

**GARMIN**<sup>®</sup>

**HR vívoactive<sup>®</sup>**



**دليل المالك**

©2020 Garmin Ltd. أو شركاتها الفرعية

يجب المفتوحة. يوجب حقوق النشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كلياً أو جزئياً بمِنْهُ أو بغيره بمِنْهُ أو بغيره. وتحظى Garmin بملكية تجارية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلزم بالاعلان أي شخص أو مؤسسة بمتانة هذه التغييرات أو التسويق. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تفاصيل ومعلومات تكميلية متاحة على استخدام المنتج.

ان<sup>™</sup> Garmin وشعار<sup>®</sup> Garmin أو شركتها التابعة، وهي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. و هي علامات تجارية في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. ان<sup>™</sup> Garmin vivoactive<sup>®</sup>, Edge<sup>®</sup>, Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Garmin ANT+<sup>®</sup>, VIRB<sup>®</sup>, tempe<sup>™</sup>, Varia Vision<sup>™</sup>, Varia<sup>™</sup>, Garmin Move IQ<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup> و GARMIN<sup>®</sup> هي علامات تجارية لـ Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

<sup>®</sup> American Heart Association<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Inc. American Heart Association، و Mac<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Apple Inc.، و Google<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Google, Inc.، و Firstbeat<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Microsoft Corporation. Bluetooth<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Bluetooth SIG, Inc. Garmin<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Garmin International, Inc. Firstbeat<sup>®</sup> هي علامة تجارية لشركة Firstbeat Technologies Oy. شعار بوكا<sup>®</sup> هو علامة تجارية لشركة Boca Corporation. شعار بوكا<sup>®</sup> هو علامة تجارية لشركة Boca Corporation.

قد يخوض هنا النجاح على مكثة (Kiss FFT) المروض لها من قبل مارك بورجدين وجبر ترخيص BSD المؤلف من 3 بندو .<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause> وفي مكان آخر، تعود الآباء التجارية والعلامات التجارية الأخرى للملكية العامة.

A03765 : الطاولة

## جدول المحتويات

<p>7 ..... عرض الأرقام القياسية الشخصية.</p> <p>7 ..... استعادة رقم قياسي شخصي.</p> <p>7 ..... مسح رقم قياسي شخصي.</p> <p>7 ..... مسح كل الأرقام القياسية الشخصية.</p> <p>7 ..... <b>Garmin Connect</b></p> <p>8 ..... استخدام Garmin Connect للهاتف المحمولة.</p> <p>8 ..... استخدام Garmin Connect على الحاسوب.</p> <p>8 ..... أحدثات Garmin Move IQ™.</p> <p><b>8 ..... تخصيص الجهاز.</b></p> <p>8 ..... تغيير وجه الساعة.</p> <p>8 ..... إعداد ملف تعريف المستخدم.</p> <p>8 ..... إعدادات التطبيق.</p> <p>8 ..... <b>تخصيص شاشات البيانات.</b></p> <p>8 ..... <b>GPS.</b></p> <p>8 ..... <b>التحذيرات.</b></p> <p>9 ..... <b>Auto Lap.</b></p> <p>9 ..... استخدام Auto Pause®.</p> <p>9 ..... استخدام التimer التلقائي.</p> <p>9 ..... تغيير تباين الخلفية واللون التبييني.</p> <p>9 ..... <b>Bluetooth.</b></p> <p>9 ..... <b>إعدادات Garmin Connect.</b></p> <p>9 ..... إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect.</p> <p>10 ..... <b>إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect.</b></p> <p>10 ..... <b>إعدادات النظام.</b></p> <p>10 ..... <b>إعدادات الوقت.</b></p> <p>10 ..... <b>إعدادات الإضاءة الخلفية.</b></p> <p>10 ..... <b>تحديد وحدات القياس.</b></p> <p><b>10 ..... مستشعرات +ANT.</b></p> <p>10 ..... إقران مستشعرات +ANT.</p> <p>10 ..... جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.</p> <p>10 ..... تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.</p> <p>11 ..... معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.</p> <p>11 ..... استخدام سرعة الدراجة الاختبارية أو مستشعر الوترة.</p> <p>11 ..... معايرة مستشعر السرعة.</p> <p>11 ..... الوعي الظريفي.</p> <p>11 ..... tempe</p> <p>11 ..... إدارة مستشعرات +ANT.</p> <p><b>11 ..... معلومات الجهاز.</b></p> <p>11 ..... شحن الجهاز.</p> <p>11 ..... عرض معلومات الجهاز.</p> <p>11 ..... المواصفات.</p> <p>11 ..... العناية بالجهاز.</p> <p>12 ..... تنظيف الجهاز.</p> <p>12 ..... إدارة البيانات.</p> <p>12 ..... فصل كبل USB.</p> <p>12 ..... حذف ملفات.</p> <p><b>12 ..... استكشاف الأخطاء وإصلاحها.</b></p> <p>12 ..... إطالة فترة تشغيل البطارية.</p> <p>12 ..... إعادة ضبط الجهاز.</p> <p>12 ..... استعادة كل الإعدادات الافتراضية.</p> <p>12 ..... النقاط إشارات الأقمار الصناعية.</p> <p>12 ..... تحسين استقبال أقمار GPS.</p> <p>12 ..... إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر.</p> <p>12 ..... لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقلياً.</p> <p>12 ..... إن دقائق الحدة تصدر وميضاً.</p> <p>12 ..... تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية.</p> <p>12 ..... هل يُعدّ هاتفك الذكي متوفقاً مع جهازي؟</p> <p>12 ..... تحديث المنتج.</p> <p>13 ..... تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة.</p> <p>13 ..... تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express.</p> <p>13 ..... كيف يمكنني إقران مستشعرات +ANT بـ يدويًا؟</p> <p>13 ..... الحصول على مزيد من المعلومات.</p> <p><b>13 ..... ملحق.</b></p> <p>13 ..... <b>حقول البيانات.</b></p>	<p><b>مقدمة.</b></p> <p>نظرة شاملة على الجهاز.</p> <p>الرموز.</p> <p>استخدام الإضاءة الخلفية.</p> <p>استخدام وضع عدم الإزعاج.</p> <p>تمليحات شاشة المنس.</p> <p>تأمين شاشة المنس وإلغاء تأمينها.</p> <p><b>الميزات الذكية.</b></p> <p>إقران الهاتف الذكي.</p> <p>الميزات المتصلة.</p> <p>اشعارات الهاتف.</p> <p>تمكين إشعارات Bluetooth.</p> <p>تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.</p> <p><b>ميزات معدل نبضات القلب.</b></p> <p>وضع الجهاز وقياس معدل نبضات القلب.</p> <p>عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بمعدل نبضات القلب.</p> <p>إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.</p> <p>تعيين مناطق معدل نبضات القلب.</p> <p>السماع للجهاز تعيين مناطق معدل نبضات القلب.</p> <p>بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®.</p> <p>تمليحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.</p> <p>معدل نبضات القلب عند التعافي.</p> <p><b>عناصر واجهة المستخدم.</b></p> <p>عرض عناصر واجهة المستخدم.</p> <p>تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم.</p> <p><b>ميزات Connect IQ.</b></p> <p>حول يومي.</p> <p>دقائق الحدة.</p> <p>الحصول على دقائق الحدة.</p> <p>تعقب النشاط.</p> <p>استخدام تتبّيّه الحركة.</p> <p>الهدف التلقائي.</p> <p>عرض إجمالي الخطوات والطوابق التي تم صعودها.</p> <p>تعقب النوم.</p> <p>إيقاف تشغيل تعقب النشاط.</p> <p>عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.</p> <p>جهاز تحكم عن بعد في VIRB.</p> <p>التحكم بكاميرا الحركة في VIRB.</p> <p><b>التطبيقات.</b></p> <p>نشاطات.</p> <p>بدء النشاط.</p> <p>ركض.</p> <p>ركوب الدراجة الهوائية.</p> <p>مشي.</p> <p>سباحة.</p> <p>جولف.</p> <p>الرياضات المائية.</p> <p>التزلج.</p> <p>النشاطات الداخلية.</p> <p>إنشاء نشاط مخصص.</p> <p><b>الملاحة.</b></p> <p>وضع علامة على موقعك.</p> <p>حذف موقع.</p> <p>الملاحة إلى موقع محفوظ.</p> <p>الملاحة من نقطة البدء.</p> <p>إيقاف الملاحة.</p> <p>الوصلة.</p> <p>معايير الوصلة يدوياً.</p> <p><b>محفوظات.</b></p> <p>استخدام المحفوظات.</p> <p>عرض الوقت في كلٍ من مناطق معدل نبضات القلب.</p> <p>الأرقام القياسية الشخصية.</p>
--	--

أهداف اللياقة البدنية.....	14
حول مناطق معدل نبضات القلب.....	14
احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....	14
حمم العجلة والمحيط.....	14
اتفاقية ترخيص البرنامج.....	15
ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود.....	15
تعريفات الرموز.....	15
<b>الفهرس</b>	<b>16</b>

تمكين: للخروج من وضع عدم الإزعاج، اضغط باستمرار على ←، واختر عدم إزعاج.

