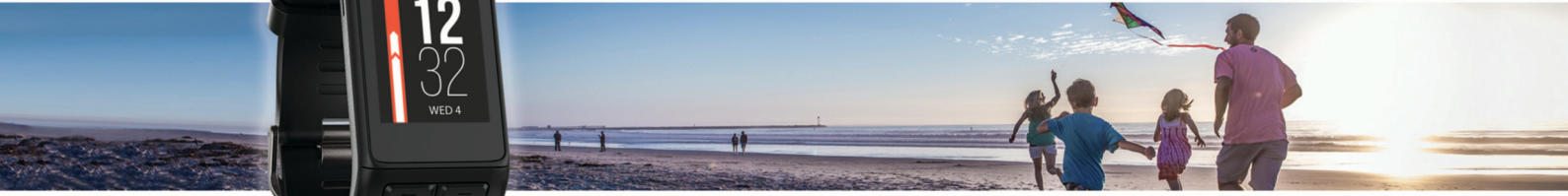


GARMIN®

HR vivoactive®



دليل المالك

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

إن Garmin وشعار Garmin وANT+®، Auto Lap®، Auto Pause®، Edge®، VIRB®، vivoactive® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركائها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Garmin Connect™ و Connect IQ™ وGarmin Express™ وGarmin Move IQ™ وtempe™ وVaria Vision™ وVaria™ هي علامات تجارية لـ Garmin Ltd. أو شركائها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

American Heart Association® هي علامة تجارية مسجلة لشركة American Heart Association, Inc. وAndroid™ هي علامة تجارية لشركة Google, Inc. وApple® وMac® هما علامتان تجاريتان لشركة Apple Inc. مسجلتان في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة Bluetooth® المكونة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وتستخدم لهذه العلامات من قبل Garmin بضع ترخيص. تحليل متقدم لضربات القلب بواسطة Firstbeat. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى للمالكين المحددين.

قد يحتوي هذا المنتج على مكتبة (Kiss FFT) المرخص لها من قبل مارك بورجيردينغ بموجب ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

رقم الطراز: A03765

جدول المحتويات

7	عرض الأرقام القياسية الشخصية.
7	استعادة رقم قياسي شخصي
7	مسح رقم قياسي شخصي
7	مسح كل الأرقام القياسية الشخصية.
7	Garmin Connect
8	استخدام Garmin Connect للهواتف المحمولة.
8	استخدام Garmin Connect على الحاسوب.
8	أحداث Garmin Move IQ™
8	تخصيص الجهاز
8	تغيير وجه الساعة.
8	إعداد ملف تعريف المستخدم.
8	إعدادات التطبيق.
8	تخصيص شاشات البيانات.
8	تغيير إعداد GPS.
8	التحذيرات.
9	Auto Lap
9	استخدام Auto Pause®
9	استخدام التمرير التلقائي.
9	تغيير تباين الخلفية واللون التمييزي.
9	إعدادات Bluetooth
9	إعدادات Garmin Connect
9	إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect
10	إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect
10	إعدادات النظام.
10	إعدادات الوقت.
10	إعدادات الإضاءة الخلفية.
10	تحديد وحدات القياس.
10	مستشعرات ANT+
10	إقران مستشعرات ANT+
10	جهاز قياس السرعة يثبت على القدم.
10	تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.
11	معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم.
11	استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة.
11	معايرة مستشعر السرعة.
11	الوعي الظرفي.
11	tempe
11	إدارة مستشعرات ANT+
11	معلومات الجهاز
11	شحن الجهاز.
11	عرض معلومات الجهاز.
11	المواصفات.
11	العناية بالجهاز.
12	تنظيف الجهاز.
12	إدارة البيانات.
12	فصل كبل USB
12	حذف ملفات.
12	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
12	إطالة فترة تشغيل البطارية.
12	إعادة ضبط الجهاز.
12	استعادة كل الإعدادات الافتراضية.
12	التقاط إشارات الأقمار الصناعية.
12	تحسين استقبال أقمار GPS.
12	إن عدد خطواتي اليومية لا يظهر.
12	لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقًا.
12	إن دقائق الحدة تصدر وميضًا.
12	تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية.
12	هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقًا مع جهازي؟
12	تحديث المنتج.
13	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة.
13	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
13	كيف يمكنني إقران مستشعرات ANT+ يدويًا؟
13	الحصول على مزيد من المعلومات.
13	ملحق
13	حقول البيانات.

1	مقدمة
1	نظرة شاملة على الجهاز.
1	الرموز.
1	استخدام الإضاءة الخلفية.
1	استخدام وضع عدم الإزعاج.
1	تلميحات شاشة اللمس.
1	تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها.
1	الميزات الذكية
1	إقران الهاتف الذكي.
1	الميزات المتصلة.
1	إشعارات الهاتف.
1	تمكين إشعارات Bluetooth.
2	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود.
2	مميزات معدل نبضات القلب
2	وضع الجهاز وقياس معدل نبضات القلب.
2	عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بمعدل نبضات القلب.
2	إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.
2	تعيين مناطق معدل نبضات القلب.
2	السماح للجهاز بتعيين مناطق معدل نبضات القلب.
3	بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®.
3	تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.
3	معدل نبضات القلب عند التعافي.
3	عناصر واجهة المستخدم
3	عرض عناصر واجهة المستخدم.
3	تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم.
3	ميزات Connect IQ
3	حول يومي.
3	دقائق الحدة.
4	الحصول على دقائق الحدة.
4	تعقب النشاط.
4	استخدام تنبيه الحركة.
4	الهدف التلقائي.
4	عرض إجمالي الخطوات والطوابق التي تم صعودها.
4	تعقب النوم.
4	إيقاف تشغيل تعقب النشاط.
4	عرض عنصر واجهة المستخدم المرتبط بأحوال الطقس.
4	جهاز التحكم عن بعد في VIRB.
4	التحكم بكاميرا الحركة VIRB.
4	التطبيقات
4	نشاطات.
4	بدء النشاط.
4	ركض.
5	ركوب الدراجة الهوائية.
5	مشي.
5	سباحة.
5	جولف.
6	الرياضات المائية.
6	التزلج.
6	النشاطات الداخلية.
6	إنشاء نشاط مخصص.
6	الملاحة
6	وضع علامة على موقعك.
7	حذف موقع.
7	الملاحة إلى موقع محفوظ.
7	الملاحة من نقطة البدء.
7	إيقاف الملاحة.
7	البوصلة.
7	معايرة البوصلة يدويًا.
7	محفوظات
7	استخدام المحفوظات.
7	عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب.
7	الأرقام القياسية الشخصية.

