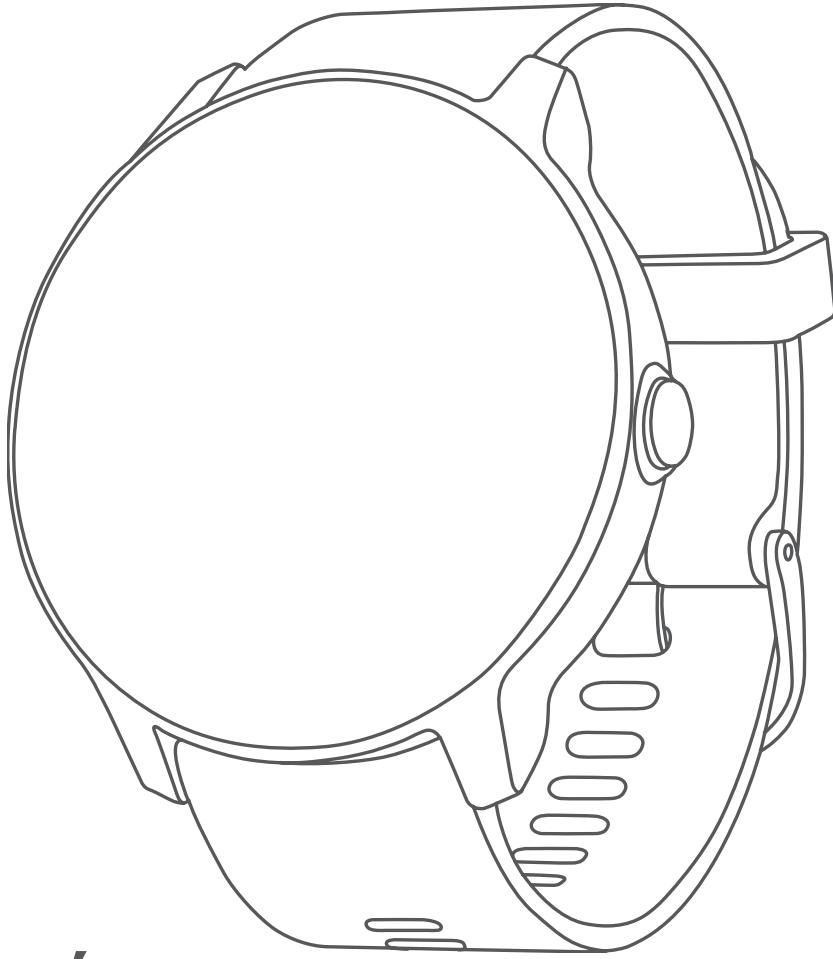


**GARMIN**®



**VÍVOACTIVE® 3 MUSIC**

---

**دليل المالك**

©2018 Garmin Ltd. أو شركاتها الفرعية

جميع الحقوق محفوظة. يرجى حفظ النشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً بما يم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحفظ Garmin بحرية تعديل وتحسين منتجاتها ودخول التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلزم بإعلام أي شخص أو منظمة بطل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تحسينات ومعلومات تجارية تسرى على استخدام المنتج.

ان<sup>™</sup> Garmin وشعار<sup>®</sup> Garmin و GARMIN<sup>®</sup> و GARMIN Connect<sup>™</sup> و GARMIN Move IQ<sup>™</sup> و GARMIN Express<sup>™</sup> و GARMIN Golf<sup>™</sup> و GARMIN AutoShot<sup>™</sup> و GARMIN ANT<sup>®</sup> و GARMIN Edge<sup>®</sup> و GARMIN Lap<sup>®</sup> و GARMIN Auto Pause<sup>®</sup> و GARMIN vívoactive<sup>®</sup> و GARMIN vívofit<sup>®</sup> و GARMIN VIRB<sup>®</sup> و GARMIN Varia<sup>™</sup> و GARMIN tempe<sup>™</sup> و GARMIN Pay<sup>™</sup> هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن<sup>™</sup> Garmin وشعار<sup>®</sup> Garmin و GARMIN<sup>®</sup> و GARMIN Connect<sup>™</sup> و GARMIN Move IQ<sup>™</sup> و GARMIN Express<sup>™</sup> و GARMIN Golf<sup>™</sup> و GARMIN AutoShot<sup>™</sup> و GARMIN ANT<sup>®</sup> و GARMIN Edge<sup>®</sup> و GARMIN Lap<sup>®</sup> و GARMIN Auto Pause<sup>®</sup> و GARMIN vívoactive<sup>®</sup> و GARMIN vívofit<sup>®</sup> و GARMIN VIRB<sup>®</sup> و GARMIN Varia<sup>™</sup> و GARMIN tempe<sup>™</sup> و GARMIN Pay<sup>™</sup> هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على اذن من Garmin Ltd.

Bluetooth SIG, Inc. BLUETOOTH™ المكتوبة وشعارها هي ملك شركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Apple® iTunes® Google Inc. Android™ هي علامة تجارية لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Apple Inc. هي علامة تجارية لشركة Spotify® Firstbeat™ لخاصية Spotify® Firstbeat™. يغطي براءة اختراع Garmin بحق الترخيص. تحليل مقدم لخدمات القابضة والملاحة التي يمكن العثور عليها على الرابط: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى تختار The Cooper Institute®. وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute®. تمود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المعنيين.

هذا المنتج معتمد من ANT+. تفضل بزيارة [www.thisisan.com/directory](http://www.thisisan.com/directory) للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقه.

رقم الطراز: A03405

IFETEL: 201801A01655

## جدول المحتويات

7	تعقب النوم.....	مقدمة
7	دفائق الحدة.....	نظرة شاملة على الجهاز
7	الحصول على دفائق الحدة.....	تلميحات شاشة اللمس
7	<b>Garmin Move IQ™</b> .....	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها
7	إعدادات تعقب النشاط.....	استخدام قائمة عناصر التحكم
7	إيقاف تشغيل تعقب النشاط.....	الرموز
7	تعقب الورقة الشهرية.....	
7	<b> التطبيقات المصغرة</b>	
8	عرض عناصر واجهة المستخدم.....	<b>الميزات الذكية</b>
8	تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم.....	إنقاذ الهاتف الذكي
8	حول يومي.....	الميزات المتصلة
8	عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.....	اضافة جهات اتصال
8	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر.....	إشعارات الهاتف
8	استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر.....	تمكين إشعارات Bluetooth
8	جهاز التحكم عن بعد في VIRB.....	عرض الإشعارات
8	التحكم بكاميرا الحركة VIRB	الرد على رسالة نصية
8	<b> التطبيقات والأنشطة</b>	تلقى مكالمة هاتفية واردة
8	بدء النشاط.....	إدارة الإشعارات
8	تلميحات لتسجيل الأنشطة.....	إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي
8	التوقف عن إجراء النشاط.....	استخدام وضع عدم الإزعاج
8	إضافة نشاط مخصص.....	البحث عن هاتفيك
9	إضافة نشاط مفضل أو إزالته.....	<b>ميزات Connect IQ</b>
9	<b>النشاطات الداخلية</b>	تنزيل ميزات Connect IQ
9	تسجيل نشاط تدريب القرفة.....	تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الكمبيوتر
9	معايرة المسافة على جهاز المشي.....	<b>ميزات Wi-Fi® المتصلة</b>
9	الأنشطة الخارجية.....	إعداد اتصال Wi-Fi
9	الانطلاق في جولة ركض.....	الاتصال بشبكة Wi-Fi
9	الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية.....	<b>Garmin Pay™</b>
9	عرض جولات التزلج المتعلقة بك.....	إعداد محفظة Garmin Pay
9	الانطلاق في جولة ساحة داخلية.....	دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك
10	تعيين حجم حوض السباحة.....	إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay
10	مصطلحات السباحة.....	إدارة محفظة Garmin Pay التابع لك
10	جولف.....	تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك
10	تنزيل ملاعب الجولف.....	<b>الموسيقى</b>
10	ممارسة الجولف.....	الاتصال بمزود من جهة خارجية
10	معلومات الحفرة.....	تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify®
10	تغيير موقع مؤشر التحديد.....	تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية
10	عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد.....	قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية
10	عرض المسافات إلى التهذيف والانحناء.....	تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي
10	عرض المخاطر.....	توصيل سماعات الرأس Bluetooth
10	<b>Garmin AutoShot™</b> .....	الاستماع إلى الموسيقى
11	تسجيل مجموعة النقاط.....	عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى
11	تعيين أسلوب تسجيل النقاط.....	<b>ميزات التعقب والسلامة</b>
11	تعقب إحصاءات الجولف.....	إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ
11	تسجيل إحصاءات الجولف.....	إضافة جهات اتصال
11	عرض محفوظات الضربات.....	تفعيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها
11	عرض ملخص الجولة.....	طلب المساعدة
11	إنهاء جولة.....	<b>ميزات معدل نبضات القلب</b>
11	إعدادات الجولف.....	معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
11	إعدادات تسجيل النقاط.....	وضع الجهاز
11	<b>Garmin Golf</b> .....	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
11	<b>التدريب</b> .....	عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب
11	إعداد ملف تعريف المستخدم.....	إعداد تتبّع معدل نبضات القلب غير العادي
11	أهداف اللياقة البدنية.....	بت معدل نبضات القلب إلى أجزاء Garmin
12	التمارين.....	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم
12	蔓台灣.....	حول مناطق معدل نبضات القلب
12	استخدام خطط التدريب Garmin Connect.....	تعيين مناطق معدل نبضات القلب
12	بدء تمرين اليوم.....	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
12	عرض تمارين مجدولة.....	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
12	<b> Adaptive Training Plans</b> .....	الحصول على تغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
12	الأرقام القياسية الشخصية.....	<b>تعقب النشاط</b>
12	عرض الأرقام القياسية الشخصية.....	الهدف التفاقي
12	استعادة رقم قياسي شخصي.....	استخدام تتبّع الحركة
12	مسح رقم قياسي شخصي.....	
12	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية.....	