### تمييز شاشة اللمس

- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين عناصر واجهة المستخدم في الجهاز.
- لتتمكن من تشغيل مؤقت النشاط، اضغط بإصبعك باستمرار على حقل بيانات لتغييره.
- خلال نشاط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- خلال نشاطٍ ما، اضغط بإصبعك باستمرار على شاشة اللمس لعرض وجه الساعة وعناصر واجهة المستخدم.
- اسحب بإصبعك لأعلى أو لأسفل للتمرير بين عناصر واجهة المستخدم والقوانين.
- انجز كل عملية اختيار القائمة وكأنها إجراء منفصل.

### تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

- اضغط باستمرار على ←.
- اختر ت.
- اختر مفتاحاً لإلغاء تأمين الجهاز.

### الميزات الذكية

#### اقران الهاتف الذكي

لاستخدام الميزات المتصلة الخاصة بجهاز vivoactive HR مباشرة عبر تطبيق Garmin Connect على الأجهزة المحمولة بدلاً من أن يكون مفترقاً من إعدادات Bluetooth على الهاتف الذكي.

- من متجر التطبيقات على الهاتف الذكي، قم بتنشيط تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة وفتحه.
- اضغط على ← لتشغيل الجهاز.

في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، ستحتار لغة الجهاز. ستطلب الشاشة التالية بالاقران بالهاتف الذكي.

تمكين: يمكنك الضغط باستمرار على ← واختيار اع > Bluetooth للدخول بدوياً إلى وضع الإقران.

3 حدد خياراً إلإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي تقرئه بتطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
  - إذا كنت قد قمت مسبقاً باقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، فاختر من قائمة الإعدادات أجهزة Garmin < إضافة الجهاز واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائياً مع الهاتف الذكي.

### الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لجهاز vivoactive HR عندما تعمد إلى توصيل الجهاز بهاتف ذكي متافق باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة على الهاتف الذكي المتصل. انقل إلى [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) للحصول على المزيد من المعلومات.

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

LiveTrack: تتمكن أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات ونشاطات التدريب التي تجريها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائل الاجتماعي، لتتمكنهم من عرض بيانك المباشرة على صفحة التعقب Garmin Connect.

عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائه من تسجيل النشاط.

Connect IQ™: تتمكن من توسيع ميزات جهازك بواسطة وجوه ساعة وعناصر واجهة المستخدم وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

### إشعارات الهاتف

تتطلب إشعارات الهاتف إقران هاتف ذكي متافق بجهاز vivoactive HR. عندما يتلقى هاتفك رسائل، يرسل إشعارات إلى جهازك.

### تمكين إشعارات Bluetooth

لتتمكن من تمكن الإشعارات، عليك إقران جهاز vivoactive HR مع جهاز محمول متافق (اقرآن الهاتف الذكي، الصفحة 1).

- اضغط باستمرار على ←.

### مقدمة

#### تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والم المنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.  
احرص دائمًا على استشارة طبيبك قبل أن تستخد أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

### نظرة شاملة على الجهاز



#### عنصر الوصف

1	اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر عناصر واجهة المستخدم وشاشات البيانات والقوانين.
2	اسحب اليدين للعودة إلى الشاشة السابقة.
3	اضغط باستمرار للعودة إلى شاشة الوقت من اليوم أو وجه الساعة.
①	اضغط لفتح قائمة التطبيقات.
②	اضغط لوضع علامة على دورة جديدة (تكوين المستخدم ضروري). اضغط باستمرار لعرض خيارات قائمة الاختصار، بما في ذلك تشغيل الجهاز وإيقاف تشغيله.
③	اضغط لفتح قائمة التطبيقات. اضغط بهدف تشغيل النشاطات أو التطبيقات أو إيقافها. اضغط باستمرار لفتح القائمة. تتغير عناصر القائمة بحسب نشاطك أو عنصر واجهة المستخدم الذي تعرض له.

#### الرموز

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

GPS	حالة GPS
*	حالة تقنية Bluetooth®
♥	حالة جهاز مراقبة نبضات القلب
👟	حالة جهاز قياس سرعة يثبت على القدم
👁️	حالة LiveTrack
⌚	حالة مستشعر السرعة والوتيرة
☰	حالة ضوء الدراجات الهوائية™
🕒	حالة رادار الدراجات الهوائية Varia
👁️	حالة Varia Vision™
⌚	حالة مستشعر tempe™
⚡	حالة كاميرا VIRB®
♾️	حالة منبه vivoactive HRvivoactive

#### استخدام الإضاءة الخلفية

- في أي وقت، يمكنك النقر أو السحب على شاشة اللمس لتشغيل الإضاءة الخلفية.
- ملاحظة: تمدد التنبيهات والرسائل إلى تنشيط الإضاءة الخلفية تلقائياً.
- اضبط سطوع الإضاءة الخلفية (إعدادات النظام، الصفحة 10).
- اعمد إلى تخصيص إعداد الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 10).

### استخدام وضع عدم الإزعاج

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

ملاحظة: يدخل الجهاز تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات النوم الاعتيادية. يمكنك تعين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect™.

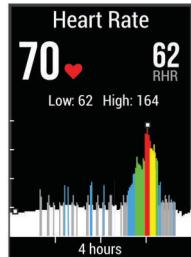
- اضغط باستمرار على ←.
- اختر عدم إزعاج.

- راجع تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة، الصفحة 3 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.

## عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بمعدل نبضات القلب

يعرض عنصر واجهة المستخدم معدل نبضات القلب الحالي بحسب عدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب الأدنى أثناء الراحة لليوم ومخططًا لمعدل نبضات القلب.

- 1 من وجه الساعة، اسحب لأسفل.



- 2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض قيم متوسط نبضات القلب أثناء الراحة للأيام السبعة الماضية.

**إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم**  
بالنسبة لجهاز vivoactive HR، إن القيمة الافتراضية لإعداد سرعة قلب هي تلقائي. يستخدم الجهاز تلقائياً جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا عدلت إلى إقران جهاز مراقبة نبضات القلب الذي يشمل ANT+ إلى الجهاز.

- 1 اضغط باستمرار على —.

- 2 اختر **إع >** المستشعرات > سرعة قلب > إيقاف التشغيل.

## تعيين مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم الجهاز معلومات ملف تعريف المستخدم من الإعداد الأولي لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. يفصل الجهاز بين مناطق معدل نبضات القلب أثناء الركض وأثناء ركوب الدراجة الهوائية. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للسرعات الحرارية خلال تشاطك، عليك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة لمعدل نبضات القلب وإدخال معدل نبضات القلب أثناء الراحة يدوياً. يمكنك ضبط المناطق يدوياً على الجهاز أو باستخدام حساب Garmin Connect.

- 1 اضغط باستمرار على —.

- 2 اختر **إع > م ت م < م م ن .**

**3 اختيار افتراضي لعرض القيمة الافتراضية (اختياري).**

يمكن تطبيق القيمة الافتراضية على الركض وركوب الدراجة الهوائية.

- 4 اختر ركض أو ر د هواء.

- 5 اختر تفضيل < ت مخصص.

**6 اختيار وفقاً.**

**7 حدد خياراً:**

- اختر **ن ق** لعرض المناطق وتحريرها بعد النبضات في الدقيقة.

- اختر **ن ق م ن** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

- اختر **% م ض** لعرض المناطق وتحريرها كنسبة مئوية لاحتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب مطروحاً منه معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

- 8 اختر **م ن ق**، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

- 9 اختر **منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.**

- 10 اختر **م ن ق**، وأدخل معدل نبضات القلب أثناء الراحة.

## السماع للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب

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

- تحقق من دقة إعدادات ملف تعريف المستخدم (**إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 8**).

- اركض غالباً مرتدياً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع على المعصم أو حول منطقة الصدر.

- جرب بعض خطط التدريب لمعدل نبضات القلب المتوفرة من حساب Connect.

- اعرض تفاصيل معدل نبضات قلبك والوقت المستغرق في المناطق باستخدام حساب Garmin Connect.

- 2 اختر **إع >** اش ذكية.

- 3 اختر خال النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر لدى تسجيل نشاط.

- 4 اختر تفضيل للإشعار.

- 5 اختر خ النشاط لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.

- 6 اختر تفضيل للإشعار.

- 7 اختر مهلة.

- 8 اختر فترة انتهاء المهلة.

## عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بالإشعارات.

- 2 اختر إشعاراً.

يمكنك النقر فوق شاشة اللمس لعرض الإشعار كاملاً.

- 3 اختر ← للعودة إلى الشاشة السابقة.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفي الذكي المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vivoactive HR.

## حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم جهاز Apple®، فاستخدم إعدادات مركز الإشعارات في هاتفك الذكي لاختيار العناصر التي تريدها أن تظهر على الجهاز.

- إذا كنت تستخدم جهاز Android™، فاستخدم إعدادات التطبيق ضمن تطبيق Garmin Connect للهاتف المحمول لاختيار العناصر التي تود أن تظهر على شاشة الجهاز.

## إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth

- 1 اضغط باستمرار على —.

- 2 اختر **إع > Bluetooth** **<** إيقاف التشغيل لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية على جهاز vivoactive HR.

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

## تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

بإمكانك الاستعانة بهذه الميزة لمساعدةك في تحديد موقع جهاز محمول مفقود مقترب باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية موجود ضمن النطاق.

- 1 اختر —.

- 2 اختر **إع > هاتف.**

يبداً جهاز vivoactive HR بالبحث عن جهاز المحمول المقترب. تظهر الأشرطة على شاشة جهاز vivoactive HR للإشارة إلى قوة إشارة vivoactive HR تتبّع صوتياً من الجهاز المحمول.

- 3 اختر ← لإيقاف البحث.

## ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز vivoactive HR على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متواافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب الموضوعة حول منطقة الصدر التي تشمل ANT+. يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم على عنصر واجهة المستخدم التابع لمعدل نبضات القلب. عند توفر كل من معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب التي تستند إلى ANT+, يستخدم جهاز vivoactive HR بيانات معدل نبضات القلب التي تستند إلى ANT+. يجب أن يكون لديك جهاز مراقبة معدل نبضات القلب لتتمكن من استخدام الميزات الموضحة في هذا القسم.

## وضع الجهاز وقياس معدل نبضات القلب

- وضع جهاز vivoactive HR فوق علبة المعصم.

**ملاحظة:** يجب تثبيت الجهاز بشكل محكم لكن مريح، بحيث يبقى ثابتاً في مكانه أثناء الركض أو ممارسة التمارين.



**ملاحظة:** تجد مستشعر نبضات القلب على الجهة الخلفية من الجهاز.

## بـث معدل نبضات القلب إلى أجهزة® Garmin

يمكنك بـث بيانات معدل نبضات القلب من جهاز vívoactive HR وعرضها على الأجهزة المترقبة. على سبيل المثال، يمكنك بـث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Garmin Edge أثناء ركوب الدراجة الهوائية أو إلى كاميرا الحركة VIRB أثناء نشاط ما.

ملاحظة: يقال بـث بيانات معدل نبضات القلب من عمر البطارية.

1 اضغط باستمرار على ■.

2 اختر اع > المستشعرات > سرعة قب.

3 حدد خياراً:

- اختر بـث نشاط ليـث بيانات معدل نبضات القلب أثناء النشاط المؤقتة (بدء النشاط، الصفحة 4).

- اختر الـثـلـبـدـ بـثـ بـيـانـاتـ مـعـدـلـ نـبـسـتـاتـ الـقـلـبـ الـآنـ.

4 قم بـثـارـنـ جـهـازـ vívoactive HRـ معـ جـهـازـ Garmin ANT+ مـتوـافـقـ.

ملاحظة: تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المـتوـافـقـ. راجـعـ دـلـيـلـ المـالـكـ.

## عرض عناصر واجهة المستخدم

من وجه الساعة، اسحب لأعلى أوأسفل.

### تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم

1 اضغط باستمرار على ■.

2 اختر اع > ع ومست.

3 حدد خياراً:

- اختر عنصراً لإظهاره في قائمة التطبيقات أو إخفائه أو أعد ترتيب قائمة التطبيقات.
- اختر اع > ع ومست عنصر إلى حلقة عنصر واجهة المستخدم.

### ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ ل ساعتك من Garmin ومن مزودين آخرين باستخدام تطبيق Garmin Connect للهاتف المحمولة. يمكنك تخصيص جهازك بوجه الساعة ومحول البيانات وعناصر واجهة المستخدم والتطبيقات.

وجوه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

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

عناصر واجهة المستخدم: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

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

### تنزيل ميزات Connect IQ

لتتمكن من تنزيل ميزات Connect IQ من تطبيق Garmin Connect للهاتف المحمولة، عليك إقران جهاز vívoactive HR بهاتفك الذكي.

1 من إعدادات تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، اختر متجر Connect IQ.

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 بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انقل إلى [garminconnect.com](http://garminconnect.com) وسجل الدخول.

3 من عنصر واجهة الجهاز، اختر متجر Connect IQ.

4 اختر ميزة Connect IQ واعده إلى تنزيلها.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## حول يومي

يشكل عنصر واجهة المستخدم يومي لقطة يومية لنشاطك. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. فور صعودك مجموعة من السالم أو تسجيل نشاط، سيظهر هذا الإجراء في عنصر واجهة المستخدم. تتضمن المقاييس آخر النشاطات الرياضية التي تم تسجيلها ودقائق الحدة في الأسبوع والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسعارات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك. يمكنك الترقق فوق شاشة اللمس للحصول على خيار تحسين الدقة أو لعرض مقاييس إضافية.

## دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصفح المنظمات، مثل Centers for Disease Control and Prevention الأمريكية® وAmerican Heart Association العالمية بمارسه النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

يراقب الجهاز حدة نشاطك وينتزع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتوافق حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دقائق الحدة الأسبوعي من خلال ممارسة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بعناصر واجهة المستخدم التي توفر معلومات سريعة. تتطلب بعض عناصر واجهة المستخدم اتصال Bluetooth إلى هاتف ذكي مـتوـافـقـ.

إن بعض عناصر واجهة المستخدم غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة عناصر واجهة المستخدم يدوياً.

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

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

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

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

يومي: لعرض الملخص الديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس النشاطات الرياضية التي تم تسجيلها أخيراً ودقائق الحدة والطوابق التي تم صعودها والخطوات والسعارات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

الخطوات: لتعقب عدد خطواتك اليومية وهدف الخطوات والمسافة التي قطعتها.

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

يجدر بك أيضًا تعين عنصر واجهة مستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم **(خصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 3)**.

1 اعدم إلى تشغيل كاميرا VIRB.

2 على جهاز HR vivoactive، اسحب لعرض عنصر واجهة مستخدم VIRB.

3 انتظر ريثما يتصل الجهاز بكاميرا VIRB.

4 حدد خيارًا:

• تسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.

يظهر عداد الفيديو على شاشة vivoactive HR.

• لإيقاف تسجيل الفيديو، انقر فوق شاشة اللمس.

• لانقاط صورة، اسحب إلى اليمين وانقر فوق شاشة اللمس.

نشاطات تتراوح حدتها بين المتوسطة والعلية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي مضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي مضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضافة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

## الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز vivoactive HR دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات القلب أثناء أداء نشاط ما بمتوسط نبضات القلب أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

• ابدأ بنشاطٍ محدد يوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.

• مارس الرياضة لمدة لا تقل عن 10 دقائق متتالية بمستوى حدة متوسط أو أعلى.

## تعقب الشاطئ

### استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغيرات أرضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. تظهر مقاطع اضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (**إعدادات النظام، الصفحة 10**). انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

### الهدف التلقائي

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



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

### عرض إجمالي الخطوات والطوابق التي تم صعودها

1 من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بالخطوات.

2 انقر فوق شاشة المنسق لعرض إجمالي الخطوات اليومية لليام السبعة الماضية.

3 اسحب لأعلى لعرض الطوابق التي تم صعودها ونزلوها يومياً.

### تعقب النوم

يراقب الجهاز حركتك أثناء نومك. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومستويات النوم والحركة أثناء النوم. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في **إعدادات Garmin Connect** في حساب你. يمكن عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

### إيقاف تشغيل تعقب النشاط

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

1 اضغط باستمرار على **—**.

2 اختر **اع > تعقب نشاط > الحالة > إيقاف التشغيل**.

### عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس

1 من وجه الساعة، اسحب لعرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.

2 انقر فوق شاشة المنسق لعرض بيانات أحوال الطقس كل ساعة وكل يوم.

3 مر لأسفل لعرض بيانات أحوال الطقس كل يوم.

### جهاز التحكم عن بعد في VIRB

تنبئ لك VIRB وظيفة التحكم عن بعد التحكم VIRB بكاميرا الحركة باستخدام الجهاز. انقل إلى [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) لشراء كاميرا الحركة VIRB.

### VIRB التحكم بكاميرا الحركة

قبل أن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمهين الإعداد عن بعد في كاميرا الحركة VIRB. راجع [دليل المالك للسلسلة VIRB](#) للحصول على مزيد من المعلومات.

## التطبيقات

يمكنك اختيار **—** لعرض التطبيقات على جهازك. تتطلب بعض التطبيقات اتصال Bluetooth إلى هاتف ذكي متوافق.

نشاطات: يأتي جهازك محملاً مسبقاً بتطبيقات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة الهوائية والسباحة ورياضة الجولف وغير ذلك.

اعثر على هاتفي: يمكنك استخدام هذا التطبيق المحمّل مسبقاً للمساعدة في العثور على هاتف مفقود متصل بجهازك باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية.

### نشاطات

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

يمكنك أيضًا إضافة تطبيقات نشاطات IQ إلى جهازك باستخدام حساب Garmin Connect (**ميزات IQ**, [الصفحة 3](#)).