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

مقدمة

تحذير

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

احرص دائماً على استشارة طبيبك قبل أن تستخدم أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

نظرة شاملة على الجهاز



عنصر	الوصف
①	اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير عبر عناصر واجهة المستخدم وشاشات البيانات والقوائم. اسحب لليمين للعودة إلى الشاشة السابقة. المس للاختيار. اضغط باستمرار للعودة إلى شاشة الوقت من اليوم أو وجه الساعة.
②	اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة. 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 لبدء تشغيل النشاطات أو التطبيقات أو إيقافها. اضغط باستمرار لفتح القائمة. تغيير عناصر القائمة بحسب نشاطك أو عنصر واجهة المستخدم الذي تعرضه.

الرموز

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

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 Varia™
📶	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: تعتمد 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 تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect™.

1 اضغط باستمرار على ⏏.

2 اختر عدم إزعاج.

تلميح: للخروج من وضع عدم الإزعاج، اضغط باستمرار على ⏏، واختر عدم إزعاج.

تلميحات 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 نشاط ما، اضغط بإصبعك باستمرار على شاشة اللمس لعرض وجه الساعة وعناصر واجهة المستخدم.
- اسحب إصبعك لأعلى أو لأسفل للتمرير بين عناصر واجهة المستخدم والقوائم.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

1 اضغط باستمرار على ⏏.

2 اختر ت ج.

3 اختر مفتاحاً لإلغاء تأمين الجهاز.

الميزات الذكية

إقران الهاتف الذكي

لاستخدام الميزات المتصلة الخاصة بجهاز vivoactive HR، يجب أن يكون مقترناً مباشرة عبر تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة بدلاً من أن يكون مقترناً من إعدادات Bluetooth على الهاتف الذكي.

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

2 اضغط على ⏏ لتشغيل الجهاز.

في المرة الأولى التي تقوم فيها بتشغيل الجهاز، ستختار لغة الجهاز. ستطالبك الشاشة التالية بالإقتران بالهاتف الذكي.

تلميح: يمكنك الضغط باستمرار على ⏏ واختيار أع < Bluetooth للدخول يدوياً إلى وضع الإقران.

3 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حساب Garmin Connect:

- إذا كان هذا الجهاز الأول الذي تقرنه بتطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، فاتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة، فاختر من قائمة الإعدادات أجهزة Garmin < إضافة الجهاز واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد نجاح الإقران، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائياً مع الهاتف الذكي.

الميزات المتصلة

تتوفر الميزات المتصلة لجهاز vivoactive HR عندما تعمد إلى توصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات.

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

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

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

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

إشعارات الهاتف

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

تمكين إشعارات Bluetooth

لتتمكن من تمكين الإشعارات، عليك إقران جهاز vivoactive HR مع جهاز محمول متوافق (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 1).

1 اضغط باستمرار على ⏏.

بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®

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

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

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **إع < المستشعرات < سرعة قلب**.

3 حدد خيارًا:

• اختر **ب خ نشاط لبث** بيانات معدل نبضات القلب أثناء النشاطات المؤقتة (بدء النشاط، الصفحة 4).

• اختر **البث** للبدء ببث بيانات معدل نبضات القلب الآن.

4 قم بإقران جهاز vivoactive HR مع جهاز Garmin ANT+ متوافق.

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

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

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

معدل نبضات القلب عند التعافي

إذا كنت تقوم بالتمارين مرتديًا جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز متوافق لمراقبة معدل نبضات القلب موضوع حول منطقة الصدر، يمكنك الاطلاع على قيمة معدل نبضات القلب في فترة استعادة النشاط بعد كل نشاط. إن معدل نبضات القلب عند التعافي هو الفرق بين معدل نبضات القلب أثناء أداء التمرين ومعدل نبضات القلب بعد مرور دقيقتين على توقف التمرين. مثلاً، إذا عدت إلى إيقاف تشغيل المؤقت بعد تدريب ركض نموذجي. يبلغ معدل نبضات قلبك 140 نبضة في الدقيقة. بعد دقيقتين من الراحة أو غياب أي نشاط، يصبح معدل نبضات قلبك 90 نبضة في الدقيقة. يبلغ معدل نبضات قلبك عند التعافي 50 نبضة في الدقيقة (أي 140 ناقص 90). ربطت بعض الدراسات معدل نبضات القلب عند التعافي بصحة القلب. عادة ما تشير الأرقام المرتفعة إلى قلوب تتمتع بصحة أفضل.

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

عناصر واجهة المستخدم

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

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

الإشعارات: لتنبهك 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 والسعرات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

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

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

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات القلب الحالي بحسب عدد النبضات في الدقيقة (bpm) ومعدل نبضات القلب الأدنى أثناء الراحة لليوم ومخطط لمعدل نبضات القلب.

الأنشطة الرياضية الأخيرة: لعرض ملخص موجز عن النشاطات الرياضية التي تم تسجيلها أخيراً وإجمالي المسافة في الأسبوع.

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

السعرات الحرارية: لعرض معلومات عن سعراتك الحرارية لليوم الحالي.

الجولف: لعرض معلومات عن الجولف لجولفك الأخيرة.

عرض عناصر واجهة المستخدم

من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل.

تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **إع < ع ومست**.

3 حدد خيارًا:

- اختر عنصرًا لإظهاره في قائمة التطبيقات أو إخفائه أو أعد ترتيب قائمة التطبيقات.
- اختر **إع و م** لإضافة عنصر إلى حلقة عنصر واجهة المستخدم.