18	يتعدى على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز.....	<b>الملاحة</b>
19	يحدث تقطيع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة.....	حفظ موقعك.....
19	لغة الجهاز غير صحيحة.....	حفظ موقع.....
19	لا يعرض جهازي الوقت الصحيح.....	الملاحة إلى موقع محفوظ.....
19	إطالة فترة تشغيل البطارية.....	الملاحة من نقطة البدء.....
19	إعادة تشغيل الجهاز.....	إيقاف الملاحة.....
19	استعادة كل الإعدادات الافتراضية.....	الوصلة.....
19	التقاط إشارات الأقمار الصناعية.....	معاييرة الوصلة يدوياً.....
19	تحسين استقبال أقمار GPS.....	<b>مفوّظات</b> .....
19	تعقب النشاط.....	استخدام المفوّظات.....
19	لا يبيو عدد خطواتي دقيقاً.....	عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب.....
19	لا يبيو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً.....	Garmin Connect.....
19	تحسين دقة تقديرات دقائق الدقة والسرعات الحرارية.....	استخدام تطبيق Garmin Connect.....
19	قراءة درجة الحرارة ليست دقيقة.....	استخدام Garmin Connect على الحاسوب.....
19	الحصول على مزيد من المعلومات.....	<b>تخصيص الجهاز</b> .....
20	<b>ملحق</b> .....	تغير تصميم الساعة.....
20	حقول البيانات.....	إنشاء تصميم ساعة مخصص.....
20	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	تخصيص قائمة عناصر التحكم.....
21	حجم العجلة والمحيط.....	إعدادات الألسطة والتطبيقات.....
21	تعريفات الرموز.....	تخصيص شاشات البيانات.....
22	<b>الفهرس</b> .....	التحذيرات.....
13	<b>محلق</b> .....	تعيين تتبّيه.....
14	حقول البيانات.....	Auto Lap.....
15	تشغيل وظيفة تمكين الدورة يدوياً.....	تمكين الوراثات باستخدام ميزة Auto Lap.....
15	استخدام Auto Pause®.....	استخدام التمرين التلقائي.....
15	استخدام التمرين التلقائي.....	الهاتف وإعدادات Bluetooth.....
15	إعدادات النظام.....	إعدادات النظام.....
16	إعدادات الوقت.....	إعدادات الوقت.....
16	المناطق الزمنية.....	ضبط الوقت يدوياً.....
16	تعيين المتبّه.....	تعيين المتبّه.....
16	حذف منه.....	حذف منه.....
16	تشغيل مؤقت العد التنازلي.....	تشغيل مؤقت العد التنازلي.....
16	استخدام ساعة الإيقاف.....	إعدادات الإضاءة الخلفية.....
16	إعدادات الإضاءة الخلفية.....	تغيير وحدات القياس.....
16	تغيير وحدات القياس.....	إعدادات Garmin Connect.....
16	إعدادات الجهاز في حسابك على Garmin Connect.....	إعدادات Garmin Connect في حسابك في Garmin Connect.....
16	إعدادات المستخدم في حسابك في Garmin Connect.....	<b>المستشعرات اللاسلكية</b> .....
17	إنزال المستشعرات اللاسلكية.....	إنزال المستشعرات اللاسلكية.....
17	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.....	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.....
17	معيارنة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....	معيارنة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....
17	تحسين معيارنة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....	تحسين معيارنة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.....
17	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوترة.....	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوترة.....
17	معيارنة مستشعر السرعة.....	معيارنة مستشعر السرعة.....
17	الوعي الظيفي.....	الوعي الظيفي.....
17	tempe.....	tempe.....
17	<b>معلومات الجهاز</b> .....	شنح الجهاز.....
17	شنح الجهاز.....	تحديثات المنتج.....
17	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect.....	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.....
18	عرض معلومات الجهاز.....	عرض معلومات الجهاز.....
18	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....	عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني.....
18	المواصفات.....	المواصفات.....
18	العنادية بالجهاز.....	العنادية بالجهاز.....
18	تنظيف الجهاز.....	تنظيف الجهاز.....
18	تغيير الأحزمة.....	تغيير الأحزمة.....
18	استكشاف الأخطاء وأصلاحها.....	هل يُعد هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟.....
18	هل يُعد هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟.....	يتعدى على هاتفي الاتصال بالجهاز.....
18	يتعدى على هاتفي الاتصال بالجهاز.....	

**ملاحظة:** يمكنك إضافة الاختصارات في قائمة عناصر التحكم وإعادة ترتيبها وإزالتها (نطح قائمة عناصر التحكم، الصفحة 14).

**1** اضغط باستمرار على المفتاح لمدة ثانية من أي شاشة.



**2** حدد خيارات.

## مقدمة

### ١ تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات الهامة.

احرص دائمًا 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 والقوانين.
- انقر للتحديد.
- اسحب لليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
- خلال نشاط، اسحب لليمين لعرض وجه الساعة والتطبيقات المصغرة.
- أثناء القيام بنشاط ما، انقر نقرًا مزدوجًا لتحديد دورة جديدة أو البدء بمجموعة جديدة من التكرارات أو التقدم إلى المرحلة التالية من الترين.
- اضغط باستمرار لعرض قائمة بإعدادات الجهاز وخيارات للشاشة الحالية.

**② المفتاح**

- اضغط لتشغيل الجهاز.
- اضغط باستمرار لمدة ثانية لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك طاقة الجهاز.
- اضغط باستمرار لمدة 5 ثوانٍ لطلب المساعدة (ميزات التتبع والسلامة، الصفحة 5).
- اضغط للعودة إلى وجه الساعة من أي شاشة إلا أثناء نشاط معين.
- أثناء نشاط، اضغط لإيقاف النشاط مؤقتاً.

**تلبيبات شاشة اللمس**

- اضغط بأصبعك باستمرار على شاشة اللمس لعرض قائمة خيارات.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين الانحصارات والقوانين.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير سريعاً.
- انقر لاختياز 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 وأسحب لليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- انجز كل عملية اختيار لفائدة اللمس لفتح شاشة اللمس.

**تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها**

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

**1** اضغط باستمرار على المفتاح.

**2** اختر

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

**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.

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

حالة	GPS
حالة اتصال الهاتف الذكي	
حالة جهاز مرافق بنيات القلب	
حالة جهاز قياس سرعة يثبت على القدم	
حالة LiveTrack	
حالة مستشعر السرعة والتيربرة	
حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™	
حالة رadar الدراجات الهوائية Varia	
حالة مستشعر tempe™	
حالة كاميرا VIRB	
حالة منه vivoactive	

## الميزات الذكية

### اقران الهاتف الذكي

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

**1** من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق وافتتحه.

**2** حدد خيارات التمكين وضع الإقران في جهازك:

- إذا كنت تقوم بإعداد الجهاز للمرة الأولى، فاضغط على المفتاح لتشغيل الجهاز.
- إذا سبق لك أن تخطيت عملية الإقران أو إقران الجهاز بهاتف ذكي مختلف، فاضغط باستمرار على شاشة اللمس واختر الإعدادات > هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران بدوياً.

**3** حدد خيارات الإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإضافته بتطبيق Garmin Connect، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا كنت قد قمت مسبقًا بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect > إضافة جهاز واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لجهاز vivoactive عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متواافق باستخدام تقنية Bluetooth. تطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Connect على الهاتف الذكي المتصل. انقل إلى [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) للحصول على مزيد من المعلومات. <http://www.garmin.com/apps> يتصبح بعض الميزات متوفرة أيضًا عندما تعدد إلى توصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

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

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

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

**Connect IQ™:** لتتمكن من توسيع ميزات جهازك بواسطة تصميم الساعة وجوه واجهة المستخدم وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

**تحديث 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.

**العنور على هاتف:** لتحديد موقع هاتف الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز vivoactive التابع لك والموجود حالياً ضمن النطاق.

**العنور على جهازي:** لتحديد موقع جهاز vivoactive المفقود الذي تم إقرانه بهاتف الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

### إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect.

استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack.

يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 5).

**1** اختر  أو 000 من تطبيق Garmin Connect.

**2** اختر جهات الاتصال.

**3** اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز vivoactive 3 Music (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 14).

### إشعارات الهاتف

تتطلب إشعارات الهاتف أن يكون الهاتف الذكي المتفق ضمن النطاق ومتصل بالجهاز.

عندما يتلقى هاتفك رسائل، يرسل إشعارات إلى جهاز.

### تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكنك من تمكنك من إشعارات، يجب إقران جهاز vivoactive مع جهاز ذكي متافق (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 1).

**1** اضغط باستمرار على شاشة المنسن.

**2** اختر الإعدادات > الاتصال > 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 إشعاراً.

**3** مرر لقراءة الإشعار بالكامل.

**4** حدد خياراً:

• لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراء مثل تجاهل أو إجابة.

تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على جهاز vivoactive،لن يظهر في التطبيق المصغر.

• اسحبليمين للعودة إلى قائمة الإشعارات.

### الرد على رسالة نصية

**ملاحظة:** توفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل Android.

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

**ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تتطبق الرسوم وثُقْرِض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.

**1** اسحب لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.

**2** اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.

**3** اختر إجابة.

**4** اختر رسالة من القائمة.

يرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

### تلقي مكالمة هاتفية واردة

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

• لقبول المكالمة، اختر .

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

**1** لرفض المكالمة، اختر .

**2** لرفض المكالمة وإرسال رد برسمة نصية على الفور، اختر  ثم اختر رسالة من القائمة.

**ملاحظة:** توفر هذه الميزة فقط إذا كان هاتفك متصلاً بهاتف ذكي مزود بنظام التشغيل Android.

### إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتتفق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vivoactive.

حدد خياراً:

• إذا كنت تستخدم جهاز iPhone، فانتقل إلى إعدادات الإشعارات لاختيار العناصر التي تزيد اطهارها على الجهاز.

• إذا كنت تستخدم هاتفك ذكي مزوداً بنظام التشغيل Android، فاختر إعدادات < إشعارات ذكية من تطبيق Garmin Connect.

### إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي

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

**2** اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي في جهاز vivoactive الخاص بك.

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

### استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإهتزازات والإضاءة الخلفية للتتبيهات والإشعارات. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

• لتفعيل وضع عدم الإزعاج أو إيقافه يومياً، اضغط باستمرار على المفتاح واختر .