### بدء النشاط

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

1 اختر **—**.

2 اختر **نشاط**.

3 عند الضرورة، انتظر ريثما يتصل الجهاز بمستشعرات ANT+.

4 إذا كان الجهاز يتطلب وجود GPS، فاختر وانتظر ريثما يعثر الجهاز على أقمار صناعية.

5 انتظر حتى يتوقف **♥** عن الويميض وحتى تظهر رسالة.

6 اختر **—** لتشغيل المؤقت.

ملاحظة: لا يسجل الجهاز بيانات نشاطك إلا بعد تشغيل المؤقت.

### تشغيل مفتاح الدورة

يمكنك تخصيص **—** ليوادي وظيفة مفتاح الدورة خلال النشاطات الموقتة مثل الركض وركوب الدراجة الهوائية.

1 اختر **—**.

2 اختر **نشاط**.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

3 اضغط باستمرار على **—**.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر **دورات < 2 دورات**.

يبقى مفتاح الدورة قيد التشغيل للنشاط المختار إلى حين إيقاف تشغيله.

### التوقف عن إجراء النشاط

1 اختر **—**.

2 حدد خيارًا:

• لحفظ النشاط ورجعته، اختر **✓**.

• لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر **X**.

ملاحظة: إذا لم تقم بحفظ النشاط يدوياً، فسيحفظه الجهاز تلقائياً بعد 25 دقيقة.

### ركض

#### الانطلاق في جولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بجهازك ([اقران مستشعرات ANT+, الصفحة 10](#)).

1 ارتدي مستشعرات ANT+, كجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).

**2** اختر —.

**3** اختر ركض.

**4** عند استخدام مستشعرات ANT+ اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.

**5** انقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

**6** اختر — لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

**7** ابدأ نشاطك.

**8** اختر ← لتسجيل الدورات (اختياري) (*Auto Lap*) (صفحة 9).

**9** اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

**10** بعد الانتهاء من نشاطك، اختر — > ✓ لحفظ النشاط.

## ركوب الدراجة الهوائية

**الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية**

للتتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولتك على الدراجة الهوائية، عليك إقران المستشعر

**بجهازك (اقرآن مستشعرات ANT+، الصفحة 10).**

**1** اعد إلى إقران مستشعرات ANT+، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة

أو مستشعر التيرورة (اختياري).

**2** اختر —.

**3** اختر دراجة.

**4** عند استخدام مستشعرات ANT+ اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.

**5** انقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

**6** اختر — لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

**7** ابدأ نشاطك.

**8** اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

**9** بعد الانتهاء من نشاطك، اختر — > ✓ لحفظ النشاط.

## مشي

**الانطلاق في جولة مشي**

للتتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولة المشي، عليك إقران المستشعر بجهازك (اقرآن

**مستشعرات ANT+، الصفحة 10).**

**1** ارتدي مستشعرات ANT+، كجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم أو جهاز مراقبة

معدل نبضات القلب (اختياري).

**2** اختر —.

**3** اختر المشي.

**4** عند استخدام مستشعرات ANT+ اختيارية، انتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعرات.

**5** انقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.

**6** اختر — لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

**7** ابدأ نشاطك.

**8** اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

**9** بعد الانتهاء من نشاطك، اختر — > ✓ لحفظ النشاط.

## سباحة



### رقم الحفرة الحالية

**1** المسافة إلى الجهة الخلفية من الملعب

**2** المسافة إلى وسط الملعب

**3** المسافة إلى الجهة الأمامية من الملعب

**4** مفترض الضربات للحفرة

**5** الحفرة التالية ▲

▼ الحفرة السابقة

### عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناء للحفرات بمعدل ضربات 4 و5.

اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار حتى تظهر معلومات التهديد والانحناء.

**ملاحظة:** تتم إزالة المسافات من القائمة بعد أن تغيرها.

## ملاحظة

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

**ملاحظة:** يتغير على الجهاز تسجيل معدل نبضات القلب أثناء قيامك بالسباحة.

**الانطلاق في جولة سباحة في حوض السباحة**

**ملاحظة:** لا يتتوفر معدل نبضات القلب أثناء السباحة.

**1** اختر —.

**2** اختر سباحة داخلية.

**3** اختر حجم حوض السباحة أو ادخل حجمًا مخصصًا.

**4** اختر — لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

**5** ابدأ نشاطك.

يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.

## الانطلاق في جولة ترزلج على المنحدرات أو ترزلق بالواح الثلوج

- 1 اختر —.
- 2 اختر ترزل ب ثلوج.
- 3 انقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — التشغيل المؤقت.  
لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 5 ابدأ نشاطك.

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجترتها. ببدأ عداد المسافات التشغيل تلقائياً عندما تبدأ جولة أو تنهيها.

- 1 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار حتى يظهر عداد المسافات.
- 2 عند الضرورة، اضغط باستمرار على —، واختر ! ض عداد مسافات لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

## تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على —.
- 2 اختر بدء التسجيل.
- 3 تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
- 4 اختر — أو + لضبط مجموع النقاط.
- 5 اختر ✓.

تم تحديث إجمالي مجموعك النقاط.

## مراجعة مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على —.
- 2 اختر ب تسجيل الأهداف، واختر حفرة.
- 3 اختر — أو + لتغيير المجموع لهذه الحفرة.
- 4 اختر ✓.

تم تحديث إجمالي مجموعك النقاط.

## قياس التسديدة

- 1 سدد ضربة وشاهد أين تستقر كرتك.
- 2 اختر —.
- 3 اتجه نحو الكرة سيراً أو بالسيارة.
- 4 عند الضرورة، اضغط باستمرار على —، واختر تسديدة جديدة لإعادة ضبط المسافة في أي وقت.

## الرياضات المائية

- 1 البدء بنشاط التجديف.
- 2 اختر —.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## البدء بنشاط التجديف وقوفًا على لوح التزلج

- 1 اختر —.
- 2 اختر تجديف وقوفًا.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## الزلوج

- 1 اختر —.
- 2 اختر التزلج الدولي.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## وضع علامة على موقعك

إن الموقع عبارة عن نقطة تسجلها وتخرّنها في الجهاز. إذا كنت ترغب في تذكر معلم معينة أو العودة إلى موضع معين، يمكنك وضع علامة على الموقع.

- 1 انقل إلى الموقع الذي تريده وضع علامة عليه.
- 2 اضغط باستمرار على —.
- 3 اختر ملاحة > حفظ الموقع.
- 4 تظهر معلومات الموقع.
- 5 اختر —.

## الملاحة

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

## استخدام عداد المسافات

يمكنك استخدام عداد المسافات لتسجيل الوقت والمسافة والخطوات التي اجترتها. ببدأ عداد المسافات التشغيل تلقائياً عندما تبدأ جولة أو تنهيها.

- 1 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار حتى يظهر عداد المسافات.
- 2 عند الضرورة، اضغط باستمرار على —، واختر ! ض عداد مسافات لإعادة ضبط عداد المسافات إلى الصفر.

## تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على —.
- 2 اختر بدء التسجيل.
- 3 تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.
- 4 اختر — أو + لضبط مجموع النقاط.
- 5 اختر ✓.

تم تحديث إجمالي مجموعك النقاط.

## مراجعة مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على —.
- 2 اختر ب تسجيل الأهداف، واختر حفرة.
- 3 اختر — أو + لتغيير المجموع لهذه الحفرة.
- 4 اختر ✓.

تم تحديث إجمالي مجموعك النقاط.

## قياس التسديدة

- 1 سدد ضربة وشاهد أين تستقر كرتك.
- 2 اختر —.
- 3 اتجه نحو الكرة سيراً أو بالسيارة.
- 4 عند الضرورة، اضغط باستمرار على —، واختر تسديدة جديدة لإعادة ضبط المسافة في أي وقت.

## الرياضات المائية

- 1 البدء بنشاط التجديف.
- 2 اختر —.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## البدء بنشاط التجديف وقوفًا على لوح التزلج

- 1 اختر —.
- 2 اختر تجديف وقوفًا.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## الزلوج

## الانطلاق في جولة ترزلج ريفي

- 1 اختر —.
- 2 اختر التزلج الدولي.
- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز موقع الأقمار الصناعية.
- 4 اختر — لتشغيل المؤقت.
- 5 لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.
- 6 ابدأ نشاطك.
- 7 اسحب لأعلى أوأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

## حذف موقع

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر ملاحة > مو محفوظة.
- 3 اختر موقعاً.
- 4 اختر حذف > نعم.

## الملاحة إلى موقع محفوظ

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر ملاحة > مو محفوظة.
- 3 اختر موقعاً واختر انتقال إلى.
- 4 اختر نشاطاً.
- 5 تابع إلى الأمام.
- 6 يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.  
تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه جهازك نحو الاتجاه الذي تتقدم فيه.

## الملاحة من نقطة البدء

للتتمكن 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 النشاطات.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر ملاحة > العودة للبداية.
- 3 تظهر البوصلة.
- 4 تابع إلى الأمام.
- 5 يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.
- 6 تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه جهازك نحو الاتجاه الذي تتقدم فيه.