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ لساعتك من Garmin ومن مزودين آخرين باستخدام تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة. يمكنك تخصيص جهازك بوجوه الساعة وحقول البيانات وعناصر واجهة المستخدم والتطبيقات.

وجه الساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

حقول البيانات: تتيح لك تنزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوزات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect 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

للتمكن من تنزيل ميزات Connect IQ من تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة، عليك إقران جهاز vivoactive 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 الحاسوب

1 اعد إلى توصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى garminconnect.com وسجل الدخول.

3 من عنصر واجهة الجهاز، اختر **متجر Connect IQ**.

4 اختر ميزة Connect IQ واعد 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 السلالم 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 والسعرات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس للحصول على خيار تحسين الدقة أو لعرض مقاييس إضافية.

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح المنظمات، مثل Centers for Disease Control and Prevention والأمريكية وAmerican Heart Association ومنظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

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

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

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز vívoactive 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 بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- مارس الرياضة لمدة لا تقل عن 10 دقائق متتالية بمستوى حدة متوسط أو عالٍ.

تَعَقُّبُ النشاط

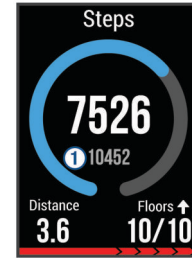
استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، تحرك! ليظهر الشريط الأحمر. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 10).

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

الهدف التلقائي

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



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

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 اللمس لعرض إجمالي الخطوات اليومية للأيام السبعة الماضية.
- 3 اسحب لأعلى لعرض الطوابق التي تم صعودها ونزولها يوميًا.

تَعَقُّبُ 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 المستخدم في حساب Garmin Connect. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حساب Garmin Connect.

إيقاف تشغيل تَعَقُّبُ النشاط

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر إ < 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 اللمس لعرض بيانات أحوال الطقس كل ساعة وكل يوم.
- 3 مرر لأسفل لعرض بيانات أحوال الطقس كل يوم.

جهاز التحكم عن بعد في VIRB

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

التحكم بكاميرا الحركة VIRB

قبل أن تتمكن من استخدام وظيفة التحكم عن بعد في VIRB، عليك تمكين الإعداد عن بعد في كاميرا VIRB. راجع دليل المالك للسلسلة VIRB للحصول على مزيد من المعلومات.

يجدر بك أيضًا تعيين عنصر واجهة مستخدم VIRB لعرضه في حلقة عنصر واجهة المستخدم (تخصيص حلقة عنصر واجهة المستخدم، الصفحة 3).

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

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 هاتفك: 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 منندى Garmin Connect.

يمكنك أيضًا إضافة تطبيقات نشاطات Connect IQ إلى جهازك باستخدام حساب Garmin Connect (ميزات Connect IQ، الصفحة 3).

بدء النشاط

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

- 1 اختر .
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 عند الضرورة، انتظر ريثما يتصل الجهاز بمستشعرات ANT+.
- 4 إذا كان الجهاز يتطلب وجود GPS، فاخرج وانتظر ريثما يعثر الجهاز على أقمار صناعية.
- 5 انتظر حتى يتوقف عن الوميض وحتى تظهر رسالة.
- 6 اختر لتشغيل المؤقت.

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

تشغيل مفتاح الدورة

يمكنك تخصيص ليؤدي وظيفة مفتاح الدورة خلال النشاطات الموقوتة مثل الركض وركوب الدراجة الهوائية.

- 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 < م دورة.
- يبقى مفتاح الدورة قيد التشغيل للنشاط المُختار إلى حين إيقاف تشغيله.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اختر .
 - 2 حدد خيارًا:
 - لحفظ النشاط ومراجعته، اختر .
 - لتجاهل النشاط والعودة إلى وضع الساعة، اختر .
- ملاحظة:** إذا لم تقم بحفظ النشاط يدويًا، فسيحفظه الجهاز تلقائيًا بعد 25 دقيقة.

ركض

الانطلاق في جولة ركض

لنتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بجهازك (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 10).

- 1 ارتد 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 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع 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, الصفحة 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

لنتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولتك على الدراجة الهوائية، عليك إقران المستشعر بجهازك (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 10).

1 اعد إلى إقران مستشعرات ANT+، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).

2 اختر —.

3 اختر دراجة.

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

5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع 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

لنتمكن من استخدام مستشعر ANT+ لجولة المشي، عليك إقران المستشعر بجهازك (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 10).

1 ارتد 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 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع 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

ملاحظة

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

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

الانطلاق في جولة سباحة في حوض السباحة

ملاحظة: لا يتوفر 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.

6 أثناء الراحة، اختر — لإيقاف مؤقت الفاصل الزمني مؤقتًا.

تعكس الشاشة الألوان وتظهر شاشة الراحة.

7 اختر — لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.

8 بعد استكمال نشاطك، اختر — و ✓.

تعيين حجم حوض السباحة

1 اختر —.

2 اختر سباحة داخلية.

3 اضغط باستمرار على —.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر حجم الحوض.

6 اختر حجم حوض السباحة أو ادخل حجمًا مخصصًا.

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

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

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

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

جولف

ممارسة الجولف

لنتمكن من بدء اللعب في ملعب للمرة الأولى، عليك تنزيله من تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة (الميزات المتصلة، الصفحة 1). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها من تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة تلقائيًا.

1 اختر —.

2 اختر الغولف.

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

4 اختر ملعبًا.

يمكنك التمرير بين شاشات البيانات لكل حفرة. ينتقل الجهاز تلقائيًا عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

5 بعد استكمال نشاطك، اضغط باستمرار على —، واختر إنهاء الجولة.

معلومات الحفرة

نظرًا إلى أن مواقع مؤشر التحديد تتغير، فالجهاز يحتسب المسافة إلى الجهة الأمامية والوسط والجهة الخلفية من الملعب، ولكن ليس موقع مؤشر التحديد الحالي.