• لتفعيل وضع عدم الإزعاج لفترة أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر الأصوات والتتبيهات < عدم الإزعاج أثناء النوم.

### البحث عن هاتفك

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

**1** اضغط باستمرار على المفتاح.

**2** اختر .

تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة vivoactive، 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 ل ساعتك من Garmin® Connect، وهي متوفرة على جهاز vivoactive. يمكنك تخصيص جهازك بتصاميم الساعة ومحول البيانات والتطبيقات المصغرة والتطبيقات.

وجوه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

محول البيانات: تتيح لك تنزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنطاط والمفهومات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات الدمنجة.

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

### تنزيل ميزات Connect IQ

لتمكنك من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران جهاز vivoactive بهاتفك الذكي (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 1).

**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 الكمبيوتر.

**1** اعد إلى توصيل الجهاز بالكمputer باستخدام كبل USB.

**2** انقل إلى [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) وسجل الدخول.

**3** اختر ميزة Connect IQ واعد إلى تنزيلها.

**4** اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## ميزات Wi-Fi المتصلة

عمليات تحميل الأنشطة على حساب Garmin الخاص بك: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.  
المحتوى الصوتي: تتمكن من مزامنة المحتوى الصوتي من مزودي الجهات الخارجية.  
تحديثات البرنامج: يقوم جهازك بتنزيل أحدث تحديثات البرنامج وتنسيقها تلقائياً عند توفرها.

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

### إعداد اتصال Wi-Fi

يجب توصيل جهازك بتطبيق Garmin Connect على هاتف الذكي أو بتطبيق Garmin Express™ على الحاسوب الخاص بك لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi.

#### 1 حد خيارات:

- تنزيل تطبيق Garmin Connect وإقران هاتف الذكي ([اقران الهاتف الذكي](#), [الصفحة 1](#)).

• انتقل إلى [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) وقم بتنزيل تطبيق Garmin Express.

#### 2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإعداد اتصال Wi-Fi.

### الاتصال بشبكة Wi-Fi

يجب توصيل الجهاز بتطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي أو بتطبيق Garmin Express على الحاسوب لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi ([إعداد اتصال Wi-Fi](#), [الصفحة 3](#)).

لمزامنة جهازك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بـ Wi-Fi. يساعد أيضًا توصيل الجهاز بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

#### 1 تنقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.

2 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ... .

#### 3 اختر أجهزة Garmin، واختر جهاز.

4 اختر عام > شبكات  > إضافة شبكة.

5 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

## Garmin Pay™

تسهل لك ميزة Garmin Pay باستدام 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 للثور على المؤسسات المالية المشاركة.

#### 1 اختر أو ... من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر أجهزة Garmin, vivoactive 3 Music، واختر جهاز جهاز.

3 اختر Garmin Pay > إنشاء محفظتك.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لتتمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل. يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد 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 ثلاثة مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيتعين 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.

تنبيه: 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 عشر بطاقات ائتمان أو خصم إلى محفظة Garmin Pay.

1 من صفحة جهاز vivoactive في تطبيق Garmin Connect، اختر Garmin < Pay

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإدخال معلومات البطاقة وإضافة البطاقة إلى محفظتك.

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

### إدارة محفظة Garmin Pay التابعة

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

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

1 من صفحة جهاز vivoactive في تطبيق Garmin Connect، اختر Garmin < Pay > إدارة محفظتك.

2 حد خيارات:

• لتعليق بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر تعليم.

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام جهاز vivoactive.

• لتعليق كل البطاقات الموجودة في محفظتك مؤقتاً، اختر تعليم المحفظة.

لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز vivoactive ما لم تلغ تعليم بطاقة واحدة على الأقل باستخدام التطبيق.

• لإلغاء تعليم المحفظة المعلقة، اختر إلغاء تعليم المحفظة.

• لحذف بطاقة معينة، اختر البطاقة واختر حذف.

يتم حذف البطاقة تماماً من محفظتك. إذا كنت ترغب في إضافة هذه البطاقة إلى محفظتك في المستقبل، فيجب إدخال معلومات البطاقة مرة أخرى.

• لحذف كل البطاقات الموجودة في محفظتك، اختر حذف المحفظة.

يتم حذف محفظة Garmin Pay وكل معلومات البطاقة المرتبطة بها. لا يمكنك الدفع باستخدام جهاز vivoactive إلا بعد إنشاء محفظة جديدة وإضافة بطاقة.

### تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك للتغييره. تتعدد استعادة رمز المرور التابع لك. إذا نسيت رمز المرور، فيجب حذف محفظتك وإنشاء محفظة جديدة وإعادة إدخال معلومات بطاقة.

يمكنك تغيير رمز المرور المطلوب للوصول إلى محفظة Garmin Pay على جهاز vivoactive.

1 من صفحة جهاز vivoactive في تطبيق Garmin Connect، اختر Garmin < Pay > إعادة ضبط رمز المرور.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام جهاز vivoactive، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

## الموسيقى

ملاحظة: يتضمن هذا القسم ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى.

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

على جهاز vivoactive 3 Music، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي إلى الجهاز من الكمبيوتر أو من مزود من جهة خارجية، لتنمية الاستماع عندما لا يكون الهاتف الذكي بالقرب منه. للاتصال إلى المحتوى الصوتي المخزن على الجهاز، عليك توصيل سماعات الرأس بتقنية Bluetooth.

يمكنك التحكم أيضًا في تشغيل الموسيقى على الهاتف الذكي المقترب باستخدام جهاز.

### الاتصال بمزود من جهة خارجية

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

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر أجهزة ، واختر جهاز.
- 3 اختر الموسيقى.
- 4 حدد خيارًا:

للاتصال بمزود مثبت، اختر مزودًا واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

للاتصال بمزود جديد، اختر الحصول على تطبيقات الموسيقى، ثم حدد موقع المزود واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify

لتنمية من تنزيل المحتوى الصوتي من Spotify، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة ، الصفحة 3).

يجب مراجعة مزود خدمة الهاتف المحمول لأن تنزيل المحتوى الصوتي يؤثر في خطة البيانات.

- 1 افتح التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.

2 اختر  > إضافة الموسيقى ووسائل بودكاست.

3 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.

ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية قد تحتاج إلى توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كانت فترة استخدام البطارية المتبقية غير كافية.

يتم تنزيل قوائم التشغيل والعناصر الأخرى المحددة إلى الجهاز.

### تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لتنمية من تنزيل المحتوى الصوتي، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة ، الصفحة 3).

يجب مراجعة مزود خدمة الهاتف المحمول لأن تنزيل المحتوى الصوتي يؤثر في خطة البيانات.

- 1 افتح التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى على جهاز vivoactive.

2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

3 اختر موفر الموسيقى.

4 اختر مزود خدمة متصلة، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 اختر قائمة تشغيل أو عنصراً آخر ترغب في تنزيله إلى الجهاز.

6 اختر تم.

7 اسحب إلى اليمين للخروج من القائمة.

8 عندما يطلب منك المزامنة مع الخدمة، اختر .

يتم تنزيل قوائم التشغيل والعناصر الأخرى المحددة إلى الجهاز.

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

### قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر أجهزة ، واختر جهاز.

3 اختر الموسيقى.

4 اختر مزودًا مثبتًا من جهة خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود من جهة خارجية بجهازك.

### تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لتنمية من إرسال الموسيقى الشخصية إلى الجهاز، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express على الحاسوب ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).



- |     |   |
|-----|---|
| ••• | اختر لفتح عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.                   |
|     | اضغط باستمرار لفتح القائمة.                                 |
| ◀▶  | اختر لضبط مستوى الصوت.                                      |
| ▶▶  | اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتاً.             |
| ▶▶  | اختر للتخطي إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل.       |
| ◀◀  | اضغط باستمرار لتقدم سرعة في الملف الصوتي الحالي.            |
| ◀◀  | اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي.                      |
| ... | اختر مرتين للتخطي إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. |
| ◀▶  | اضغط باستمرار للرجوع في الملف الصوتي الحالي.                |
| ◀▶  | اختر لتغيير وضع التكرار.                                    |
| ◀▶  | اختر لتغيير وضع التبديل.                                    |

- 1 يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات mp3 وaac، إلى جهاز vivoactive 3 Music.
- 2 يمكنك وصل الجهاز بالحاسوب باستخدام كابل USB المضمّن.
- 3 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر الجهاز، ثم اختر الموسيقى.
- 4 تلميح: لحواسيب Windows، يمكنك اختيار  والاستعراض بحثًا عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب Apple، يستخدم تطبيق iTunes مكتبة® iTunes الخاصة بك.
- 5 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة iTunes، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
- 6 اختر فئة الملفات الاختيار لملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.
- 7 اختر فئة في قائمة vivoactive 3 Music، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

## توصيل سماعات الرأس

- للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى جهاز vivoactive 3 Music، عليك توصيل سماعة الرأس باستخدام تقنية Bluetooth.
- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من الجهاز.
  - 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
  - 3 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
  - 4 اختر إعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد > سماعات الرأس.
  - 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

## الاستماع إلى الموسيقى

- 1 افتح التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 قم بتوصيل سماعات الرأس Bluetooth (توصيل سماعات الرأس [الصفحة 4](#)).
- 3 اضغط باستمرار على شاشة اللمس لتغيير المصدر.
- 4 حدد خيارًا:
- للاستماع إلى الموسيقى من مزود من جهة خارجية، اختر اسم المزود.
- للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر الموسيقى الخاصة بي ([تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي](#), الصفحة 4).
- للاستماع إلى الموسيقى من الهاتف الذكي، اختر تحكم بموسيقى على هاتف.
- 5 اختر 000 لفتح عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.

## عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

-

## مميزات التعقب والسلامة

### نقطة

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

يتضمن جهاز vivoactive ميزات التعقب والسلامة التي يجب إعدادها باستخدام تطبيق Garmin Connect.

