدام قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).
- بعد التقاط الجهاز إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.
- 4 اختر حفظ.
- 5 اختر رمزًا.

حذف موقع

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
- 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
- 3 اختر موقعًا.
- 4 اختر حذف > نعم.

الملاحة إلى موقع محفوظ

- لستتمكن من الملاحة إلى موقع محفوظ، يجب أن يحدد جهازك مواقع الأقمار الصناعية.
- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
 - 2 اختر الملاحة > المواقع المحفوظة.
 - 3 اختر موقعًا واختر انتقال إلى.
 - 4 اختر نشاطًا.
 - تظهر البوصلة.
 - تابع إلى الأمام.
 - يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.
 - تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.
 - 6 اضغط على المفتاح لتشغيل مؤقت النشاط.

الملاحة من نقطة البدء

لستمكن 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 تركز 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 شاشة اللمس.

2 اختر ملاحة > العودة للبدء.

تظهر البوصلة.

3 تابع إلى الأمام.

يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.

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

إيقاف الملاحة

• لإيقاف الملاحة وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر إيقاف الملاحة.

• لإيقاف الملاحة وإنهاء نشاطك، اضغط على المفتاح، واختر تم.

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

سبق أن تمت معايرة 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 شاشة اللمس.

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تلميح: حرّك 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 31) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 31). عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر المحفوظات.

3 اختر نشاطًا.

4 حدد خيارًا:

• اختر التفاصيل لعرض معلومات إضافية عن النشاط.

• اختر دورات لاختبار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة.

• اختر حذف لحذف النشاط المختار.

عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب

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

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

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر المحفوظات > النشاطات.

3 اختر نشاطاً.

4 اختر مناطق النبضات.

Garmin Connect

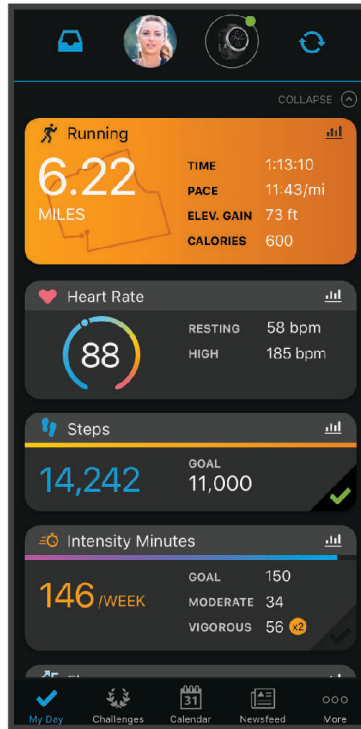
يتيح لك حساب Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. ويمنحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضاً 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 أيضاً عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بجهازك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).



تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً 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 المفصلة 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 ضغ جهازك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدمًا) من هاتفك الذكي.
- يعمل جهازك على مزامنة بياناتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل جهازك بحساب Garmin Connect باستخدام الحاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حساب Garmin Connect وإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى الجهاز. 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 واختر إضافة الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص الجهاز

تغيير تصميم الساعة

يمكنك الاختيار من بين تصاميم متعددة للساعة محمّلة مسبقًا أو استخدام تصميم الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على الجهاز (ميزات Connect IQ، الصفحة 5). يمكنك أيضًا تخصيص تصميم ساعة محمّل مسبقًا أو إنشاء تصميم جديد (إنشاء تصميم ساعة مخصص، الصفحة 31).

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر تصاميم الساعة المتاحة.
- 4 انقر فوق الشاشة لاختيار تصميم الساعة.
- 5 اختر تطبيق لتنشيط تصميم الساعة الذي تم عرضه.



إنشاء تصميم ساعة مخصص

يمكنك تخصيص النمط وحقول البيانات لتصميم الساعة.