①	رقم الحفرة الحالية
②	المسافة إلى الجهة الخلفية من الملعب
③	المسافة إلى وسط الملعب
④	المسافة إلى الجهة الأمامية من الملعب
⑤	مقدّر ضربات للحفرة
▲	الحفرة التالية
▼	الحفرة السابقة

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات للحفرات بمعدل ضربات 4 و 5.

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

ملاحظة: تتم إزالة المسافات من القائمة بعد أن تعبرها.

استخدام عداد المسافات

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

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

تسجيل مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **⏏**.

اختر بدء التسجيل.

تظهر بطاقة تسجيل الأهداف عندما تكون على أرض الملعب.

- 3 اختر **⏏** أو **+** لضبط مجموع النقاط.

اختر **✓**.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

مراجعة مجموع النقاط

- 1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط باستمرار على **⏏**.

اختر ب تسجيل الأهداف، واختر حفرة.

- 3 اختر **⏏** أو **+** لتغيير المجموع لهذه الحفرة.

اختر **✓**.

تم تحديث إجمالي مجموعك للنقاط.

قياس التسديدة

- 1 سدد ضربة وشاهد أين تستقر كرتك.

اختر **⏏**.

اتجه نحو الكرة سيرًا أو بالسيارة.

تتم إعادة ضبط المسافة تلقائيًا عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

- 4 عند الضرورة، اضغط باستمرار على **⏏**، واختر **تسديدة جديدة** لإعادة ضبط المسافة في أي وقت.

الرياضات المائية

البدء بنشاط التجديف

اختر **⏏**.

اختر تجديف.

- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

- 4 اختر **⏏** لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- 7 بعد الانتهاء من نشاطك، اختر **⏏** < **✓** لحفظ النشاط.

البدء بنشاط التجديف ووقوفًا على لوح التزلج

اختر **⏏**.

اختر تجديف ووقوفًا.

- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

- 4 اختر **⏏** لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- 7 بعد الانتهاء من نشاطك، اختر **⏏** < **✓** لحفظ النشاط.

التزلج

الانطلاق في جولة تزلج ريفي

اختر **⏏**.

اختر التزلج الدولي.

- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

- 4 اختر **⏏** لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- 7 بعد الانتهاء من نشاطك، اختر **⏏** < **✓** لحفظ النشاط.

الانطلاق في جولة تزلج على المنحدرات أو تزلج بالوواح الثلج

1 اختر **⏏**.

2 اختر **تزلج ب ثلج**.

- 3 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما يحدد الجهاز مواقع الأقمار الصناعية.

- 4 اختر **⏏** لتشغيل المؤقت.

لن يتم تسجيل المحفوظات إلا عندما يكون المؤقت قيد التشغيل.

5 ابدأ نشاطك.

يتم تشغيل ميزة الجولة التلقائية بشكل افتراضي. تسجل هذه الميزة تلقائيًا جولات التزلج الجديدة بالاستناد إلى حركتك. يتوقف المؤقت مؤقتًا عندما تتوقف عن التزلج نزولاً في المنحدر وعندما تكون في المصعد الهوائي. يبقى المؤقت متوقفًا عن التشغيل مؤقتًا خلال الرحلة في المصعد الهوائي.

- 6 عند الضرورة، ابدأ بالتزلج نزولاً في المنحدر لإعادة تشغيل المؤقت.

- 7 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين شاشات البيانات.

- 8 بعد الانتهاء من نشاطك، اختر **⏏** < **✓** لحفظ النشاط.

النشاطات الداخلية

يمكن استخدام جهاز vívoactive HR للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة هوائية ثابتة في مكانها. يتم إيقاف تشغيل GPS للنشاطات الداخلية.

عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الجهاز. إن مقياس التسارع ذاتي المعايير. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة والوتيرة.

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

إنشاء نشاط مخصص

1 اختر **⏏**.

2 اختر إضافة جديد.

3 اختر قالب نشاط.

4 اختر لونًا تمييزيًا.

5 اختر اسمًا.

تتضمن أسماء الأنشطة المكررة رقمًا. مثلًا، المشي(2).

6 حدد خيارًا:

- اختر استخدام أفت لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من إعدادات النظام الافتراضية.
- اختر نسخة عن نشاط حالي لإنشاء نشاطك المخصص بدءًا من أحد نشاطاتك المحفوظة.

تخصيص قائمة التطبيقات

- 1 اضغط باستمرار على **⏏**.

- 2 اختر **إع < تطبيقات**.

3 حدد خيارًا:

- اختر عنصرًا لإظهاره في قائمة التطبيقات أو إخفائه أو أعد ترتيب قائمة التطبيقات.
- اختر **إ تطبيق** لإضافة عنصر إلى قائمة التطبيقات.

الملاحة

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

وضع علامة على موقعك

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

- 1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.

- 2 اضغط باستمرار على **⏏**.

- 3 اختر **ملاحة < حفظ الموقع**.

تظهر معلومات الموقع.

4 اختر **⏏**.

حذف موقع

استخدام المحفوظات

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
 - 2 اختر **ملاحة > موقع محفوظ**.
 - 3 اختر موقعًا.
 - 4 اختر **حذف > نعم**.
- اختر التفاصيل لعرض معلومات إضافية عن النشاط.
 - اختر دورات لاختيار دورة وعرض معلومات إضافية عن كل دورة.
 - اختر **حذف** لحذف النشاط المختار.

الملاحة إلى موقع محفوظ

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

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **ملاحة > موقع محفوظ**.
- 3 اختر موقعًا واختر **انتقال إلى**.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 تظهر البوصلة.
- 6 تابع إلى الأمام.
- 7 يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.
- 8 تلميح: لملاحة أكثر دقة، وجّه جهازك نحو الاتجاه الذي تتقدم فيه.
- 9 اختر **■** لتشغيل المؤقت.

الملاحة من نقطة البدء

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

في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت تركز في مدينة لا تعرفها وكنت غير واثق من كيفية العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحة من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل 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 تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكّنًا وعند الملاحة إلى وجهة ما.