### ملاحظة

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

المساعدة: تتمكنك من إرسال رسالة تلقائية تتضمن اسمك ورابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال حالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة تشير إلى أنه

الكشف عن الحادث: عندما يكتشف جهاز vivoactive حادثًا أو ركوب الدراجة، يرسل الجهاز رسالة تلقائية ورابط LiveTrack وموقع GPS إلى جهات الاتصال حالة الطوارئ.

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

## إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ

يم استخدام أرقام هواتف جهات اتصال حالة الطوارئ لميزة الكشف عن الحادث والمساعدة.

1 اختر أو 000 من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر الأمان والتعقب > اكتشاف الحوادث والمساعدة > إضافة جهة اتصال حالة الطوارئ.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## إضافة جهات اتصال

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

يمكن استخدام ثلاثة من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال حالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ، الصفحة 5).

1 اختر أو 000 من تطبيق Garmin Connect.

2 اختر جهات الاتصال.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على جهاز vivoactive 3 Music (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 14).

## تفعيل GPS لتمكين أنشطة LiveTrack

يجب إعداد جهات الاتصال في تطبيق Garmin Connect لتمكّن من بدء جلسة LiveTrack الأولى.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطاً خارجياً (الأنشطة الخارجية، الصفحة 9).

3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

4 اختر .LiveTrack

5 حدد خياراً:

• اختر بدء تلقائي لبدء جلسة LiveTrack في كل مرة تبدأ نشاطاً من هذا النوع.

• اختر تعيين فترة قصيرة لتمديد فترة عرض جلسة LiveTrack لمدة 24 ساعة.

• اختر مستلمي LiveTrack لعرض المستلمين الذين أضفthem إلى تطبيق Garmin Connect.

• اختر دعوة لمرة واحدة لاختيار مستلمين لهذا النشاط فقط.

6 اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

7 ابدأ نشاطك.

يمكن للمستلمين عرض بياناتك المباشرة على صفحة تعقب Garmin Connect.

## تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

لتشغيل ميزة الكشف عن الحادث على الجهاز، يجب إعداد جهات اتصال حالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ، الصفحة 5). يجب أن يتضمن هاتفي الذي المقترب خطبة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يجب أن تكون جهات الاتصال حالة الطوارئ قادرة على تلقي الرسائل النصية (قد تتطبق أسعار إرسال الرسائل النصية الأساسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر الإعدادات > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشاط.

ملاحظة: توفر ميزة اكتشاف الحوادث فقط لأنشطة الخارجية كالمشي والركض وركوب الدراجة.

عندما يكتشف جهاز vivoactive GPS ممكناً فيه، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية وبريد إلكتروني تلقائين يحتويان على اسمك وموقع GPS إلى جهات الاتصال حالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 30 ثانية. يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

## طلب المساعدة

لتتمكن من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات اتصال حالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال حالة الطوارئ، الصفحة 5).

- 1 اضغط باستمرار على المفتاح.
- 2 حزّر المفتاح لتنشيط ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.
- 3 تلميح: يمكنك اختيار إلغاء قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.
- 4 اختر إرسال الآن لإرسال الرسالة على الفور إذا لزم الأمر.

## مميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز vivoactive على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم وهو متواافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر (تباين متضمنة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم وبينات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر، يستخدم جهاز vivoactive بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

## معدل نبضات القلب المستندة إلى المقصم

### وضع الجهاز

- ضع الجهاز فوق عظمة المقصم.

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 ل معدل نبضات القلب.



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

- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 5 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب الذي تم قياسه على المقصم.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

- اغسل ذراعك وجففيها 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 المقصم. يجب أن يكون الجهاز مثبتاً بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح الرمز ثابتاً قبل البدء بنشاطك.





## 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](http://www.garmin.com/VIRB) لشراء كاميرا الحركة.

### VIRB التحكم بكاميرا الحركة

قبل أن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات. يجدر بك أيضًا تعين عنصر واجهة مستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (خصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 8).

- 1 اعد إلى تشغيل كاميرا VIRB.
- 2 على جهاز vivoactive، اسحب لعرض عنصر واجهة مستخدم VIRB.
- 3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.
- 4 حدد خياراً:
  - تسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.
  - يظهر عداد الفيديو على شاشة vivoactive.
  - لإيقاف تسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.
  - التقاط صورة، اسحب إلى اليمين وانقر فوق شاشة اللمس.

## التطبيقات والأنشطة

يتضمن جهازك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

**التطبيقات:** توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لجهازك مثل الملاحة إلى الموقع المحفوظة. **أنشطة:** يأتي جهازك محملاً مسبقاً 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 وبالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى [garmin.com/accuracy](http://garmin.com/accuracy).

**تطبيقات IQ Connect:** يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك عبر تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ للأجهزة المحمولة (ميزات Connect IQ، الصفحة 2).

### بدء النشاط

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

1 اضغط على المفتاح.

2 إذا كنت تبدأ نشاطاً للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر تم.

3 حدد خياراً:

• اختر نشاطاً من المفضلات.

• اختر ، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الممتدة.

4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث يكون الجهاز مكشوفاً على السماء.

5 تلميح: إذا كان GPS يظهر على خلفية رمادية، فلا يتطلب النشاط إشارات GPS.

6 انتظر حتى ظهور جاهزاً على الشاشة.

يصبح الجهاز جاهزاً بعد قياس معدل نبضات القلب، والتقط إشارات GPS (عند الحاجة)، والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).

اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

**تمحיתات لتسجيل الأنشطة**

- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الجهاز، الصفحة 17).
- اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض صفحات بيانات إضافية.

### التوقيف عن إجراء النشاط

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر تم.

3 حدد خياراً:

• لحفظ النشاط، اختر .

• لتجاهل النشاط، اختر .

### إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

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

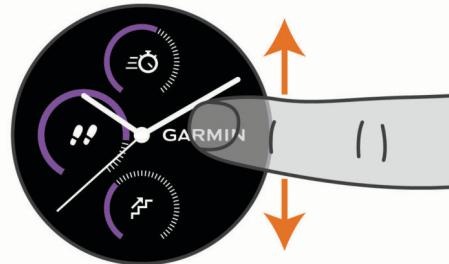
**التوتر:** لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

**عناصر تحكم VIRB:** لتوفير عناصر التحكم بالكاميرا حين يكون جهاز VIRB مفترأً بجهاز vivoactive.

**أحوال الطقس:** لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

### عرض عناصر واجهة المستخدم

من تصميم الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل.



### خصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر الإعدادات > تطبيقات مصغر.

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 السالم أو تسجيل نشاط، سيظهر هذا الإجراء في التطبيق المصغر. تتضمن المقاديس الأنشطة التي تم تسجيلها ودقائق الحدة في الأسبوع والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسعارات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك. يمكنك انقر 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.

### تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

يحل جهازك تغير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد إجمالي التوتر لديك. يوثر 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 المتوازن بين 0 و 25 إلى حالة الراحة وبين 26 و 50 إلى مستوى توتر متضخم وبين 51 و 75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و 100 إلى مستوى توتر عالي. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم.

يمكنك مزامنة جهازك مع حساب Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والبيانات على المدى الطويل وتقسيط إضافية.

### استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك ورسم بيانيًا لمستوى التوتر في الساعات الفعلية الماضية. يمكن أن يرشدك أيضًا أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اسحب لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.

تلميح: إذا كنت نشطاً للغاية لدرجة أنه يتعدى 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 الأربع الماضية.

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

3 لبدء أحد أنشطة التنفس، اسحب لأعلى واختر نعم وأدخل مدة لنشاط التنفس بالدقائق.

- اضغط على المفتاح.
- اختر إنشاء.
- اختر نوع النشاط.
- إذا لزم الأمر، فقم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 14).
- عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.
- حدد خياراً:
  - 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، يطالب الجهاز باختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- اختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات.

تظهر الأنشطة المفضلة لديك في الجزء العلوي من القائمة بخلفية بيضاء. تظاهر الأنشطة الأخرى في القائمة الممتدة بخلفية سوداء.

- حدد خياراً:
  - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إضافة مفضلة.
  - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة المفضلة.

## النشاطات الداخلية

يمكن استخدام جهاز vivoactive 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 متوقفاً عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والتيرورة باستخدام مقياس تسارع مضمون في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة، تحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والتيرورة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعانة بمقاييس جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبتت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة والتيرورة.

عند ركوب الدراجة الهوائية فيما يكون GPS متوقفاً عن التشغيل، لا تكون السرعة والمسافة متوفرين إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الجهاز (مثل مستشعر للسرعة أو التيرورة).

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

- اضغط على المفتاح.
- اختر القوة.
- اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.
- ابداً 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.

اقر نقر مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإنتهاء المجموعة.

عرض التزلج المتقطعة بك

تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوان، يظهر مؤقت الراحة.

عند الضرورة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس، ثم اختر تحرير المجموعة الأخيرة، ثم حمر عدد التكرارات.

عند الانتهاء من الراحة، انقر نقر مزدوجاً فوق شاشة اللمس لبدء مجموعة جديدة.

كرر هذه الخطوة لكل مجموعة تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.

بعد الانتهاء من المجموعة الأخيرة، اضغط على المفتاح لإيقاف المؤقت.

- اختر تم > لإنتهاء النشاط وحفظه.

## المعايير المسافة على جهاز المشي

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

- ابداً النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 8).

## الانطلاق في جولة سباحة داخلية

ملاحظة: لا يتوفر معدل نبضات القلب أثناء السباحة.

- ارکض على جهاز المشي حتى يسجل جهاز vivoactive مسافة لا تقل عن 1,5 كم (مبل واحد).
- بعد إكمال جولة الركض، اضغط المفتاح واختر تم.
- حدد خياراً:
  - لمعايرة المسافة على جهاز المشي في المرة الأولى، اختر .
  - ستنافي مطالبة من الجهاز لاستكمال معايرة جهاز المشي.
  - لإعادة معايرة المسافة على جهاز المشي بدواياً بعد المعايرة لأول مرة، اختر .
- تحقق من عرض جهاز المشي للمسافة التي تم اجتيازها وأدخل المسافة على الجهاز.

## الأنشطة الخارجية

يأتي جهاز vivoactive 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 (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

- ضع مستشعرات لاسلكية، كجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).
- اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

- اختر ركض.
- عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.

- انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

- لن يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- ابداً نشاطك.

- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- بعد إكمال نشاطك، اضغط على المفتاح، واختر لحفظ النشاط.

### الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية

قبل أن تتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة الهوائية، عليك إقران المستشعر بالجهاز (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

- يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة معدلات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).
- اضغط على المفتاح.

- اختر دراجة.

- عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.
- انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

- اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.
- لن يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا عندما يكون مؤقت النشاط قيد التشغيل.

- ابداً نشاطك.

- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- بعد إكمال نشاطك، اضغط على المفتاح، واختر لحفظ النشاط.

### عرض جولات التزلج المتقطعة بك

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

- ابداً نشاط تزلج أو ترافق بالواح التزلج.
- اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

- اختر عرض الجولات.

- اختر وعرض تفاصيل عن جولتك الأخيرة وجولتك الحالية وإجمالي عدد الجولات.

تضمن شاشات الجولات الوقت والمسافة المقطوعة والسرعة القصوى ومتوسط السرعة والتزول الإجمالي.

المسافة إلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره	③
المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء	④
بار الحفرة	⑤
خربيطة المنطقة الخضراء	⑥

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر سباحة داخلية.

3 اختر حجم حوض السباحة أو دخل حجماً مخصصاً.

4 اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

لا يسجل الجهاز بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط مفعلاً.

5 ابدأ نشاطك.

يسجل الجهاز تلقائياً الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.

6 اضغط على المفتاح عندما ترتاح.

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 مجدداً باستمرار على المفتاح لحفظ النشاط.

## تعيين حجم حوض السباحة

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر سباحة داخلية > حجم حوض السباحة.

3 اختر حجم حوض السباحة أو دخل حجماً مخصصاً.

## مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

**Swolf**: إن مجموعة نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد

الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حرفة يساوي مجموع نقاط SWOLF يبلغ

نقطة. إن SWOLF هي وحدة قياس لفعالية السباحة، تماماً كما في لعبة الجولف،

فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

## جولف

### تنزيل ملاعب الجولف

لتمكن 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.

### ممارسة الجولف

لتتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتف الذكي (تنزيل ملاعب الجولف، الصفحة 10). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها تلقائياً. لتتمكن من ممارسة الجولف، عليك شحن الجهاز (شحن الجهاز، الصفحة 17).

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر الغولف.

3 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمام الصناعية.

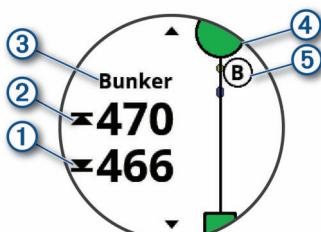
4 اختر ملعاً من قائمة الملاعب المتوفرة.

5 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين الحفرات.

ينتقل الجهاز تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

### معلومات الحفرة

يحسب الجهاز المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء وإلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره (تغيير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 10).



• 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 موقع قريبة بالنسبة إلى الممر.

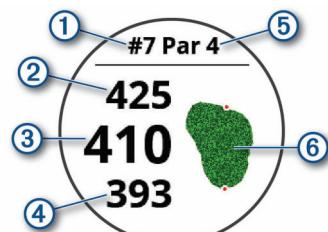
2 اسحب لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

### قياس تسديدة باستخدام ميزة Garmin AutoShot™

يتيح جهاز vivoactive اكتشاف التسديدات تلقائياً وتسجيلها. يسجل الجهاز مسافة التسديدة لتمكنك من عرضها في وقت لاحق في كل مرة تسجل فيها تسديدة على طول الممر (عرض محفوظات الضربات، الصفحة 11).

تمكّن: تعمل ميزة اكتشاف التسديدات تلقائياً على نحو أفضل عندما تضع الجهاز على معصمه وعندما يلامس المضرب الكرة بشكل جيد. لا يتم اكتشاف ضربات كرة الجولف الخفيفة.

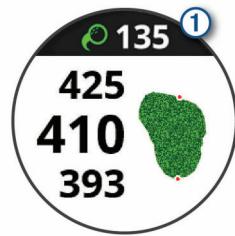
1 ابدأ جولة من اللعب.



1 رقم الحفرة الحالية

2 المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء

عندما يكتشف الجهاز تسدية، تظهر مسافتك من موقع التسدية في الشعار ① في أعلى الشاشة.



### عرض ملخص الجولة

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

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر ①.

3 انتهاء جولة

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر إنهاء.

3 حدد خياراً:

• عرض 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 > الغolf > إعدادات الجولف.

التسجيل: لإتاحة تعيين خيارات النتائج (إعدادات تسجيل النقاط، الصفحة 11).

**مسافة Driver:** لتعيين متوسط المسافة التي تجذّبها الكرة عندما تدفعها للمرة الأولى.

أرقام كبيرة: لتغيير حجم الأرقام المعروضة على شاشة عرض الحفرات.

### إعدادات تسجيل النقاط

من وجه الساعة، اضغط باستمرار على شاشة اللمس واختر الإعدادات > النشاطات والتطبيقات > الغolf > إعدادات الجولف > التسجيل.

الحالات: تعيين تسجيل النقاط إلى تشغيل أو إيقاف التشغيل تلقائياً كلما بدأت جولة. يظهر لك خيار إسال دائماً كلما بدأت جولة.

تعقب الإحصائيات: تمكنك تعقب الإحصاءات لعدد من الضربات الخفيفة لكرة الجولف ووصول الكرة إلى الغرين وضربك في المرمارات أثناء ممارسة الجولف.

لاعبان: تعيين بطاقة تسجيل الأهداف لتسجيل النقاط للاعبين.

ملاحظة: لا يتتوفر هذا الإعداد إلا أثناء إحدى الجولات. يجب تعيين هذا الإعداد كلما بدأت جولة.

أسلوب النتائج: لتغيير الأسلوب الذي يستخدمه الجهاز لتسجيل النقاط.

### Garmin Golf تطبيق

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متافق لعرض الإحصائيات المفضلة وتقليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم البعض في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 41000 ملعب على لوحات متصردرين 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 والمعدن ومنطقة معدل نبضات القلب (تعين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 6). يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر إعدادات > ملف تعريف.

3 حدد خياراً.

### أهداف اللياقة البدنية

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

• معدل نبضات القلب بعد قياساً جيداً ل悍دة التمارين.

• يساعدك تمرير بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أو عيوبك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 6) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حدتها.

عندما يكتشف الجهاز تسدية، تظهر مسافتك من موقع التسدية في الشعار ① في أعلى الشاشة.

- 1 انتجه نحو الكرة سيراً أو بالسيارة.
- 2 سدد ضربتك التالية.
- 3 يسجل الجهاز مسافة التسدية 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

يمنح النقاط بناء على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 11). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي

يتمنع بأعلى مجموع النقاط. يمنع 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.

الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار

النقط	2 أو أعلى	0
	أعلى من 1	1
	بار	2
	أقل من 1	3
	أقل من 2	4
	أقل من 3	5

### تعقب إحصاءات الجولف

عند تعيين تعقب الإحصاءات على الجهاز، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 11). 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

لتتمكن من تسجيل الإحصاءات، عليك تعيين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 11).

1 من بطاقة تسجيل الأهداف، انقر في وسط الشاشة.

2 عين عدد الضربات التي تم تسجيلها واختر التالي.

3 عين عدد الضربات الخفيفة لكرة الجولف التي تم تسجيلها واختر تم.

4 حدد خياراً:

• إذا اصطدمت الكرة بالمر، فاختر ⏹.

• إذا لم تصطدم الكرة إلى المر، فاختر ⏴ أو ⏵.

### عرض محفوظات الضربات

1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في الحفرة، اضغط على المفتاح.

2 اختر ⏴ لعرض معلومات عن الضربة الأخيرة.

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

## التمارين

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

### متابعة تمارين

سيرشدك الجهاز أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمارين معينة.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطاً.

3 اختر تمارين.

4 ملاحظة: لن يظهر هذا الخيار إلا عندما تقوم بتحميل تمارين على جهازك للنشاط الذي تم اختياره.

5 اختر تماريناً.

6 اضغط على المفتاح لبدء تشغيل مؤقت النشاط.

7 يعرض الجهاز لفترة وجيزة أهداف الخطوة الأولى للتمرين.

8 بعد إكمال خطوة التمرين، انقر نفراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لبدء الخطوة التالية. يظهر ملخص لخطوة التمرين. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة وأهداف الخطوة التالية.

9 أثناء الراحة، اسحب لأسفل لعرض الملاحظات والتفاصيل الإضافية حول الخطوة التالية للتمرين (اختياري).

10 انقر نفراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لبدء الخطوة التالية.

11 كرر الخطوات من 6 إلى 9 حتى تكمل كل خطوات التمرين.

12 تلميح: إذا أردت إيقاف التمارين مبكراً، فيمكنك الضغط على المفتاح لإيقاف مؤقت النشاط.

13 اختر → لإنهاء خطوة التمهئة، إذا لزم الأمر.

14 بعد إكمال نشاطك، اضغط على المفتاح، واختر  لحفظ النشاط.

## استخدام خطط التدريب

لتتمكن من تنزيل خطة تدريب وابتهاها من Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect، الصفحة 13)، كما يجب إقران جهاز vívoactive بهاتف ذكي متואق.

1 اختر  أو 000 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 التقويم.

بعد تمارين اليوم

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

1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر لمدرب Garmin.

إذا تمت جدولة تمارين معين لهذا النشاط لليوم، فيعرض الجهاز اسم التمارين ويطالبك بالبدء.

2 اختر تماريناً.

3 اختر عرض لعرض خطوات التمارين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).

4 اختر تنفيذ التمارين.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمارين.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطاً.

## 3 اختر تمارين > تقويم التدريب.

ظهور التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.

### 4 اختر تماريناً.

#### 5 حدد خياراً:

• لعرض خطوات التمارين، اختر عرض.

• لبدء التمارين، اختر تنفيذ التمارين.

## Adaptive Training Plans ميزة

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرب Garmin لملاعبة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كم. يمكن ضبط الخطة لتعلم مع مستوى ليقنك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، يتم إضافة التطبيق المصغر لمدرب Garmin إلى حفة التطبيقات المصغرة على جهاز vívoactive.