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 2 اختر وجه الساعة.
 - 3 حدد خيارًا:
 - لتخصيص تصميم ساعة حالي، اختر تصميم الساعة ثم اختر تخصيص.
 - لإنشاء تصميم ساعة جديد، اسحب لأسفل قائمة تصميم الساعة واختر عنصر جديد.
 - 4 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين موانئ الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار الطلب المعروض.
 - 5 اختر كل حقل بيانات تريد تخصيصه واختر البيانات التي تريد عرضها فيه.
 - بشير الحد الأخضر إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا الميناء.
 - 6 اسحب إلى اليسار لتخصيص عقارب تصميم الساعة.
 - ملاحظة: يتوفر هذا الخيار فقط لموانئ الساعة التناظرية.
 - 7 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر أنماط العقارب وانقر فوق الشاشة لاختيار العقارب المعروضة.
 - 8 اسحب إلى اليسار لاختيار لون تمييزي.
 - 9 اختر ✓.
 - 10 اختر تم.
- يُعيّن الجهاز تصميم الساعة الجديد كتصميم 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 المفتاح. تظهر قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس. يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
 - 3 اختر الاختصار الذي تريد تخصيصه.
 - 4 حدد خيارًا:
 - لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر الموقع الذي تريد أن 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.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

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

اضغط على المفتاح واختر نشاطًا ثم اختر الإعدادات.

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

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط (التحذيرات، الصفحة 33).

بدء النشاط تلقائيًا: لتعيين عتبة الحد الأدنى للوقت للكشف التلقائي عن نشاط محدد بوقت وتسجيله. تتوفر هذه الميزة للمشبي والركض فقط.

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (استخدام Auto Pause، الصفحة 34).

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

تمرير تلقائي: لتتمكن من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 34).

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

شاشات البيانات: لتتمكن من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 32).

GPS: لتعيين الوضع إلى هوائي GPS. يحقق استخدام خيارات GPS + GLONASS أو GPS + GALILEO أداءً أفضل في البيئات الصعبة ويمكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع. يمكن لاستخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا أن يقلل عمر البطارية أكثر من استخدام خيار GPS فقط.

دورات: لتعيين خيارات ميزة Auto Lap (تميز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap، الصفحة 34)، وتشغيل وظيفة الدورة يدويًا (تشغيل وظيفة تمكين الدورة يدويًا، الصفحة 34).

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

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 على المفتاح.
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اختر الإعدادات > شاشات البيانات.
- 4 حدد خيارًا أو أكثر:
 - 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 مع نبض قلب.

التحذيرات

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، تساعدك في التمرين لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة 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 والقصوى.
السعرات الحرارية	الحدث، المتكرر	يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية.
مخصص	متكرر	يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه.
مسافة	متكرر	يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة.
معدل سرعة نبضات القلب	المدى	يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة.
الإيقاع	المدى	يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
ركض/مشي	متكرر	يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	المدى	يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى.
معدل الحركات	المدى	يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
الوقت	الحدث، متكرر	يمكنك تعيين فاصل زمني.

تعيين تنبيه

- 1 اضغط على المفتاح.
 - 2 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 اختر الإعدادات > تنبيهات.
 - 5 حدد خياراً:
 - لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط، اختر إضافة جديد.
 - لتحرير تنبيه حالي، اختر اسم التنبيه.
 - 5 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 6 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصوى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 7 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.
- بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه (التحذيرات، الصفحة 33). بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تنخفض دونه.

Auto Lap

تميز 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 على المفتاح.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر الإعدادات > دورات.

4 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. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (*إعدادات النظام*, الصفحة 35).

تشغيل وظيفة تمكين الدورة يدويًا

يمكنك تحديد الدورات في أي وقت أو لأي مسافة عبر النقر نقرًا مزدوجًا فوق شاشة اللمس أثناء الأنشطة المحددة بوقت مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

3 اختر الإعدادات > دورات > تمكين الدورة يدويًا.

كلما قمت بتحديد دورة، تظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (*إعدادات النظام*, الصفحة 35).

تبقى وظيفة الدورة قيد التشغيل للنشاط الذي تم اختياره إلى حين إيقاف تشغيلها.

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 على المفتاح.

2 اختر نشاطًا.

3 اختر الإعدادات > Auto Pause.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 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 البيانات تلقائيًا عندما يكون المؤقت مشغلاً.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطًا.

3 اختر الإعدادات > تمرير تلقائي.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

4 اختر عرض السرعة.

الهاتف وإعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر الإعدادات > هاتف.
الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.
الإشعارات: يعمل الجهاز على تشغيل الإشعارات الذكية أو إيقاف تشغيلها تلقائياً بالاستناد إلى اختياراتك (تمكين/إشعارات Bluetooth، الصفحة 4).