## إيقاف الملاحة

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر إيقاف الملاحة.

## البوصلة

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

## معايرة البوصلة يدوياً

### ملاحظة

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

سيق أن تمت معايرة جهازك في المصنع، ويستخدم الجهاز نظام معايرة ثلاثي بشكِّل 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 .
- 2 اختر اع > المستشرفات > بوصلة > معايرة > بدء.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على شاشة.

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

## محفوظات

يخزن جهازك لغاية 14 يوماً من بيانات تعقب النشاط ومراتبة معدل نبضات القلب، ولغاية سبعة نشاطات محددة بوقت. يمكنك عرض النشاطات السبعة الأخيرة المحددة بوقت على الجهاز. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض عدد غير محدود من النشاطات وبيانات تعقب النشاط وبيانات مرافق معدل نبضات القلب في حساب Garmin Connect (استخدام Garmin Connect للهواتف المحمولة، الصفحة 8) (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 8).

عند انتهاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## استخدام المحفوظات

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 حدد خياراً:

- اختر التفاصيل لعرض معلومات إضافية عن النشاط.
- اختر دورات لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة.
- اختر حذف النشاط المختار.

### عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

للتتمكن 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 .
- 2 اختر المحفوظات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر وفي المنطقة.

## الأرقام القياسية الشخصية

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

### عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر اع > سجلات.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر عرض السجل.

### استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر اع > سجلات.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر السابق < نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أي من النشاطات المحفوظة.

### مسح رقم قياسي شخصي

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر اع > سجلات.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر مسح السجل < نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أي من النشاطات المحفوظة.

### مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر اع > سجلات.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقماً قياسياً.
- 5 اختر مسح كل السجلات < نعم.

ملاحظة: لن يمحو هذا الإجراء أي من النشاطات المحفوظة.

## Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكنك Garmin Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. اعد إلى تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والمشي لمسافات طويلة ورياضة الجولف وغيرها. Garmin Connect هو أيضاً متعدد الإصدارات حيث يمكنك تحليل كل جولات الجولف. لتسجيل حساب مجاني، انقل إلى [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

## إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعرض ومنطقة معدل نبضات القلب (تعين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 2). يستخدم الجهاز هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر **اع > م ت. م.**
- 3 حدد خياراً.

## إعدادات التطبيق

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص تطبيقاتك بالاستناد إلى احتياجات تدربك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات ونمذجت التدريبات وميزات التدريب.

**ملاحظة:** يمكنك تغيير الإعدادات وشاشات البيانات والتىبيهات قبل البدء بنشاطك أو أثناء ممارسته.

### تخصيص شاشات البيانات

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

- 1 اختر .
- 2 اختر نشاطاً.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.
- 5 اختر ش.بيانات.
- 6 اختر شاشة.
- 7 عند الضرورة، اختر زر التبديل لتمكين شاشة البيانات.
- 8 اختر حقل بيانات لتغييره.

### تغير إعداد GPS

افتراضياً، يستخدم الجهاز GPS لتحديد موقع الأقمار الصناعية. للحصول على أداء أفضل في البيانات الصعبة ولتحديد موقع GPS بشكل أسرع، يمكنك تمكين GPS وGLONASS وGLONASS. إن استخدام GPS يحد من فترة تشغيل البطارية بشكل أكبر مقارنةً باستخدام GPS فقط.

- 1 اختر .

- 2 اختر نشاطاً.

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

- 3 اضغط باستمرار على .

- 4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

- 5 اختر **GPS > GLONASS**.

### التدبيهات

يمكنك تعيين تدبيهات لكل نشاط، تساعده في التمرین لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التدبيهات متوفرة فقط لنشاطات محددة.

### تعيين تدبيهات النطاق

يملك تدبيه النطاق عندما تكون قيم الجهاز أعلى أو أدنى من نطاق قيم محدد. على سبيل المثال، يمكنك ضبط الجهاز لتنتبهك حين يكون معدل نبضات القلب أدنى من المنطقة 2 وأعلى من المنطقة 5 (تعين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 2).

- 1 اختر .

- 2 اختر نشاطاً.

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

- 3 اضغط باستمرار على .

- 4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

- 5 اختر **تدبيهات > إضافة جديدة.**

- 6 اختر نوع التدبيه.

وفقاً للملحقات لديك، تتضمن التدبيهات معدل نبضات القلب والإيقاع والسرعة والوتيرة.

- 7 عند الضرورة، قم بشغيل التدبيه.

- 8 اختر منطقة أو ادخل قيمة لكل تدبيه.

كلما تخطيت النطاق المحدد أو انخفضت دونه، ستظهر رسالة. يهتز الجهاز أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 10).

تخزين نشاطاتك: 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 نشاطات اللياقة البدنية ونشاطاتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسعارات الحرارية المحرقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخربيطة والوتيرة ومقططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضاً عرض التقارير المخصصة.



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

مشاركة نشاطاتك: بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتابعة نشاطاتهم أو نشر ارتباطات عن نشاطاتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديك.

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

الوصول إلى متجر Connect IQ: يمكنك تنزيل تطبيقات ووجوه الساعة وحقول البيانات وعناصر واجهة المستخدم.

## استخدام Garmin Connect للهواتف المحمولة

يمكنك تحميل كل بيانات نشاطاتك إلى حساب Garmin Connect لإجراء تحليلات شاملة، مع حسابك Garmin Connect يمكنك عرض خريطة نشاطاتك ومشاركة نشاطاتك مع أصدقائك. يمكنك تشغيل التحميل التلقائي في تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة.

1 من قائمة إعدادات تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، اختر **أجهزة Garmin**.

2 اختر جهاز vivoactive HR، ثم اختر **إعدادات الجهاز**.

3 اختر مفتاح التبديل لتشغيل التحميل التلقائي.

## استخدام Garmin Connect على الحاسوب

إذا لم تقم ببررانج جهازك الذكي، يمكنك تحميل كل بيانات نشاطاتك إلى حسابك Garmin Connect إلى حاسوبك باستخدام الحاسوب.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كabel USB.

2 انقل إلى [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## أحدث Garmin Move IQ™

تكتشف الميزة Move IQ تلقائياً أنماط النشاط، مثل المشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتمارين الكهربائية لمدة 10 دقائق على الأقل. يمكنك عرض نوع الحدث ومنته على المخطط الزمني -، Garmin Connect ، لكن هاتين المعلومات لا تظهران في قائمة النشاطات أو القللات أو ملف الأخبار. لمزيد من التفاصيل والدقة، يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت على جهازك.

## تخصيص الجهاز

### تغير وجه الساعة

يمكنك استخدام وجه الشاشة الرقمي الافتراضي أو وجه ساعة Connect IQ (ميزات Connect IQ، الصفحة 3).

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .

2 اختر **وحة ساعة**.

3 حدد خياراً.

## تعيين تبئية متكرر

يعلمك التبئية المتكرر كلما سجل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز بحيث ينبهك كل 30 دقيقة.

**1** اختر .

**2** اختر نشاطًا .

**3** اضغط باستمرار على .

**4** اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

**5** اختر تبئيات > إضافة جديد.

**6** حدد خيارًا .

**7** ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

**3** اضغط باستمرار على .

**4** اختر الإيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما يتوقف عن الحركة.

**5** اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

- اختر ع إيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة.
- اختر الإيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.
- اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

## استخدام التمرير التلقائي

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

**1** اختر .

**2** اختر نشاطًا .

**3** ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

**3** اضغط باستمرار على .

**4** اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

**5** اختر تلقائي.

**6** اختر عرض السرعة.

## تغيير تباين الخلفية واللون التمييزي

**1** اختر .

**2** اختر نشاطًا .

**3** ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

**3** اضغط باستمرار على .

**4** اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

**5** اختر الخلفية لتعيين لون الخلفية بالأسود أو الأبيض.

**6** اختر لون تم لاختيار لون تمييزي لوجه الساعة وشاشات البيانات.

## إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على ، واختر ع > Bluetooth.

الحاله: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية والسماع لك بتشغيل تقييم Bluetooth اللاسلكية أو إيقاف تشغيلها.

إش ذكية: يعمل الجهاز على تشغيل الإشعارات الذكية أو إيقاف تشغيلها تلقائيًا بالاستناد إلى اختيارك (تمكين/إشعارات Bluetooth، الصفحة 1).

اقران المحمول: يعمل على توصيل جهازك بجهاز محمول متافق مزود بتقنية Smart Bluetooth اللاسلكية.

ت اتصال: تتيح لك إيقاف تشغيل الاتصال الذكي المقرن وفسله.

إيقاف LiveTrack: يتيح لك إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

## إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات الجهاز وإعدادات المستخدم من حساب Garmin Connect الخاص بك.

• من قائمة الإعدادات في تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، اختر أجهزة Garmin، واختر جهازك.

• من عنصر واجهة مستخدم الجهاز في تطبيق Garmin Connect، اختر إعدادات الجهاز.

بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات في جهازك (استخدام Garmin Connect للهاتف المحمول، الصفحة 8، استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 8).

## إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات الجهاز.

تعقب النشاط: لتنشيط ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها، مثل الخطوات والطوابق التي تم صعودها ودقائق الحدة وتعقب النوم وتتبّيّن الحركة وأحداث Move IQ ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعمّص.

إضاءة خلفية تلقائية: لتعيين الإضاءة الخلفية لليم تنشيطها للفاعلات التي تشمل المفاتيح وشاشة اللمس والإشعارات. تتضمن الإيماءات إمالة المعمّص باتجاه الجسم لعرض الجهاز.

المعمّص الذي يوضع الجهاز عليه: يتيح لك تخصيص المعمّص الذي تريد أن تضع الشريط عليه.

## إعدادات Auto Lap

### تحديد الدورات

يمكنك تعيين جهازك لاستخدام ميزة Auto Lap لتحديد الدورة عند مسافة معينة تلقائيًا، أو يمكنك تحديد الدورات يدويًا. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أداءك في أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

**1** اختر .

**2** اختر نشاطًا .

**3** ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

**3** اضغط باستمرار على .

**4** اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

**5** اختر دورات.

**6** حدد خيارًا .

• اختر مفتاح تبديل Auto Lap لتشغيل ميزة Auto Lap.

• اختر مفتاح تبديل م دورة لاستخدام ← لتحديد دورة أثناء النشاط.

**تلميح:** يمكنك اختيار Auto Lap وإدخال مسافة مخصصة إذا كانت ميزة Auto Lap قيد التشغيل.

كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 10).

عند الضربة، يمكنك تخصيص شاشات البيانات لعرض بيانات دورات إضافية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 8).

## إعدادات Auto Pause®

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

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

**1** اختر .

**2** اختر نشاطًا .

**تنسيق الوقت:** يسمح هذا الضبط للجهاز بعرض الوقت في تنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

**تنسيق التاريخ:** تعيين الجهاز لعرض تنسيق الشهر واليوم.

**لغة:** تعيين لغة الجهاز.

**الوحدات:** يسمح هذا الضبط للجهاز بعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو الأميال.

### إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات المستخدم.

**طول الخطوة المخصصة:** يسمح هذا الخيار للجهاز باحتساب المسافة التي تم قطعها بأكثر

دقة بحسب طول الخطوة المخصص الذي حدته. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات الالزامية لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطوتك.

**الخطوات اليومية:** لإتاحة إدخال هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام إعداد الهدف التقائي لتتمكن جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات ثقائياً.

**عدد الطوابق التي يتم صعودها يومياً:** لإتاحة إدخال الهدف اليومي لعدد الطوابق التي يجب صعودها.

**دفائق الحدة الأسبوعية:** لإتاحة إدخال هدف أسبوعي لعدد الدفائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية.

**مناطق معدل نبضات القلب:** يسمح لك هذا الخيار بتقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

### إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **—**، واختر **اع > نظام >**

**ت تقائي:** لتؤمن شاشة اللمس ثقائياً في وضع الساعة لتجنب اللمسات غير المقصودة على الشاشة. يمكنك اختيار مفتاح لإغاءة تأمين شاشة اللمس.

**لغة:** تعيين لغة واجهة الجهاز.

**الوقت:** تعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (**إعدادات الوقت**, الصفحة 10).

**إضاءة خ:** تعيين وضع الإضاءة الخلفية ومهانتها وسطوعها (**إعدادات الإضاءة الخلفية**, الصفحة 10).

**اه:** لتشغيل الاهتزاز أو إيقاف تشغيله.

**وحدات:** تعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تحديد وحدات القياس**, الصفحة 10).

**وضع USB:** تعيين الجهاز لاستخدام وضع التخزين كبير السعة أو وضع Garmin لدى اتصاله بالكمبيوتر.

**اس افتر:** لتتمكنك من استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية (**استعادة كل إعدادات الافتراضية**, الصفحة 12).

**تحديث برن:** لتتمكنك من التحقق من توفر تحديثات البرنامج.

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

### إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على **—**، واختر **اع > نظام > الوقت**.

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

**ت وقت:** لتتمكنك من تعيين الوقت يدوياً أو ثقائياً بالاستناد إلى جهازك محمول المقترب.

### المناطق الزمنية

يكشف الجهاز ثقائياً منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تشعل فيها الجهاز وتقطق إشارات الأقمار الصناعية أو عند المزامنة مع هاتفك الذكي.

### ضبط الوقت يدوياً

افتراضياً، يتم تعيين الوقت ثقائياً عندما يتم إقران جهاز HR vívoactive HR بجهاز محمول.

**1** اضغط باستمرار على **—**.

**2** اختر **اع > نظام > الوقت > ت وقت م > الدليل**.

**3** اختر **الوقت وأدخل الوقت من اليوم**.

### تعيين المنبه

**1** اضغط باستمرار على **—**.

**2** اختر **الساعات > منبهات > إضافة جديدة**.

**3** اختر **الوقت، وأدخل وقتاً**.

**4** اختر **الأيام، وحدد خياراً**.

### حذف منبه

**1** اضغط باستمرار على **—**.

**2** اختر **الساعات > منبهات**.

**3** اختر **منبهً، ثم اختر إزالة**.

## 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 وجهاز لإرسال البيانات (مثلاً جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).

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

### تحسين معايير جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتمكنك من معایرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس

السرعة الذي يثبت على القدم (**اقران مستشعرات ANT+**, الصفحة 10).

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.

# معلومات الجهاز

## شحن الجهاز

### تحذير

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

### ملاحظة

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

- قم بمحاذاة أنفاط الشاحن مع الوصلات في الجهة الخلفية من الجهاز واعمد إلى الضغط على الشاحن **①** حتى يثبت بإحكام.



- قم بتوصيل كabel USB بمأخذ USB في الحاسوب.
- قم بشحن الجهاز بالكاملا.

## عرض معلومات الجهاز

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

- اضغط باستمرار على **—**.
- اختر **اع > نظام > حول**.

## المواصفات

نوع البطارية	بطارية ليثيوم بوليمر مصممة قابلة لإعادة الشحن
فترة استخدام البطارية	غاية 8 أيام في وضع الساعة الذكية (مع معدل تبضبان القلب)
الGPS	غاية 13 ساعة في وضع GPS
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 50 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 122 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
بروتوكول/الترددات اللاسلكية	+ANT 2,4 جيجاهرتز بروتوكول الاتصالات اللاسلكية Bluetooth اللاسلكية
تصنيف المياه	سباحة، 5 جو <sup>1</sup>

## العناية بالجهاز

### ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.  
تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم أدوات حادة لتنشيف شاشة اللمس، ولا تتجاهل ضرر عن ذلك.  
تجنب استخدام المنظفات الكيميائية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات الپنهانية.

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

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

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

قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

ابداً بنشاط الركض.

اركض على مساري بدون توقف لمدة 10 دقائق.

أوقف نشاطك، واحفظه.

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

### المعايير جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لتنتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ([اقران مستشعرات ANT+](#), الصفحة 10).

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.

اضغط باستمرار على **—**.

2 اختر **اع > المستشعرات > حساس السرعة > معايرة**.

3 ضبط عامل المعايرة:

- اعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.

- اعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

## استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الورتيرة

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

• أقرن المستشعر مع جهازك ([اقران مستشعرات ANT+](#), الصفحة 10).

• تحميل معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة باللياقة البدنية ([إعداد ملف تعريف المستخدم](#), الصفحة 8).

• عين حجم العجلة ([معايير مستشعر السرعة](#), الصفحة 11).

• انطلق في جولة على الدراجة الهوائية ([الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية](#), الصفحة 5).

### معايير مستشعر السرعة

لتنتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران جهازك بمستشعر سرعة متافق ([اقران مستشعرات ANT+](#), الصفحة 10).

يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على **—**.

2 اختر **اع > المستشعرات > سرعة/ورتيرة > حجم عجلة**.

3 حدد خياراً:

- اختر تلقائياً لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايير مستشعر السرعة.

• اختر الدليل، ثم ادخل حجم العجلة لمعايير مستشعر السرعة يدوياً ([حجم العجلة والمحيط](#), الصفحة 14).

### الوعي الظري

يمكن استخدام جهاز Varia [vivoactive HR](#) مع جهاز Varia Vision وأضواء الدراجات الذكية ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظري. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

**ملاحظة:** قد تحتاج إلى تحديث برنامج tempe قبل إقران [vivoactive HR](#) ([الاتصال بالجهاز المحمولة](#), الصفحة 13). ([تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect](#)).

### tempe

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

### +ANT دارة مستشعرات

يمكنك إضافة مستشعرات ANT+ أو تشغيلها أو إيقاف تشغيلها أو إزالتها يدوياً.

1 اضغط باستمرار على **—**.

2 اختر **اع > المستشعرات**.

3 اختر **مستشعرات**.

4 حدد خياراً.

## تنظيف الجهاز

### ملاحظة

إن أصغر الكميات من العرق أو الرطوبة قد تنسip بناكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التاكل عملية الشحن ونقل البيانات.