## الأرقام القياسية الشخصية

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

### عرض الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقم قياسياً.

5 اختر عرض السجل.

### استعادة رقم قياسي شخصي

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

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 يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

### مسح رقم قياسي شخصي

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.

3 اختر رياضة.

4 اختر رقم قياسياً لحذفه.

5 اختر مسح السجل < نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

### مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

2 اختر إحصائياتي > أرقام قياسية.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أيًّا من النشاطات المحفوظة.

3 اختر رياضة.

4 اختر مسح كل الأرقام القياسية < نعم.

تحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.

## الملاحة

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

### حفظ موقعك

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

إن الموقع عبارة عن نقطة تسجلها وت تخزينها في الجهاز. إذا كنت ترغب في تذكر معالم

معينة أو العودة إلى موضع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

1 انقل إلى الموقع الذي تزيد وضع علامة عليه.

4 اختر عرض لعرض خطوات التمارين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمارين.

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر نشاطاً.

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 14) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 14).

عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## استخدام المحفوظات

- 1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.
- 2 اختر المحفوظات > النشاطات.
- 3 اختر نشاط.
- 4 حدد خياراً:
  - مزر لعرض معلومات إضافية عن النشاط.
  - اختر دورات لعرض معلومات إضافية عن كل دورة.
  - اختر المجموعات لعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة لرفع الأقال.
  - اختر الفواصل الزمنية لعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني للسباحة.
  - اختر مناطق النبضات لعرض وقتك في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
  - اختر حذف لحذف النشاط المختار.

## عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

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

- 1 اضغط باستمرار على 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. ويمكنك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضك ببعض. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشطة، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتزلّج ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect مجاني عند إقران الجهاز بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضًا إنشاء حساب عند إعداد تطبيق Express ([www.garmin.com/express](http://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 الباقة البدنية وأنشطتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعارات الحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخريطة والتيرية ومحطات والسرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضًا عرض التقارير المخصصة.

**ملاحظة:** يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بجهازك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).



**تعقب تقدمك:** يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك ويبلغ الأهداف التي تحدها.

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

2 اضغط على المفتاح.

3 اختر الملاحة > حفظ الموقع.

بعد التقاط الجهاز إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.

4 اختر حفظ.

5 اختر رمزاً.

## حذف موقع

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر الملاحة > الموقع المحفوظة.

3 اختر موقعًا.

4 اختر حذف > نعم.

## الملاحة إلى موقع محفوظ

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

1 اضغط على المفتاح.

2 اختر الملاحة > الموقع المحفوظة.

3 اختر موقعًا واختر انتقال إلى.

4 اضغط على المفتاح لبدء تشغيل موقع النشاط.

5 تابع إلى الأمام.

ظهور البوصلة. يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.

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

## الملاحة من نقطة البدء

لتمكن من الملاحة من نقطة البدء، عليك تحديد موقع الأقمار الصناعية وتشغيل المؤقت وبدء نشاطك.

في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت ترکض في مدينة لا تعرفها وكانت 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 للبداية.

ظهور 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 ونمطها باالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحة إلى وجهة ما.

## معايير البوصلة يدوياً

### ملاحظة

يجب أن تمت معايرة جهازك في المصانع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي يشكل العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

سيق أن تمت معايرة جهازك في المصانع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة تلقائي يشكل افتراضي. إذا كان أداء البوصلة غير منظم، على سبيل المثال، بعد التنقل لمسافات طويلة أو بعد حصول تغييرات جذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدوياً.

1 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

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

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

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

## محفوظات

يخزن جهازك لغاية 14 يوماً من بيانات تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب، ولغاية سبعة نشاطات محددة بوقت. يمكنك عرض النشاطات السبعة الأخيرة المحددة بوقت على

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

### استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إفراج جهازك بهاتف الذكي (قارن الهاتف الذكي، الصفحة 1)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على هاتفك الذكي.

1 تحقق من أن تطبيق Garmin Connect ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدمًا) من هاتفك الذكي.

2 ضع جهازك على مرامنة بيانتك تلقائيًا مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

### استخدام Garmin Connect على الحاسوب

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

1 قم بتنصيب الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى [www.garmin.com/express](http://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 2). يمكنك أيضًا تخصيص تصميم ساعة محمّل مسبقًا أو إنشاء تصميم جديد (إنشاء تصميم جديد تصميم ساعة مخصص، الصفحة 14).

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.

4 اختر تصميم ساعة حالي، اختر تصميم الساعة ثم اختر تخصيص.

5 لإنشاء تصميم ساعة جديدة، اسحب لأسفل قائمة تصميم الساعة واختر إنشاء تصميم جديد.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين موانئ الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار الطلب المعرض.

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

يشير الحد الأقصى إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا المينا.

8 اسحب إلى اليسار لتنصيص عقارب تصميم الساعة.

ملقطة: يتوفّر هذا الخيار فقط لموانئ الساعة التناظرية.

9 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر أنماط العقارب وانقر فوق الشاشة لاختيار العقارب المعروضة.

10 اسحب إلى اليسار لاختيار لون تمييزي.

11 اختر .

12 اختر تم.

يعين 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 1).

1 اضغط باستمرار على المفتاح.

تظهر قائمة عناصر التحكم.

2 اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

3 يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلىوضع تحرير.

4 اختر الاختصار الذي تريد تخصيصه.

5 حدد خيارًا.

• لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر الموقع الذي تريده 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 يتتوفر 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 صفات البيانات وتمكين التنبّيات وميزات التدريب. لا يتتوفر كل الإعدادات لأنواع الأنشطة كافة.

اضغط على المفتاح واختر نشاطًا ثم اختر الإعدادات.

فارق لون: تعيين اللون التميزي لكل نشاط للمساعدة في تحديد النشاط النشط.

تنبيّبات: تعيين تنبّيات التدريب للنشاط (التحذيرات، الصفحة 14).

بدء النشاط تلقائيًا: تعيين عتبة الحد الأدنى للوقت للكشف التلقائي عن نشاط محدد بوقت وتسجيله. توفر هذه الميزة للمشي والركض فقط.

Auto Pause: تعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تختضن دون سرعة محددة (استخدام Auto Pause، الصفحة 15).

جولة تلقائية: تمكن الجهاز من اكتشاف جولات التزلج تلقائيًا باستخدام مقاييس التسارع الدمج.

تمرير تلقائي: تتمكن من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائيًا عندما يكون الموقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 15).

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

شاشات البيانات: تتمكن من تخصيص شاشات البيانات وأضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 14).

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS. يتحقق استخدام خيارات + GPS

أو GLONASS + GALILEO أداة أفضل في البيانات الصعبة ويمكنك من الحصول على الموقع بشكل أسرع. يمكن استخدام GPS وقمر صناعي آخر معًا أن يقل عمر البطارية أكثر من استخدام خيار GPS فقط.

Dورات: تعيين خيارات ميزة Auto Lap (ميزة الدورات باستخدام ميزة Auto Lap، الصفحة 15)، وتشغيل وظيفة الدورة يدوياً (تشغيل وظيفة تمكين الدورة يدوياً، الصفحة 15).

حجم حوض السباحة: تعيين 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:

• تتعديل نمط حقول البيانات وعددتها 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 قياس منطقة مع نبض قلب.

### التحذيرات

يمكنك تعيين تنبّيات لكل نشاط، تساعدك في التمرّين لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التنبّيات متوفّرة فقط لأنشطة محددة. تتطلّب بعض التنبّيات ملحقات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الوثير. توجّد ثلاثة أنواع من التنبّيات: تنبّيات الأحداث وتنبيّبات النطاق وتنبيّبات المتكرّر.

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

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

## استخدام Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت مؤقتاً تلقائياً 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 مؤقتاً أو نهائياً.

**1** اضغط على المفتاح.

**2** اختر نشاطاً.

**3** اختر الإعدادات > Auto Pause.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**4** حدد خياراً:

**ملاحظة:** ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافةً.

- اختر عند الإيقاف** لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.

- اختر إيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتاً** بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.

- اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتاً** بشكل تلقائي عندما تتحسن سرعتك عن القيمة المحددة.

## استخدام التمرير التلقائي

يمكنك استخدام ميزة التمرير التلقائي للتمرير عبر كل شاشات البيانات تلقائياً عندما يكون المؤقت مشغلاً.

**1** اضغط على المفتاح.

**2** اختر نشاطاً.

**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 > الاتصال > هاتف.

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

**الإشعارات:** يعلم الجهاز على تشغيل الإشعارات الذكية أو إيقاف تشغيلها تلقائياً بالاستناد إلى اختيارك (تمكين إشعارات Bluetooth، الصفحة 2).

**اقران الهاتف:** لتوصيل جهازك بهاتف ذكي متافق مزود بتقنية Bluetooth.

**تتيبيهات الاتصال:** لتتيبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وفصله.

**إيقاف LiveTrack:** لتتيكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد القدم.

## 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 16).

**التاريخ:** لتتيكينك من تعيين التاريخ وتنسيق التاريخ بديوياً.

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

**الإضاءة الخلفية:** لتعيين وضع الإضاءة الخلفية ومهلتها وسطوعها (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 16).

**اهتزاز:** لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

**عدم الإزعاج:** لتشغيل أو إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج.

**ووحدات:** لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (غير وحدات القياس، الصفحة 16).

**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 النشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر.

**وضع USB:** لتعيين الجهاز لاستخدام وضع نقل الواسط أو وضع بالحاسوب.

**إعادة ضبط:** لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (استعادة كل الإعدادات الافتراضية، الصفحة 19).

**ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فإنَّ استعادة الإعدادات الافتراضية ستتحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.

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

نوع التنبيه	الوصف
الوتيرة	يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى.
السرعات الحرارية المتكرر	يمكنك تعيين عدد السرعات الحرارية.
مخصص	يمكنك اختبار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة.
متكرر	يمكنك اختيار نوع تنبيه.
مسافة	يمكنك تعين قيم الفاصل الزمني للمسافة.
معدل سرعة نبضات القلب	يمكنك تعين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات القلب.
الإيقاع	يمكنك تعين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى.
ركض المشي	يمكنك تعين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة.
السرعة	يمكنك تعين حر كات عالية أو منخفضة في الدقيقة.
معدل الحركات	يمكنك تعين فاصل زمني.
الوقت	يمكنك تعين تعيين فاصل زمني.