إقران الهاتف: لتوصيل جهازك بهاتف ذكي متوافق مزود بتقنية Bluetooth.
تنبيهات الاتصال: لتنبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وفصله.
إيقاف LiveTrack: لتمكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على شاشة اللمس واختر الإعدادات > نظام.
تأمين تلقائي: لتأمين شاشة اللمس تلقائياً لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يمكنك الضغط على المفتاح لإلغاء تأمين شاشة اللمس.
لغة: لتعيين لغة واجهة الجهاز.
الوقت: لتعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (إعدادات الوقت، الصفحة 35).
التاريخ: لتمكينك من تعيين التاريخ وتنسيق التاريخ يدوياً.
TrueUp للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.
اتجاه: لتمكينك من تغيير اتجاه الشاشة. يتيح لك هذا الخيار بارتداء الساعة مع وجود المفتاح على اليسار أو اليمين.
Side Swipe: لتمكينك من تغيير اتجاه تمرير التحكم في Side Swipe أو إلغاء تمكينه أو تمكينه.
الإضاءة الخلفية: لتعيين وضع الإضاءة الخلفية ومهلتها وسطوعها (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 36).
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 36).
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 التخزين كبير السعة أو وضع Garmin لدى اتصاله بالكمبيوتر.
استعادة الافتراضيات: لتمكينك من استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 43).

ملاحظة: إذا قمت بإعداد 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 شاشة اللمس، واختر الإعدادات > 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

يكشف 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 vivoactive 3 بجهاز محمول.

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > الوقت > مصدر الوقت > يدوي.
- 3 اختر الوقت وأدخل الوقت من اليوم.

تعيين المنبه

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الساعات > منبهات > إضافة جديد.
- 3 اختر الوقت، وأدخل وقتًا.
- 4 اختر تكرار، وحدد خيارًا.

حذف منبه

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الساعات > منبهات.
- 3 اختر منبهًا، ثم اختر إزالة.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الساعات > مؤقت.
- 3 أدخل الوقت.
- 4 اختر بدء.
- 5 اختر شاشة اللمس للحصول على مزيد من الخيارات إذا لزم الأمر.

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الساعات > ساعة إيقاف.
- 3 اضغط باستمرار على المفتاح.

إعدادات الإضاءة الخلفية

اضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر الإعدادات > نظام > الإضاءة الخلفية.

وضع: لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل عند التفاعل مع الجهاز، بما في ذلك تلقي الإشعارات أو استخدام المفتاح أو شاشة اللمس أو عنصر تحكم Side Swipe.

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.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الإضاءة الخلفية. تستخدم الإضاءة الخلفية الإعداد الأكثر سطوعًا أثناء القيام بنشاط ما.

تحديد وحدات القياس

- يمكنك تخصيص وحدات القياس للمسافة والإيقاع والسرعة والارتفاع والوزن والطول والحرارة.
- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 2 اختر الإعدادات > نظام > وحدات.
 - 3 اختر نوع القياس.
 - 4 حدد وحدة قياس.

Garmin Connect إعدادات

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 ، واختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.
- من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر جهازك.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على الجهاز ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#)، الصفحة 31، [استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#)، الصفحة 31).

إعدادات الجهاز في حسابك على Garmin Connect

من حسابك على Garmin Connect، اختر جهازك لعرض إعدادات الجهاز.
ملاحظة: تظهر بعض الإعدادات في فئة فرعية في قائمة الإعدادات. قد تُغيّر تحديثات التطبيقات أو المواقع الإلكترونية قوائم الإعدادات هذه.

تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها.

مظهر: لتمكينك من تغيير وجه الساعة والتطبيقات المصغرة والاختصارات التي تظهر في قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 32).

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك كنت تمشي أو تركض لمدة لا تقل عن العتبة الزمنية. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

تحديثات التطبيق التلقائية: لتمكين جهازك من تلقي تحديثات تطبيق Connect IQ تلقائياً.

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.

تنسيق التاريخ: لتعيين تنسيق الشهر واليوم.

مسافة: لتعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو بالأميال.

الأهداف: لتمكينك من تعيين هدف مخصص للخطوات اليومية والطوابق التي تصعدتها يومياً. يمكنك استخدام إعداد الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد عدد الخطوات الهدف تلقائياً. يمكنك أيضاً تعيين الهدف الأسبوعي لدقائق الحدة.

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

مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

لغة: لتعيين لغة واجهة الجهاز.