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **إع > المستشعرات > بوصلة > معايرة > بدء**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- 4 تلميح: حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

محفوظات

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

عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب

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

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

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **المحفوظات**.
- 3 اختر نشاطًا.
- 4 اختر **و في المنطقة**.

الأرقام القياسية الشخصية

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

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **إع > سجلات**.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًا.
- 5 اختر **عرض السجل**.

استعادة رقم قياسي شخصي

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

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **إع > سجلات**.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًا.
- 5 اختر **السابق > نعم**.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **إع > سجلات**.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًا.
- 5 اختر **مسح السجل > نعم**.

ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 اضغط باستمرار على **■**.
- 2 اختر **إع > سجلات**.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًا.
- 5 اختر **مسح كل السجلات > نعم**.

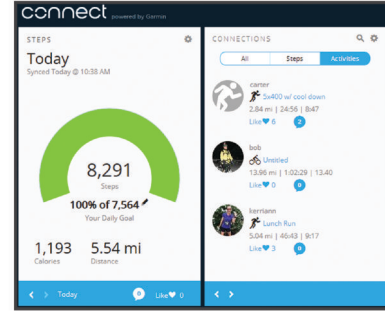
ملاحظة: لن يحو هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكنك Garmin Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. اعمد 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 أيضًا متعبق الإحصاءات حيث يمكنك تحليل كل جولات الجولف. لتسجيل حساب مجاني، انتقل إلى www.garminconnect.com/start.

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 والسرعة والحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخرائط والوتيرة ومخططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضًا عرض التقارير المخصصة.



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

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

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

الوصول إلى متجر Connect IQ: يمكنك تنزيل تطبيقات ووجوه الساعة وحقوق 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 بإقران جهازك vivoactive HR مع هاتفك الذكي، يمكنك تحميل كل بيانات نشاطاتك إلى حسابك Garmin Connect باستخدام الحاسوب.

- 1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى www.garminconnect.com/start.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.


أحداث Garmin Move IQ™

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

تخصيص الجهاز


تغيير 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 و ساعة.
- 3 حدد خيارًا.

إعدادات ملف تعريف المستخدم

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

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر إ < م ت م.
- 3 حدد خيارًا.



إعدادات التطبيق

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص تطبيقاتك بالاستناد إلى احتياجات تدريباتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب.

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

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 اختر .
- 2 اختر نشاطًا.
- 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.

تغيير إعداد GPS

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



- 1 اختر .
- 2 اختر نشاطًا.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.
- 5 اختر GLONASS > GPS.

التحذيرات

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، تساعد في التمرين لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التنبيهات متوفرة فقط لنشاطات محددة.

تعيين تنبيهات النطاق

يعلمك تنبيه النطاق عندما تكون قيم الجهاز أعلى أو أدنى من نطاق قيم محدد. على سبيل المثال، يمكنك ضبط الجهاز لتنبيهك حين يكون معدل نبضات القلب أدنى من المنطقة 2 وأعلى من المنطقة 5 (تعيين مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 2).

- 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 تنبيهات < إضافة جديد.
- 6 اختر نوع التنبيه.
- 7 وفقًا للملحقات لديك، تتضمن التنبيهات معدل نبضات القلب والإيقاع والسرعة والوتيرة.
- 7 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.
- 8 اختر منطقة أو ادخل قيمة لكل تنبيه.

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

تعيين تنبيه متكرر

يُعلمك التنبيه المتكرر كلما سجّل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الجهاز بحيث ينبهك كل 30 دقيقة.

1 اختر **—**.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

3 اضغط باستمرار على **—**.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر تنبيهات < إضافة جديد.

6 حدد خيارًا:

• اختر مخصص واختر رسالة ثم اختر نوع التنبيه.

• اختر الوقت أو مسافة.

7 ادخل قيمة.

كلما بلغت قيمة التنبيه، ستظهر رسالة. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 10).

تعيين تنبيهات استراحات المشي

تستخدم برامج الركض استراحات المشي بفواصل زمنية منتظمة. على سبيل المثال، أثناء تدريب الركض، يمكنك تعيين الجهاز بحيث ينبهك بضرورة الركض لمدة 4 دقائق، ثم المشي لمدة دقيقة، ومن ثم تكرير التمرين. تعمل ميزة Auto Lap® كالعادة أثناء استخدام تنبيهات الركض أو المشي.

1 اختر **—**.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

3 اضغط باستمرار على **—**.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر تنبيهات < إضافة جديد < ركض/سير.

6 ادخل وقتًا للفاصل الزمني للركض.

7 ادخل وقتًا للفاصل الزمني للمشي.

كلما بلغت قيمة التنبيه، ستظهر رسالة. يهتز الجهاز أيضًا إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (إعدادات النظام، الصفحة 10).

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 أدائك في أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

1 اختر **—**.

2 اختر نشاطًا.

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 الضرورة، يمكنك تخصيص شاشات البيانات لعرض بيانات دورة إضافية (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 8).

استخدام 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 نشاطك 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.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

3 اضغط باستمرار على **—**.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر Auto Pause.

6 حدد خيارًا:

• اختر ع إيقاف المؤقت مؤقتًا تلقائيًا عندما تتوقف عن الحركة.

• اختر الإيقاف 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 مشغولًا.

1 اختر **—**.

2 اختر نشاطًا.

ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل النشاطات.

3 اضغط باستمرار على **—**.

4 اختر اسم النشاط في أعلى الشاشة.

5 اختر ت تلقائي.

6 اختر عرض السرعة.

تغيير تباين الخلفية واللون التمييزي

1 اختر **—**.

2 اختر نشاطًا.

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 **Bluetooth < ع**.

الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية والسماح لك بتشغيل تقنية 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).

إقران المحمول: يعمل على توصيل جهازك بجهاز محمول متوافق مزود بتقنية Smart Bluetooth اللاسلكية.

ت اتصال: لتنبيهك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وفصله.

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 للهواتف المحمولة، الصفحة 8، استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 8).

إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect

من حساب Garmin Connect، اختر إعدادات الجهاز.

تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها، مثل الخطوات والطواق التي تم صعودها ودقائق الحدة وتعقب النوم وتنبيه الحركة وأحداث Move IQ ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.

إضاءة خلفية تلقائية: لتعيين الإضاءة الخلفية ليتم تشغيلها للتفاعلات التي تشمل المفاتيح وشاشة اللمس والإشعارات. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الجهاز.

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

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

تنسيق التاريخ: لتعيين الجهاز لعرض تنسيق الشهر واليوم.

لغة: لتعيين 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 المخصص: يسمح هذا الخيار للجهاز بحساب المسافة التي تم قطعها بأكثر دقة بحسب طول الخطوة المخصص الذي حددته. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات اللازمة لاجتيازها ليتمكن Garmin Connect من احتساب طول خطوتك.

الخطوات اليومية: لإتاحة إدخال هدف عدد الخوات اليومية. يمكنك استخدام إعداد الهدف التلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائيًا.

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

دقائق الحدة الأسبوعية: لإتاحة إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق 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 **إع < نظام**.

ت تلقائي: لتأمين شاشة اللمس تلقائيًا في وضع الساعة لتجنب اللمسات غير المقصودة على الشاشة. يمكنك اختيار مفتاح لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

لغة: لتعيين لغة واجهة الجهاز.

الوقت: لتعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (**إعدادات الوقت**، الصفحة 10).

إضاءة خ: لتعيين وضع الإضاءة الخلفية ومهلتها وسطوعها (**إعدادات الإضاءة الخلفية**، الصفحة 10).

اهت: لتشغيل الاهتزاز أو إيقاف تشغيله.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تحديد وحدات القياس**، الصفحة 10).

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

اس افتر: لتمكينك من استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية (**استعادة كل الإعدادات الافتراضية**، الصفحة 12).

تحديث برن: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات البرنامج.

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

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على **■**، واختر **إع < نظام < الوقت**.

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

ت وقت م: لتمكينك من تعيين الوقت يدويًا أو تلقائيًا بالاستناد إلى جهازك المحمول المقترن.

المناطق الزمنية

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

ضبط الوقت يدويًا

افتراضيًا، يتم تعيين الوقت تلقائيًا عندما يتم إقران جهاز vivoactive HR بجهاز محمول.

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **إع < نظام < الوقت < ت وقت م < الدليل**.

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

تعيين المنبه

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **الساعات < منبهات < إضافة جديد**.

3 اختر **الوقت**، وأدخل وقتًا.

4 اختر **الأيام**، وحدد خيارًا.

حذف منبه

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **الساعات < منبهات**.

3 اختر منبهًا، ثم اختر **إزالة**.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **الساعات < مؤقت**.

3 أدخل الوقت.

4 اختر **بدء**.

5 اختر **■** للحصول على مزيد من الخيارات إذا لزم الأمر.

استخدام ساعة إيقاف

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **الساعات < س إيقاف**.

3 اختر **■**.

إعدادات الإضاءة الخلفية

اضغط باستمرار على **■**، واختر **إع < نظام < إضاءة خ**.

وضع: لتعيين الإضاءة الخلفية ليتم تشغيلها للتفاعلات التي تشمل المفاتيح وشاشة اللمس والإشعارات. يحتوي الجهاز على مستشعر للضوء المحيط يعمل على اكتشاف مستوى الضوء. تؤدي التفاعلات إلى تنشيط الإضاءة الخلفية في بيئة ذات إضاءة خافتة. تتضمن الإيماءات إمالة المعصم باتجاه الجسم لعرض الجهاز.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

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

تحديد وحدات القياس

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

1 اضغط باستمرار على **■**.

2 اختر **إع < نظام < وحدات**.

3 اختر نوع القياس.

4 حدد وحدة قياس.

مستشعرات +ANT

يمكن استخدام جهازك مع مستشعرات +ANT اللاسلكية لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشرائها، انتقل إلى <http://buy.garmin.com>.

إقران مستشعرات +ANT

إن الإقران عبارة عن توصيل مستشعرات +ANT لاسلكية. عندما تُقَدِّم للمرة الأولى على توصيل مستشعر بجهاز Garmin، عليك إقران الجهاز والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، يتصل الجهاز بالمستشعر تلقائيًا عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطًا وضمن النطاق.

1 ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن مستشعرات +ANT أثناء الإقران.

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

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

3 اختر **■**.

4 اختر **نشاطًا**.

5 ضع جهازك ضمن مسافة 1 سم من المستشعر، وانتظر ريثما يتصل الجهاز بالمستشعر.

عندما يكتشف الجهاز المستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

جهاز قياس السرعة يثبت على القدم

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

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

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لنتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (**إقران 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

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

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



- قم بتوصيل كبل USB بمنفذ USB في الحاسوب.
- قم بشحن الجهاز بالكامل.

عرض معلومات الجهاز

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

- اضغط باستمرار على —.
- اختر إ < نظام < حول.

المواصفات

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

العناية بالجهاز

ملاحظة

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

تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بئراً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا نتج ضرر عن ذلك.

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

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

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

- قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.
- ابداً بنشاط الركض.
- اركض على مسار 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.

معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لنتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم (إقران 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 —.
- اختر إ < المستشعرات < حساس السرعة < معايرة.
- 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 الوتيرة

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

- أقرن المستشعر مع جهازك (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 10).
- تحميل معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة باللياقة البدنية (إعداد ملف تعريف المستخدم، الصفحة 8).
- عين حجم العجلة (معايرة مستشعر السرعة، الصفحة 11).
- انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية، الصفحة 5).

معايرة مستشعر السرعة

لنتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران جهازك بمستشعر سرعة متوافق (إقران مستشعرات ANT+، الصفحة 10).

يتوفر لك خيار المعايرة يدوياً ومن شأنه تعزيز الدقة.

- اضغط باستمرار على —.
- اختر إ < المستشعرات < سرعة/وتيرة < حجم عجلة.
- حدد خياراً:

- اختر تلقائي لاحتساب حجم العجلة تلقائياً ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر الدليل، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدوياً (حجم العجلة والمحيط، الصفحة 14).