## تعيين تنبيه

**1** اضغط على المفتاح.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**2** اختر نشاطاً.

**3** اختر الإعدادات > تنبيهات.

**4** حدد خياراً:

- لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط، اختر إضافة جديدة.**

- لتحرير تنبيه حالياً، 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 والتبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه (التنبيهات (التنبيهات، الصفحة 14)). بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصوى) أو تخفيض دونه.

## Auto Lap

### تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap

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

**1** اضغط على المفتاح.

**2** اختر نشاطاً.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**3** اختر الإعدادات > دورات.

**4** حدد خياراً:

- 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 15).

## تشغيل وظيفة تمكين الدورة بديوياً

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 نشاطاً.

**ملاحظة:** هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

**3** اختر الإعدادات > دورات > تمكين الدورة بديوياً.

كلما قمت بتحديد دورة، تظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 15).

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

**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 **إعدادات > نظام > الوقت**.

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

**مصدر الوقت:** لتمكينك من تعيين الوقت يدوياً أو تلقائياً بالاستناد إلى جهاز المحمول المقترب.

**تعيين الوقت باستخدام GPS:** لتمكين الجهاز من تعيين وقت من اليوم تلقائياً استناداً إلى موقع GPS.

#### **المناطق الزمنية**

يكشف الجهاز تلقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشغل فيها الجهاز وتلقط إشارات الأقمار الصناعية أو عند المزامنة مع هاتف الذكي.

#### **ضبط الوقت يدوياً**

اقترضياً، يتم تعيين الوقت تلقائياً عندما يتم إقران جهاز vivoactive بجهاز محمول.

**1** اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

**2** اختر **إعدادات > نظام > الوقت > مصدر الوقت > يدوياً**.

**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 وقتاً**.

**4** اختر **نكرار، وحدد خياراً**.

#### **حذف منبه**

**1** اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

**2** اختر **الساعات > منبهات**.

**3** اختر **منبهً، ثم اختر إزالة**.

#### **تشغيل موقوت الدخان**

**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 على المفتاح.

#### **إعدادات الإضاءة الخلفية**

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

**وضع:** لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل عند التفاعل مع الجهاز، بما في ذلك تلقى إشعارات أو استخدام المفتاح أو شاشة اللمس.

**الإيماع:** لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل عند تدوير مصعمك 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 الأكبر سطوعاً أثناء القيام بنشاط ما.

#### **تغير وحدات القياس**

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

**1** من **تصسيم الساعة**. اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

**2** اختر **إعدادات > نظام > وحدات**.

**3** اختر **نوع قياس**.

**4** اختر **وحدة قياس**.

## **إعدادات Garmin Connect**

- يمكنك تغيير إعدادات جهازك من حسابك على Garmin Connect أو موقع الإلكتروني Garmin Connect أو موقع الإلكتروني لـ Garmin Connect، لتنتفع بعض الإعدادات إلا عند استخدام حساب Garmin Connect وسيتغير تغييرها على جهازك.
- في تطبيق Garmin Connect، اختر صورة جهازك واختر **إعدادات الجهاز**.
- على الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect، من التطبيق المصغر للأجهزة، اختر **إعدادات الجهاز**.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على الجهاز (**استخدام Garmin Connect**، الصفحة 14، **استخدام Garmin Connect على الحاسوب**، الصفحة 14).

### **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 تغير تغييرات التطبيقات أو الواقع الإلكتروني قوائم الإعدادات هذه.

تعقب النشاط: تشغيل 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 14).

بعد النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محدثة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكشف 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 IQ تلقائياً.

تسجيل البيانات: تعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي ((افتراضي) إجراء تسجيلات النشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات النشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر.

تنسيق التاريخ: تعيين تنسيق الشهر واليوم.

مسافة: تعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكميلات أو بالأميال.

الأهداف: لتمكينك من تعيين هدف مخصص للخطوات اليومية والطوابق التي تتصعد بها يومياً. يمكنك استخدام إعداد الهدف لتتمكن 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 تغيير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المصغرة.

لغة: تعيين لغة واجهة الجهاز.

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

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

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

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

الاستجابيات الفورية: لتمكينك من تخصيص قائمة استجابات الرسائل النصية التلقائية. تتتوفر هذه الميزة فقط للهاتف الذكي الذي تعمل بنظام تشغيل Android.

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

معرض بوضوح جهاز عليه: لتمكينك من تخصيص المعرض الذي تريده 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**.

تمثيل: تتوفر بعض إعدادات المستخدم في قائمة إعدادات الجهاز في vivoactive.

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 الشخصي الذي حدته 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 المتر.

## المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات ANT+ اللاسلكية أو مستشعرات Bluetooth لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## اقران المستشعرات اللاسلكية

عند توصيل مستشعر ANT+ اللاسلكي أو مستشعر Garmin Bluetooth بجهاز Garmin، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بمارسه أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

تلميح: تفترن بعض مستشعرات ANT+ بالجهاز تلقائياً عندما تبدأ بمارسه 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. لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بارسال البيانات أو تلقىها إلا بعد أن ترتديه.

3 اضغط باستمرار على شاشة المنس.

4 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > إضافة جديد.

5 ضع الجهاز ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما يفترن الجهاز بالمستشعر. عندما يتصل الجهاز بالمستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

## جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

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

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

## معايير قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

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

1 اضغط باستمرار على شاشة المنس.

2 اختر الإعدادات > المستشعرات والملحقات > حساس سرعة بالقدم > عامل المعايرة.

3 ضبط عامل المعايرة:

• أعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.

• أعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

## تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

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

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحظله.

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 الورتة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة الهوائية المتوفقة أو مستشعر الورتة لإرسال البيانات إلى جهازك.

• قم بإقران المستشعر مع جهازك (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

• عين حجم العجلة (المعايير مستشعر السرعة، الصفحة 17).

• انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية، الصفحة 9).

## معاييره مستشعر السرعة

لتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران جهازك بمستشعر سرعة متافق (اقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 17).

يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على شاشة المنس.

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

## 3 حدد حجم العجلة

• اختر تلقائياً لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.

• اختر يدوياً، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 21).

## الوعي الظيفي

يمكن استخدام جهاز vivoactive مع أضواء الدراجات الذكية Varia ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظيفي. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تحديث برنامج vivoactive قبل إقران أجهزة Varia (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect، Garmin Connect، الصفحة 18).

## tempe

إن tempe هو مستشعر حرارة ANT+ لاسلكي. يمكنك تثبيت المستشعر على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضاً للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسلقاً 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 عليه المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات الهامة.

### ملاحظة

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

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



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

3 قم بشحن الجهاز بالكامل.

## تحديثات المنتج

على الحاسوب، قم بتنشيط Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). على الهاتف الذكي، قم بتنشيط تطبيق Garmin Connect.

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات المسار

• عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect

• تسجيل المنتج

## تنظيف الجهاز

### ملاحظة

إن أصغر الكميّات من العرق أو الرطوبة قد تسبّب بتأكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التأكل عملية الشحن ونقل البيانات.

**1** امسح الجهاز بواسطة قطعة قماش مبللة بمحلول تنظيف لطيف وغير قوي.

**2** امسحه جيّداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

تمام: لمزيد من المعلومات، انقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://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 بمحاذة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الجهاز.

**4** كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتبديل الحزام الآخر.

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### هل يُعدّ هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟

إن جهاز vivoactive 7vivoactive متواافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية.

انقل إلى [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

### يتذر على هاتفي الاتصال بالجهاز

إذا تعرّض اتصال هاتفك بالجهاز، فالجأ إلى هذه التلميحات.

- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجيّدّه وشعلّهما من جديد.

- قم بتنكّين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.

- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.

- قم بزارّة الجهاز من تطبيق Garmin Connect لإعادة محاولة عملية الإقران.

إذا كنت تستخدم جهاز Apple، عليك أيضًا إزالة جهازك من إعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي.

- إذا اشتريت هاتفاً ذكيًا جديداً، فقم بزارّة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفّر على الهاتف الذكي الذي تنوّع عن استخدامه.

- ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من الجهاز.

- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.

- أجهزة Garmin > Hold the touchscreen, and select الهاتف.

### يتذر على سماعة الرأس الاتصال بالجهاز

إذا كان قد تم في السابق توصيل سماعة الرأس ب هاتفك الذكي باستخدام تقنية Bluetooth، فقد تتصل بهاتفك الذكي قبل الاتصال بالجهاز. يمكنك تجربة هذه النصائح.

- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.

- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك الذكي للحصول على مزيد من المعلومات.

- ابتدء مسافة 10 أمتار (33 قدماً) من هاتفك الذكي أثناء توصيل سماعة الرأس بجهازك.

- أقرّن سماعة الرأس بجهازك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 4).

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الجهاز بهاتف ذكي متّوافق (اقران الهاتف الذكي، الصفحة 1).

مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Connect، الصفحة 14).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى جهازك تلقائياً عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الجهاز بشكل نشط. عند اكمال عملية التحديث، تتم إعادة تشغيل جهازك.

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

للتتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express وتنبيه وإضافة الجهاز (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 14).

**1** قم بتنويم الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بارساله إلى جهازك.

**2** بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الجهاز عن الحاسوب.

يقوم جهازك بتنبيه 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

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

**1** اضغط باستمرار على شاشة اللمس.

**2** اختر الإعدادات > نظام > حول.

## المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمر محمّنة قابلة لإعادة الشحن
فتراء استخدام البطارية	لغایة 7 أيام في وضع الساعة الذكية (مع معدل نبضات القلب)
التشغيل	لغایة 5 ساعات في وضع GPS (مع معدل نبضات القلب وتنبيه الموسيقى)
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
الترددات اللاسلكية/ البروتوكولات	2,4 جيجاهرتز @ بقوة 8 ديسيل مللي واط اسمية بروتوكول الاتصالات اللاسلكية الخاص بـ +ANT
•	4,2 تقنية Bluetooth
•	تقنية Wi-Fi اللاسلكية
•	13,56 ميجاهرتز @ بقوة 40-4 ديسيل مللي واط اسمية، وتقنية NFC اللاسلكية
تصنيف المياه	سباحة، 5 جو

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

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

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم آداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بتانياً آداة صلبة أو حادة لتنشغيل شاشة اللمس، وإلا تنج صرر عن ذلك.