منبه الحركة: لعرض رسالة وشريط الحركة على وجه الساعة الرقمية وشاشة الخطوات. يهتز الجهاز أيضاً في حال تشغيل الاهتزازات.

Move IQ: لتمكينك من تشغيل أحداث Move IQ وإيقاف تشغيلها. تكتشف ميزة Move IQ تلقائياً أنماط النشاط، مثل المشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتمارين الكهربائية.

اتجاه: لتمكينك من تغيير اتجاه الشاشة. يتيح لك هذا الخيار بارتداء الساعة مع وجود المفتاح على اليسار أو اليمين.

متعقب النشاط المفضل: لتعيين هذا الجهاز ليكون جهاز تعقب النشاط الرئيسي لديك عندما يكون التطبيق متصلاً بأكثر من جهاز واحد.

الأصوات والتنبيهات: لتمكينك من تخصيص المنبهات وإشعارات الهاتف. يمكنك أيضاً تشغيل ميزة عدم الإزعاج أثناء النوم وإيقاف تشغيلها.
الاستجابات النصية

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

معصم يوضع جهاز عليه: لتمكينك من تخصيص المعصم الذي تريد أن تضع الجهاز عليه.

ملاحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

إعدادات المستخدم في حسابك في Garmin Connect

من حسابك في Garmin Connect، اختر إعدادات > إعدادات المستخدم.

تلميح: تتوفر بعض إعدادات المستخدم في قائمة إعدادات الجهاز في vivoactive 3.

معلومات شخصية: لإتاحة إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.

النوم: لإتاحة إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

طول الخطوة الواسعة: لتمكين الجهاز من احتساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر بحسب طول الخطوة المخصص الذي حددته للمشي والركض. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطواتك.

الوحدات: لتمكينك من تعيين وحدات القياس إلى الميل التشريعي أو القياس المتري.

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 تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً ضمن النطاق.

تلميح: تقترن بعض مستشعرات ANT+ بالجهاز تلقائياً عندما تبدأ بممارسة نشاط يكون فيه المستشعر قيد التشغيل وبالقرب من الجهاز.

- 1 ابتعد ما لا يقل عن 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى.
 - 2 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.
 - 3 لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.
 - 3 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
 - 4 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.
 - 5 ضع الجهاز ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما يقترن 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 وجهاز لإرسال البيانات (مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).

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

معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لستتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > 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

لستتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 38).

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

- 1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.
- 2 ابدأ بنشاط الركض.
- 3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.
- 4 أوقف نشاطك، واحفظه.

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

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 38).
- عيّن حجم العجلة (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 39).
- انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية، الصفحة 19).

معايرة مستشعر السرعة

لستتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران جهازك بمستشعر سرعة متوافق ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 38).
يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

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

3 حدد خياراً:

- اختر تلقائي لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً ([حجم العجلة والمحيط](#), الصفحة 48).

الوعي الظرفي

يمكن استخدام جهاز vivoactive 3 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 vivoactive 3 قبل إقران أجهزة Varia ([تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect](#), الصفحة 40).

tempe

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

معلومات الجهاز

شحن الجهاز

تحذير ⚠

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

ملاحظة

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

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



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

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- 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 (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 31).

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

لستتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة الجهاز (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 31).

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 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 بتثبيت التحديث.

عرض معلومات الجهاز

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

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

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر نظام > الإعدادات > حول.

المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمير مضمنة قابلة لإعادة الشحن
فترة استخدام البطارية	لغاية 7 أيام في وضع الساعة الذكية (مع معدل نبضات القلب) لغاية 13 ساعة في وضع GPS
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 122 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية/البروتوكولات	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 8 ديسيبل مللي واط اسمية • بروتوكول الاتصالات اللاسلكية الخاص بـ ANT+ • Bluetooth تقنية 4,2 13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40- ديسيبل مللي واط اسمية، وتقنية NFC اللاسلكية
تصنيف المياه	سباحة، 5 ج ¹

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 بتاتاً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.

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

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

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

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

تنظيف الجهاز

ملاحظة

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

- 1 امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.
 - 2 امسحه جيداً حتى يجف.
- بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.
- تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

تغيير الأحزمة

يتوافق الجهاز مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية ويبلغ عرضها 20 ملم.