الوعي الظرفي

يمكن استخدام جهاز vivoactive HR مع جهاز Varia Vision وأصواء الدراجات الذكية Varia وورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظرفي. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

ملاحظة: قد تحتاج إلى تحديث برنامج vivoactive HR قبل إقران أجهزة Varia (تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة، الصفحة 13).

tempe

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

إدارة مستشعرات ANT+

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

- اضغط باستمرار على —.
- اختر إ < المستشعرات.
- اختر مستشعراً.
- حدد خياراً.

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

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

ملاحظة: يؤدي ذلك إلى حذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات النشاطات.

يمكنك إعادة ضبط كل الإعدادات إلى قيم المصنع الافتراضية.

1 اضغط باستمرار على **←**.

2 اختر **إع > نظام > اس افتر > نعم**.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

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

1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.

يجب أن تكون الجهة الأمامية من الجهاز متجهة 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:

• اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express™.

• اعمد إلى مزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للهواتف المحمولة باستخدام هاتفك الذكي الممكن لـ Bluetooth.

عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعتمد إلى تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.

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

• لا تتحرك لبضع دقائق.

إنّ عدد خطواتي اليومية لا يظهر

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

إذا ظهرت شَرْطاً بدلاً من عدد خطواتك اليومية، اسمح للجهاز بالتقاط إشارات الأقمار الصناعية واعد إلى تعيين الوقت تلقائياً.

لا يبدو عدد الطوابق التي تم صعودها دقيقاً

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

• تجنب الاستعانة بالذرازين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

إن دقاتي الحدة تصدر وميضاً

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

مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية 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 ①.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

هل يُعدّ هاتفي الذكي متوافقاً مع جهازي؟

إنّ جهاز vivoactive HR متوافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Smart Bluetooth اللاسلكية.

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

تحديثات المنتج

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

يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

• تحديثات البرنامج

• عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect

• تسجيل المنتج

ملاحظة

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

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

2 امسحه جيداً حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليحف تماماً.

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

إدارة البيانات

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

فصل كبل 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 يعمل 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 علبة النظام واختر جهازك.

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

2 افصل الكبل 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 المهملات لإزالة الملفات بالكامل.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إطالة فترة تشغيل البطارية

بإمكانك 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 المتصلة (إيقاف تشغيل تقنية Bluetooth، الصفحة 2).

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

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

• إيقاف تشغيل تعقّب النشاط (تعقّب النشاط، الصفحة 4).

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

• إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 3).

• إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 2).

إعادة ضبط الجهاز

إذا توقف الجهاز عن الاستجابة، قد يتعين عليك إعادة ضبطه.

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

1 اضغط باستمرار على **←** لمدة 15 ثانية.

يتوقف الجهاز عن التشغيل.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Connect للأجهزة المحمولة

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

1 قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect للأجهزة المحمولة (استخدام Garmin Connect للهواتف المحمولة، الصفحة 8).

عند توفر برنامج جديد، سيُنبهك جهازك لتحديث برنامجك.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لنتمكن من تحديث برنامج جهازك، يجب أن يكون لديك حساب Garmin Connect، وعلبك أيضاً تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته.

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

عند توفر برنامج جديد، سيرسله Garmin Express إلى جهازك.

2 افصل الجهاز من الكمبيوتر.

يُنبهك جهازك لتحديث البرنامج.

3 حدد خياراً.

كيف يمكنني إقران مستشعرات ANT+ يدوياً؟

يمكنك استخدام إعدادات الجهاز لإقران مستشعرات ANT+ يدوياً. عندما تُقَدِّم 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.

1 ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدماً) عن مستشعرات ANT+ أثناء الإقران.

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

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

3 اضغط باستمرار على .

4 اختر إ < المستشعرات < إضافة جديد.

5 حدد خياراً:

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

ملحق

حقوق البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

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

% م ا م 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 لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

SWOLF ف ز: متوسط مجموع swolf للفواصل الزمني الحالي.

إ دورة أخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

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

إ ف ز: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

الإيقاع: 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.

الشروق: وقت الشروق 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 متصلاً بملحق ووتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

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

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

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

ح ف ط الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

ح ف ف ز أ: إجمالي عدد الحركات للفاصل الزمني الأخير المكتمل.

ح ف ه 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 دورة أخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

سرعة ق: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

سرعة قلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلاً 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.

ط ف ف ز: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

طول: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

موقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

م إيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط SWOLF: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 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 أ: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

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

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

م ح ه ف ز: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

م ح ه ف ز أ: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

م دورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

م دورة أخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

م ف 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 م 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.

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).

م 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 إجم: 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 الدراجة الهوائية. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة: ركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

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

و دورة أخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

و دورة أخيرة: ركوب الدراجة 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 ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت ف ز: وقت ساعة الإيقاف للفصل 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 وتطبيقها.

- فمعدل نبضات القلب بعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.
- إن معرفة مناطق معدل القلب قد يجنبك الإفراط في التدريب وتقليل خطورة الإصابة بالإصابات.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فيمكنك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 14) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

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

حول مناطق معدل نبضات القلب

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

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

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

حجم العجلة والمحيط

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

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

اتفاقية ترخيص البرنامج

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

تمنحك شركة Garmin Ltd. وشركاتها التابعة (المشار إليها بـ "Garmin") ترخيصاً محدوداً لاستخدام البرنامج المُضمّن في هذا الجهاز (المشار إليه بـ "البرنامج") بموجب نموذج ثنائي قابل للتطبيق في التشغيل العادي للمنتج. تحتفظ Garmin و/أو مزودو الطرف الثالث بالحق الشرعي وحقوق الملكية وحقوق الملكية الفكرية في البرنامج وله.