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

2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

تلميح: لمزيد من المعلومات، انقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## ادارة البيانات

ملاحظة: لا يتوافق الجهاز مع Windows® 95 و 98 و Me و Windows NT® OS 10.3 Mac® والإصدارات الأقدم منه.

### فصل كابل USB

إذا كان جهازك متصلاً بالحاسوب كجهاز أو وحدة تخزين قابلة للإزالة، فينبغي عليك أن تفصل جهازك بأمان من الحاسوب لتجنب فقدان البيانات. إذا تم توصيل جهازك بحاسوب يعمل بنظام Windows® ي العمل بنظام كجهاز محمول، فليس من الضروري فصله بأمان.

- 1 أكمل أحد الإجراءات:

• بالنسبة إلى الحواسيب التي تعمل بنظام Windows®، اختر رمز إزالة الأجهزة بأمان في علية النظام واختر جهازك.

• بالنسبة إلى الحواسيب التي تعمل بنظام Apple®، اختر الجهاز، ثم اختر الملف > إخراج.

- 2 افصل الكابل من الحاسوب.

## حذف ملفات

### ملاحظة

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

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

2 إذا لزم الأمر، افتح مجلداً أو وحدة تخزين.

3 حدد ملفاً.

- 4 اضغط على المفتاح حذف على لوحة المفاتيح.

ملاحظة: إذا كنت تستخدم حاسوب يعمل بنظام Apple®، فيجب أن تفرغ مجلد سلة المهمات لإزالة الملفات بالكامل.

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### اطالة فترة تشغيل البطارية

بامكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

• تخفيض مهلة الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 10).

• تخفيض سطوع الإضاءة الخلفية (إعدادات الإضاءة الخلفية، الصفحة 10).

• إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتعلقة تشغيل تقنية Bluetooth، الصفحة 2).

• استخدام وجه ساعة Connect IQ لا يتم تحديده كل ثانية.

على سبيل المثال، استخدام وجه ساعة بدون عقرب ثان (غير وجه الساعة، الصفحة 8).

• إيقاف تشغيل تقبّل النشاط (تعقب النشاط، الصفحة 4).

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

• إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جزء Garmin المفترضة (يث معدل نبضات القلب إلى جزء Garmin®، الصفحة 3).

• إيقاف تشغيل مرآبة معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مرآبة معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم، الصفحة 2).

### إعادة ضبط الجهاز

إذا توقف الجهاز عن الاستجابة، قد يتبعين عليه إعادة ضبطه.

ملاحظة: إن إعادة ضبط الجهاز قد يؤدي إلى محو بياناتك أو إعداداتك.

- 1 اضغط بastermar على ← لمدة 15 ثانية.

يتوقف الجهاز عن التشغيل.

- 2 اضغط بastermar ← لمدة ثانية لتشغيل الجهاز.

### استعادة كل الإعدادات الافتراضية

ملاحظة: يودي ذلك إلى حذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات النشاطات. يمكنك إعادة ضبط كل الإعدادات إلى قيم المصنوع الافتراضية.

- 1 اضغط بastermar على ←.

- 2 اختر اع > نظام > اس افري > نعم.

### التقط إشارات الأقمار الصناعية

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

- 1 انقل 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 و 60 ثانية.

### تحسين استقبال أقمار GPS

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

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

◦ اعتمد إلى مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة باستخدام هاتفك الذكي الممكن لـ Bluetooth®.

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

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

- لا تتحرك لبضع دقائق.

### إن عدد خطوات اليومية لا يظهر

تم إعادة ضبط عدد الخطوات اليومية كل ليلة في منتصف الليل.

إذا ظهرت شرطاً بدلاً من عدد خطوات اليومية، اسمح للجهاز بالتقط إشارات الأقمار الصناعية وأعتمد إلى تعين الوقت تلقائياً.

### لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

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

• تجنب الاستئنان بالذرازين أو قفز خطوات عند صعود السالم.

### إن دقائق الحدة تصدر وميضاً

عندما تمارس التمارين الرياضية على مستوى حدة يناسب هدف دقائق الحدة الذي تريده تتفق، تصدر دقائق الحدة وميضاً.

مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.

### تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية

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

1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر يومي.

- 2 اختر ④.

- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### هل يُعد هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟

إن جهاز HR vivoactive® متواافق مع الهاتف الذكي الذي تستخدم تقنية Smart Bluetooth اللاسلكية.

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

### 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 للهواتف المحمولة.

يتوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج

- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect

- تسجيل المنتج

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة

للتتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعليك أيضًا إفراز الجهاز بهاتف ذكي متواافق (اقرآن الهاتف الذكي، الصفحة 1).

- قم بزمانة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة (استخدام Garmin Connect للهاتف المحمولة، الصفحة 8).

عند توفر برنامج جديد، سيُنهى جهازك لتحديث برنامجك.

- تابع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

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

- قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

- افصل الجهاز من الكمبيوتر.

تُنهى جهازك لتحديث البرنامج.

- حدد خيارًا.

## كيف يمكنني إقران مستشعرات ANT+ يدوياً؟

يمكنك استخدام إعدادات الجهاز لإقران مستشعرات ANT+ يدوياً عندما تُقْيم للمرة الأولى على توصيل مستشعر بجهازك باستخدام تقنية ANT+ اللاسلكية، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

- ابعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن مستشعرات ANT+ أثناء الإقران.

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

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

- اضغط باستمرار على —.

اختر **> المستشعرات >** إضافة جديدة.

- حدد خيارًا.

• اختر بحث في الكل.

• اختر نوع المستشعر الذي تستخدمه.

ستظهر رسالة بعد إقران المستشعر مع جهازك. تظهر بيانات المستشعر في حلقة صفحة البيانات أو في حقل بيانات مخصص.

## الحصول على مزيد من المعلومات

• انتقل إلى الموقع [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

• انتقل إلى الموقع [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

• انتقل إلى الموقع <http://buy.garmin.com>، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.

## ملحق

### حقول البيانات

تطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

% م اح م ض ق: النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة).

% م ام ن ق: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للدورة الحالية.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى 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** طول: مجموع swolf طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

**SWOLF** ف ز: متوسط مجموع swolf للفاصل الزمني الحالي.

دورةأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

إف ط أ: متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع الحالي.

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

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة البحرية: السرعة الحالية بالعقدة.

السرعات: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروع: وقت الشروع استناداً إلى موقع GPS.

الغروب: وقت الغروب استناداً إلى موقع GPS.

المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

المسافة البحرية: المسافة التي تم قطعها بالأمتار البحرية أو الأقدام البحرية.

الوتيرة: ركوب الدراجة الهوائية. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلةً

بملحق وتنيرة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

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

20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

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

ح ف ط الأخير: إجمالي عدد الحركات في الدورة الأخيرة المكتمل.

ح ف ف ز: إجمالي عدد الحركات للفاصل الزمني الحالي.

خطوات الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

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

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

س الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

س دورةأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة ق: السرعة الفصوى للنشاط الحالي.

سرعة قب: معدل القلب بالنسبة للدقائق (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلةً بجهاز

مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

س ع ب 30 ث: السرعة العمودية بمتوسط حركة 30 ثانية.

س عمودية: معدل الصعود أو الهبوط عبر الوقت.

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

طف ف ز: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

طول: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاع للنشاط الحالي.

م إيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

**متوسط swolf:** متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموعة SWOLF هي

مجموع عدد المرات لطول واحد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلاحات السباحة، الصفحة 5).

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

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

متوسط الوتيرة: ركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

م حركات: عدد الحركات في الدقيقة.

م ح ف ف ز: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

م ح في ط الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

م ح في ف ز: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

م ح م ض ق: متوسط المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

م ح ف ز: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

م لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

م م ح: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

م م حركات: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

م مع نبض قلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

م ن ا م ن ق: متوسط النسبة المئوية من احتياطي معدل نبضات القلب (الحد الأقصى لمعدل

نبضات القلب طرح معدل نبضات القلب أثناء الراحة) للنشاط الحالي.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

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

## حجم العجلة والمحيط

إن حجم العجلة مذكور على جانبي الإطار. هذه ليست لائحة شاملة. بإمكانك أيضًا أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت.