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



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

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعدّ هاتفك الذكي متوافقاً مع جهازي؟

إنّ جهاز vivoactive 3 متوافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فالتجأ إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغّلها من جديد.
 - قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
 - قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
 - قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
 - إذا اشتريت هاتفًا ذكيًا جديدًا، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
 - ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الجهاز.
 - على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر  أو ، ثم اختر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
 - Hold the touchscreen, and select <الاتصال > هاتف < إقران الهاتف >.

لغة الجهاز غير صحيحة

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

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

لا يعرض جهازي 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 وفقاً للتوقيت الصيفي.

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس، واختر الإعدادات > نظام > الوقت.
- 2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي.
- 3 حدد خياراً:

- تأكد من عرض هاتفك الذكي الوقت المحلي الصحيح ومزامنة جهازك مع الهاتف الذكي (استخدام تطبيق Garmin Connect, الصفحة 31).
 - ابدأ نشاطاً 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

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية, الصفحة 36).
- تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية, الصفحة 36).
- إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي, الصفحة 5).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (تعقب النشاط, الصفحة 11).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات, الصفحة 5).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin, الصفحة 9).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم, الصفحة 9).

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 المفتاح لمدة 15 ثانية.
- 2 اضغط باستمرار على المفتاح لمدة ثانية واحدة لتشغيل الجهاز.

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

ملاحظة: يؤدي ذلك إلى حذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة. إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فإنَّ استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > نظام > استعادة الافتراضيات > نعم.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

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

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

تحسين استقبال أقمار GPS

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

تتبع النشاط

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

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
- يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.
 - ضع الجهاز في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الجهاز في جيبك عند استخدام يدك أو ذراعك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد يحلّل الجهاز بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

لا يبدو عدد الطواق التي تم صعودها دقيقاً

- يستخدم جهازك بارومتراً داخلياً لقياس تغيرات الارتفاع خلال صعودك طواق. يساوي كل طابق يتم صعوده 3 أمتار (10 أقدام).
- تجنب الاستعانة بالدرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.
 - في البيئات العاصفة، قم بتغطية الجهاز بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب قراءات غير منتظمة.

تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية

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

- 1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر يومي.
- 2 اختر ⓘ.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة

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

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

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.

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

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

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى للحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية.

24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى للحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية.

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

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

أطوال فاصل زمن: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع 500 م: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط 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.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

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

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

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

الحركات في الفاصل الزمني الأخير: إجمالي عدد الحركات للفاصل الزمني الأخير المكتمل.

الحركات في هذا الفاصل الزمني: إجمالي عدد الحركات للفاصل الزمني الحالي.

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 استناداً إلى موقع GPS.

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

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

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

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

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

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

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

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

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

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

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

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

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

خ الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

درجة الحرارة: حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

سرعة عمودية بمتوسط 30 ثانية: السرعة العمودية بمتوسط حركة 30 ثانية.

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

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

متوسط % أقصى سرعة القلب: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط SWOLF: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 20).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط 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 الوتيرة: ركوب الدراجة الهوائية. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط الوتيرة: ركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط سرعة القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

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

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

مسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

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

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

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

مس فاصل/حر: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

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 الحركات في الفاصل الزمني الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

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

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).

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

وتيرة الدورة: ركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

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

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

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت من اليوم: وقت النهار بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التسيق، 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 المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ممتاز	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
جيد	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
مقبول	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
ضعيف	0-40	41.7>	40.5>	38.5>	35.6>	32.3>	29.4>

السيدات	القيمة المنوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متفوق	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ممتاز	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
جيد	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
مقبول	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
ضعيف	0-40	36.1>	34.4>	33>	30.1>	27.5>	25.9>

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

حجم العجلة والمحيط

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

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1,75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 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

حجم الإطار	محيط العجلة (مم)
1-1/4 x 27	2161
1-3/8 x 27	2169
2,1 x 29	2288
2,2 x 29	2298
2,3 x 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 x 650	2090
B38 x 650	2105
A38 x 650	2125
C18 x 700	2070
C19 x 700	2080
C20 x 700	2086
C23 x 700	2096
C25 x 700	2105
C700 أنبوبي	2130
C28 x 700	2136
C30 x 700	2146
C32 x 700	2155
C35 x 700	2168
C38 x 700	2180
C40 x 700	2200
C44 x 700	2235
C45 x 700	2242
C47 x 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 معدّ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.