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

قم بغسل الجهاز جيداً بالماء العذبة بعد تعرّضه للكلور أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرّض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكيل.

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

<sup>1</sup> يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## يحدث تقطيع في الموسيقى أو السماعة لا تظل متصلة

- عند استخدام جهاز vivoactive 3 Music متصل بسماعة باستخدام تقنية Bluetooth تكون الإشارة أقوى ما يمكن عند وجود خط رؤية مباشرة بين الجهاز والهوائي الموجود على السماعة.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تعاني من فقدان الإشارة أو قد تصبح السماعة غير متصلة.
  - ويوصى بأن ترتدي السماعة بحيث يكون الهوائي موجوداً على نفس الجانب من جسمك الذي يوجد عليه جهاز vivoactive 3 Music.

## لغة الجهاز غير صحيحة

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

1 اضغط باستمرار على شاشة المنس.

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 ينقطع الجهاز إشارات GPS. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقى الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، وت تحديث الوقت وفقاً للتقويت الصيفي.

1 اضغط باستمرار على شاشة المنس، واختر الإعدادات > نظام > الوقت.

2 تحقق من تعيين الخيار تلقائي.

3 حدد خياراً:

• تأكيد من عرض هاتفك الذكي الوقت المحلي الصحيح ومزامنة جهازك مع الهاتف الذكي (استخدام تطبيق Garmin Connect)، الصفحة 14.

• اختر تعيين الوقت باستخدام GPS، وادهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى يلقط 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 16).

• تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 16).

• إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف الذكي، الصفحة 2).

• إيقاف تشغيل تعقب النشاط (تعقب النشاط، الصفحة 7).

• الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات، الصفحة 2).

• إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهاز Garmin المترتبة (يث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 6).

• إيقاف تشغيل مرآفة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مرآفة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 6).

## إعادة تشغيل الجهاز

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

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

1 اضغط باستمرار على المفتاح لمدة 15 ثانية.

يتوقف الجهاز عن التشغيل.

2 اضغط باستمرار على المفتاح لمدة ثانية واحدة لتشغيل الجهاز.

## استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية. يجب مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات التنشيط قبل إعادة ضبط الجهاز.

1 اضغط باستمرار على شاشة المنس.

2 اختر الإعدادات > نظام > إعادة ضبط.

3 حدد خياراً:

• لإعادة ضبط كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.

## التقط إشارات الأقمار الصناعية

قد يحتاج الجهاز إلى منظر مكثف للسماء لالتقط إشارات الأقمار الصناعية.

1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متوجه نحو السماء.

2 انتظر فيما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

## تحسين استقبال أقمار GPS

• يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:

◦ اعتمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.

◦ قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتك الذكي المزود بميزة Bluetooth.

◦ اعتمد إلى توصيل جهازك بحسابك في Garmin Connect باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.

عندما يكون الجهاز متصلًا بحسابك في Garmin Connect، يعمد إلى تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، مما يتوجب له تحديد موقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

• انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.

## تعقب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy)

### لا يbedo عدد خطواتي دقيقًا

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

• يُنصح بارتداء الجهاز على المعصم غير السائد.

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

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

ملاحظة: قد يحلل الجهاز بعض المركبات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيف كخطوات.

### لا يbedo عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا

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

• تجنب الاستعانة بالدالرلينز أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

• في البيانات العاشرفة، قم بتنغطية الجهاز بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبّب بقراءات غير منتظمة.

### تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسعرات 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 أيضًا استخدام مستشعر درجة الحرارة tempe الخارجي الاختياري لعرض قراءات درجة الحرارة المحيطة أثناء ارتداء الساعة.

## الحصول على مزيد من المعلومات

• انتقل إلى [support.garmin.com](http://support.garmin.com) للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.

• انتقل إلى الموقع [buy.garmin.com](http://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%during the cycle.

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 بالفاصل الزمني: متوسط مجموع SWOLF للفاصل 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 التجذيف 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 التجذيف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية: متوسط إيقاع التجذيف 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 المئوية: 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.

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

الطوافيك التي تزلتها: إجمالي عدد الطوافيك 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.

وتيرة الدورة: ركوب الدراجة الهوائية. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلةً بملاحي وتيرة لكى تظهر هذه البيانات.

وتيرة: ركوب الدراجة الهوائية. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المنقضى: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت

وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلتة وركضت لمدة

20 دقيقة، يكون الوقت المنقضى هو 35 دقيقة.

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

### المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

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 في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة القلب: معدل القلب بنبضات الدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلةً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوفقاً.

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

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

موقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

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

متوسط SWOLF: متوسط مجموعة SWOLF للنشاط الحالي. إن مجموعة SWOLF هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلاحات السباحة، الصفحة 10).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر: متوسط إيقاع التجذيف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

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

متوسط سرعة الدورة: 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 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/جر: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة 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 (التنسيق، المنطقه الزمنية، التوقيت الصيفي).

الرجال	القيمة المعنوية	20.29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متوفّق	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
جيّد	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 المعنوية	20.29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
متوفّق	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
جيّد	60	39.5	37.8	36.3	33	30.1	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](http://www.CooperInstitute.org). لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائياً حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدوياً، إذا لزم الأمر.

إن حجم الإطار مذكور على جانبيه. هذه ليست لائحة شاملة. يمكنك أيضاً قياس محيط العجلة أو استخدام 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 أنتوبي	1785
1-1/8 × 24	1795
1,75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2,00 × 24	1925
2,125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1,0 × 26	1913
1 × 26	1952
1,25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1,40 × 26	2005
1,50 × 26	2010
1,75 × 26	2023
1,95 × 26	2050
2,00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2,10 × 26	2068
2,125 × 26	2070
2,35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3,00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
2,1 × 29	2288
2,2 × 29	2298
2,3 × 29	2326
C20 x 650	1938
C23 x 650	1944
A35 x 650	2090
B38 x 650	2105

## تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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

# الفهرس

ع	عرض المساحة الخضراء , عرض المساحة الخضراء 10 عناصر التحكم بالموسيقى 4 عناصر واجهة المستخدم 8
ف	فواصل زمنية 10
ق	قائمة عناصر التحكم 14 قطع الغيار 18 قياس التنسيدية 10
م	مؤقت 9 العد التنازلي 16 مؤقت العد التنازلي 16 مجموع 10 swolf محفوظات 13, 9 إرسال إلى الحاسوب 14, 13, 11 عرض 11 مسافة , تنبؤات 15 مستشارات +ANT 17 مستشارات Bluetooth 17 مستشارات الدراجة الهوائية 17 مستشارات السرعة والتيرة 17, 1 مستوى التوتر 8 معايرة , البوصلة 13 معدل نبضات القلب 6, 5, 1 إنزان المستشارات 6 تنبيهات 15, 6 جهاز مراقبة 6, 5 مناطق 13, 11, 6 معرف الوحدة 18 مقالات هاتفية 2 ملاحة 13, 12 توقف 13 ملاعع 10 اختبار 10 التنزيل 10 تشغيل 10 ملحقات 19, 17 ملف تعريف المستخدم 11 ملفات تعريف , المستخدم 11 مناطق 16 الوقت 16 معدل نبضات القلب 6 منبهات 16, 14 موقع 13, 12 حذف 13 موقع مؤشر التحديد , عرض المساحة الخضراء 10
أرقان	مستشارات 17 6 +ANT هاتف ذكي 18, 1
ب	بطاقة تسجيل الأهداف 11 بيانات 14 تحميل 14 تغزير 14, 13, 11 نقل 14, 13, 11
ت	تأمين , شاشة 15, 1 تحميل البيانات 14 تخزين البيانات 13, 11 تحصيص الجهاز 14, 11 تدريب 1 تقويم 12 خطط 12 صفحات 9 تسجيل النقاط 11 تصاليم الساعة 14, 2 تصميم الساعة 1 تطبيقات 11, 5, 3-1 هاتف ذكي 8, 1 تطبيقات صغيرة 8-6, 4, 2, 1 تعقب 5 تعقب النشاط 7
ث	Bluetooth 18, 15, 5, 2, 1 سماعة الرأس 19, 4 تقويم 12 تمارين 12 تمرير تلقائي 15 تنبيهات 15, 14, 7 معدل نبضات القلب 6 تنظيف الجهاز 18
ج	جهات اتصال لحالة الطوارئ 5, 2 جهات الاتصال , إضافة 5, 2 جهاز التحكم عن بعد في VIRB 8 جهاز المشي 9 جهاز قياس السرعة يثبت على القدم 17, 1 جولة الجولف , إنهاء 11
ح	حاسوب 4 حجم حوض السباحة 10 إعداد 10 مخصصة 10 حذف
د	الأرقام القياسية الشخصية 12 محفوظات 13 حركات 10 حفظ الأنشطة 9 حقول البيانات 20, 14, 9, 2, 1
خ	خرانط 12
د	درجة الحرارة 19, 17 دقائق الحدة 19, 7 دورات 15, 13
ر	رسائل نصية 2 ركوب الدراجة الهوائية 9
س	ساعة يقاف 16 سرعة حرارية , تنبهات 15 سماعة الرأس 18 اتصال 4 تقنية 19, 4
ش	شاشة 16 شاشة لمس 1 شحن 17
أ	احصاءات 11 إحصائيات الصحة 7 إشارات الأقمار الصناعية 19, 1 إشعارات 2 رسائل نصية 2 مكالمات هاتفية 2 إضاءة خلفية 16, 1 إعادة ضبط الجهاز 19 إعدادات 19, 16-14, 11, 8, 7 الجهاز 16 إعدادات النظام 15



[support.garmin.com](http://support.garmin.com)