تقرّ بأن البرنامج ملك لـ Garmin و/أو مزودو الطرف الثالث وهو محمي بموجب قوانين حقوق النشر في الولايات المتحدة الأميركية والمعاهدات الدولية لحفظ حقوق النشر. وتقرّ أيضاً بأن بنية البرنامج الذي لم يتم توفير رمز مصدر له، وتنظيمه وشفرته هي أسرار تجارية قيمة لشركة Garmin و/أو مزودو الطرف الثالث وبأن البرنامج المتوفر في صيغة التعليمات البرمجية المصدر يبقى سرّاً تجارياً قيماً لـ Garmin و/أو مزودو الطرف الثالث. كما أنك توافق على عدم إلغاء التحويل البرمجي أو إلغاء التجميع أو تعديل أو إجراء تجميع عكسي أو هندسة عكسية أو تحويل البرنامج أو أي جزء منه إلى أي شكل يمكن قراءته بالعين أو إنشاء أي أعمال مشتقة مستندة إلى البرنامج. وتوافق على عدم تصدير أو إعادة تصدير البرنامج إلى أي بلد بشكل ينتهك قوانين الرقابة على التصدير في الولايات المتحدة الأميركية أو في أي من الدول الأخرى التي تسري فيها هذه القوانين.

ترخيص BSD المؤلف من 3 بنود

حقوق النشر © 2003-2010، مارك بورجردينغ

جميع الحقوق محفوظة.

يُسمح بإعادة التوزيع والاستخدام، بالصيغتين المصدرة والثنائية، مع تعديل أو بدون، شريطة الالتزام بالشروط التالية:

- ينبغي أن تحتفظ النسخ الموزعة من الشيفرة المصدرة ببيان حقوق النشر أعلاه وبلائحة الشروط هذه وبيان إخلاء المسؤولية التالي.
- ينبغي أن تعيد النسخ الموزعة من الصيغة الثنائية 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 خطي مسبق.

تم توفير هذا البرنامج من قبل أصحاب حقوق النشر والمساهمين "كما هو" مع إخلاء المسؤولية لجهة أي ضمانات صريحة أو مضمنة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الضمانات المضمنة بشأن قابلية التسويق والملاءمة لغرض معين. لن يتحمل صاحب حقوق النشر أو المساهمون، في أي ظرف من الظروف، أي مسؤولية عن أي أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو عرضية أو خاصة أو تاديبية 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 وبلاستناد إلى أي نظرية قانونية لإقامة المسؤولية، سواء كانت مسؤولية تعاقدية أو قانونية أو تقصيرية (بما في ذلك الإهمال أو غيره)، وتكون ناشئة بأي شكل من الأشكال من استخدام هذا البرنامج، حتى وإن تم الإعلام 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 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معد لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.

ملاحظة 7,6
توقف 7
ملحقات 13,10
ملف تعريف المستخدم 8
ملفات تعريف 4
المستخدم 8
مناطق
الوقت 10
معدل نبضات القلب 2
منبهات 10
مواقع 7,6
حذف 7

تدريب 9,8,1
صفحات 4
تطبيقات 3,1
هاتف ذكي 4,1
تعقب النشاط 4,3
Bluetooth 12,9,1
تقنية Bluetooth 2,1
تقنية Bluetooth 2
تلوين الشاشة 9
تمرير تلقائي 9
تنبيهات 9,8
الوتيرة 8
الوقت 9
مسافة 9
معدل نبضات القلب 8
تنظيف الجهاز 12,11

ج
جهاز التحكم عن بعد في VIRB 4
جهاز قياس السرعة يتثبت على القدم 11,10,1

ح
حجم حوض السباحة
إعداد 5
مخصصة 5
حذف
الأرقام القياسية الشخصية 7
كل بيانات المستخدم 12
محفوظات 7
حركات 5
حفظ النشاطات 6-4
حقول البيانات 13,8,4,3,1

خ
خرائط 6

د
درجة الحرارة 11
دقائق الحدة 12,4
دورات 7,4

ر
ركوب الدراجة الهوائية 5

س
ساعة إيقاف 10

ش
شاشة 10
شاشة لمس 1
شحن 11

ع
عداد المسافات 6
عناصر واجهة المستخدم 4-1

ف
فواصل زمنية 5

ق
قياس التسديدة 6

م
مؤقت 6-4
العد التنزلي 10
مؤقت العد تنزلي 10
مجموع swolf 5
محفوظات 7-5
إرسال إلى الحاسوب 8,7
مسارات
اختيار 5
تشغيل 5
مستشعرات ANT+ 11,10
إقران 13,10
مستشعرات الدراجة الهوائية 11
مستشعرات السرعة والوتيرة 11,1
معايرة , البوصلة 7
معدل نبضات القلب 2,1
إقران المستشعرات 3
جهاز مراقبة 3,2
مناطق 14,7,2
معرّف الوحدة 11

ا
اتفاقية ترخيص البرنامج 15
استكشاف الأخطاء وإصلاحها 13,12,3
الأرقام القياسية الشخصية 7
حذف 7
الأهداف 10
الانحناء 5
البرنامج
الإصدار 11
تحديث 13,12
البطارية
إطالة عمر 2
إطالة فترة تشغيل 12,9
شحن 11
البوصلة 7
معايرة 7
التجديف 6
التجديف على لوح التزلج 6
التجديف وقوفاً على لوح التزلج (SUP) 6
التدريب في أماكن مغلقة 6
الترخيص 11
التزحلق بالوواح الثلج 6
التزحلق 6
التزحلق بالوواح الثلج 6
المتحدرات الجليدية 6
التطبيقات 8
التهدف 5
الخطوات 4
الرموز 1
المساعة 10
السباحة 5
السرعات الحرارية 12
الفواصل الزمنية للركض 9
القائمة 1
القائمة الرئيسية , تخصيص 3
المفاتيح 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
إ
إشارات الأقمار الصناعية 12,1
إشعارات 2,1
إضاءة خلفية 10,1
إعادة ضبط الجهاز 12
إعدادات 12,10-8,3
الجهاز 9
إعدادات النظام 10
إقران
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
تباين 9
تحديثات , البرنامج 13
تحميل البيانات 7
تخزين البيانات 8
تخصيص الجهاز 9,8