الطول (مم)	حجم العجلة
935	1.75 × 12
1020	1.5 × 14
1055	1.75 × 14
1185	1.5 × 16
1195	1.75 × 16
1340	1.5 × 18
1350	1.75 × 18
1515	1.75 × 20
1615	1-3/8 × 20
1770	1-3/8 × 22
1785	1-1/2 × 22
1753	1 × 24
1785	أنيبولي 3/4 × 24
1795	1-1/8 × 24
1905	1-1/4 × 24
1890	1.75 × 24
1925	2.00 × 24
1965	2.125 × 24
1920	7/8 × 26
1913	(59)1 × 26
1952	(65)1 × 26
1953	1.25 × 26
1970	1-1/8 × 26
2068	1-3/8 × 26
2100	1-1/2 × 26
2005	1.40 × 26
2010	1.50 × 26
2023	1.75 × 26
2050	1.95 × 26
2055	2.00 × 26
2068	2.10 × 26
2070	2.125 × 26
2083	2.35 × 26
2170	3.00 × 26
2145	1 × 27
2155	1-1/8 × 27
2161	1-1/4 × 27
2169	1-3/8 × 27
2090	A35 × 650
2125	A38 × 650
2105	B38 × 650
2070	C18 × 700
2080	C19 × 700
2086	C20 × 700
2096	C23 × 700
2105	C25 × 700
2136	C28 × 700
2170	C30 × 700
2155	C32 × 700
2130	أنيبولي C700
2168	C35 × 700
2180	C38 × 700
2200	C40 × 700

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

ن ق ف د: متوسط معدل نبضات القلب للدورة الحالية.

م ن ق م ن ق: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

م وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

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

ن ق ل ن ق ف د: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للدورة الحالية.

ن ق م نبض قلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

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

وتيرة المورقة: ركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

و دورة أخرى: ركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

و دورة أخيرة: ركوب الدرجة الهوائية. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

وقت الدورة: وقت الإيقاف للدورة الحالية.

وقت ف ز: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

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

## أهداف اللياقة البدنية

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

• فمعدل نبضات القلب يعد قياسًا جيدًا لحدة التمارين.

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

• إن معرفة مناطق معدل القلب قد يجنبك الإفراط في التدريب وتقليل خطورة الإصابة بالإصابات.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيإمكانك استخدام الجدول (حساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 14) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حدتها.

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 ناقص إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

## حول مناطق معدل نبضات القلب

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

## احتساب مناطق معدل نبضات القلب

المنطقة	% من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب	الجهد المحسوس	الفوائد
1	%60–50	استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متاخم	تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد
2	%70–60	وتيرة مريحة، تنفس أعمق	تمرين أساسى للأوعية الدموية، وتيرة بطيئة، المحادثة ممكنة
3	%80–70	وتيرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، وتحقيق ملائمة أعلى
4	%90–80	وتيرة سريعة وغير مريحة	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الالهواوية، قليلاً، تنفس قسري
5	%100–90	التحمل العضلي معزز والقدرة على الاستمرار بها طويلاً، تنفس معززة	قدرة محسنة للقيام بالتمارين الالهواوية، جهدي

## اتفاقية ترخيص البرنامج

باستخدام الجهاز، أنت توافق على التقييد بأحكام اتفاقية ترخيص البرنامج التالية وشروطها. يرجى قراءة هذه الاتفاقية بعناية.

تمتلك شركة **Garmin Ltd.** وشراكتها التابعة (**المشار إليها بـ "Garmin"**) ترخيصاً محدوداً لاستخدام البرنامج المضمن في هذا الجهاز (**المشار إليه بـ "البرنامج"**) بموجب نموذج ثانٍ قابل للتطبيق العادي للمنتج. تختص **Garmin** و/أو مزودو الطرف الثالث بالحق الشرعي وحقوق الملكية الفكرية في البرنامج وله.

تقرَّ بأن البرنامج ملك لـ **Garmin** و/أو مزودي الطرف الثالث وهو محمي بموجب قوانين حقوق النشر في الولايات المتحدة الأمريكية والمعاهدات الدولية لحفظ حقوق النشر. وتقرَّ أيضًا بأن بنية البرنامج الذي لم يتم توفير رمز مصدر له، وتقطيمه وشفورته هي أسرار تجارية تنتهك لشركة **Garmin** و/أو مزودي الطرف الثالث وبأن البرنامج المتوفّر في صيغة التعليمات البرمجية المصدر يقع سراً تجاريًّا فيما لـ **Garmin** و/أو مزودي الطرف الثالث، كما تأكّد توافق على عدم الغاء التحويل البرمجي أو إلغاء الجميعي أو تعديل أو إجراء تجميل عكسي أو هندسة عكسية أو تحويل البرنامج أو أي جزء منه إلى أي شكل يمكن قرائته بالعين أو إنشاء أي أعمال مشتقة مستندة إلى البرنامج. وتوافق على عدم تصدير أو إعادة تصدير البرنامج إلى أي بلد يشكّل ينتهك قوانين الرقابة على التصدير في الولايات المتحدة الأمريكية أو في أي من الدول الأخرى التي تسرى فيها هذه القوانين.

### ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود

حقوق النشر © 2003-2010، مارك بورجردينغ  
جميع الحقوق محفوظة.

يُسمح بإعادة التوزيع والاستخدام، بالصيغتين المصدرية والثانوية، مع تعديل أو بدونه، شريطة الالتزام بالشروط التالية:

- ينبغي أن تختطف النسخ الموزعة من الشيفرة المصدرية ببيان حقوق النشر أعلاه ولائحة الشروط هذه وبيان إخلاء المسؤولية التالي.
- ينبغي أن تعيد النسخ الموزعة من الصيغة الثانية إنشاء بيان حقوق النشر أعلاه ولائحة الشروط هذه وبيان إخلاء المسؤولية التالي في وثائق النسخ و/أو المواد الأخرى المرفقة مع النسخة.
- لا يجوز استخدام اسم المالك أو أسماء المساهمين في دعم منتجات مشتقة من هذا البرنامج أو الترويج لها بدون إذن خطٍ مسبق.

تم توفير هذا البرنامج من قبل أصحاب حقوق النشر والمساهمين "كما هو" مع إخلاء المسؤولية لجهة أي ضمادات تبريرية أو ضمننة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الضمادات المضمنة بشأن قابلية التسويق والملاعبة لغرض معين. لن يتتحمل صاحب حقوق النشر أو المساهمون، في أي ظرف من الظروف، أي مسؤولية عن أي أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو عرضية أو خاصة أو تأديبية أو تبعية (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، توفير سلع أو خدمات بديلة أو العجز عن الاستخدام أو فقدان أي بيانات أو خسارة أي أرباح أو توقف الأعمال التجارية)، مهما كان سببها وبالاستناد إلى أي نظرية قانونية لإقامة المسؤولية، سواء كانت مسؤولة تعاقدية أو قانونية أو تقصيرية (بما في ذلك الإهمال أو غيره)، وتكون ناشئة بأي شكل من الأشكال من استخدام هذا البرنامج، حتى وإن تم الإعلان بإمكانية حدوث هذه الأضرار.

### تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

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

# الفهرس

ملاحة 7,6	تدريب 9,8,1	1
توقف 7	صفحات 4	اتفاقية ترخيص البرنامج 15
ملحقات 13,10	تطبيقات 3,1	استكشاف الأخطاء وإصلاحها 13,12,3
ملف تعريف المستخدم 8	هاتف ذكي 4,1	الأرقام القياسية الشخصية 7
ملفات تعريف 4	تعقب النشاط 4,3	حذف 7
المستخدم 8	تقنية Bluetooth 12,9,1	الأهداف 10
مناطق 10	تقنية Bluetooth 2,1	الانحناء 5
معدل نبضات القلب 2	تقنية Bluetooth 2	البرنامج 11
منبهات 10	للوين الشاشة 9	الإصدارات 13,12
موقع 7,6	تمرير ثلاثي 9	تحديث 13
حذف 7	تنبيهات 9,8	بطارية 12
	الوتيرة 8	اطلاط عمر 2
	الوقت 9	شحن 11
	مسافة 9	البواضة 7
	معدل نبضات القلب 8	معايرة 7
	تنظيف الجهاز 12,11	التجديف 6
		التجديف على لوح التزلج 6
		التجديف وقفوا على لوح التزلج (SUP) 6
		التدريب في أماكن مغلقة 6
		الترخيص 11
		التزلج بألواح الثلج 6
		التزلج 6
		المhydrات الجليدية 6
		التطبيقات 8
		التهيف 5
		الخطوات 4
		الرموز 1
		الساعة 10
		السباحة 5
		السرعات الحرارية 12
		الفواصل الزمنية للركض 9
		القائمة 1
		القائمة الرئيسية ، تخصيص 3
		القطائح 11,4,1
		المناطق الزمنية 10
		المواصفات 11
		النشاطات 8,4
		بدء 4
		حفظ 4
		مخصصة 6
		الوتيرة ، مستشعرات 11
		الوقت 10
		إعدادات 10
		أ
		أحجام العجلات 14,11
		أحوال الطقس 4
		أطوال 5
		إشارات الأقمار الصناعية 12,1
		إشارات 2,1
		إضاءة خلفية 10,1
		إعادة ضبط الجهاز 12
		إعدادات 12,10-8,3
		الجهاز 9
		إعدادات النظام 10
		إيران 1
		مستشعرات +ANT 13,10,3
		هاتف ذكي 1
		ب
		بطاقة تسجيل الأهداف 6
		بيانات
		تحميل 8
		تخزين 8,7
		نقل 8,7
		بيانات المستخدم ، حذف 12
		ت
		تأمين ، شاشة 10,1
		تبابن 9
		تحديثات 13
		اقران البيانات 8
		تحميل البيانات 7
		تخزين البيانات 9,8
		تخصيص الجهاز



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

