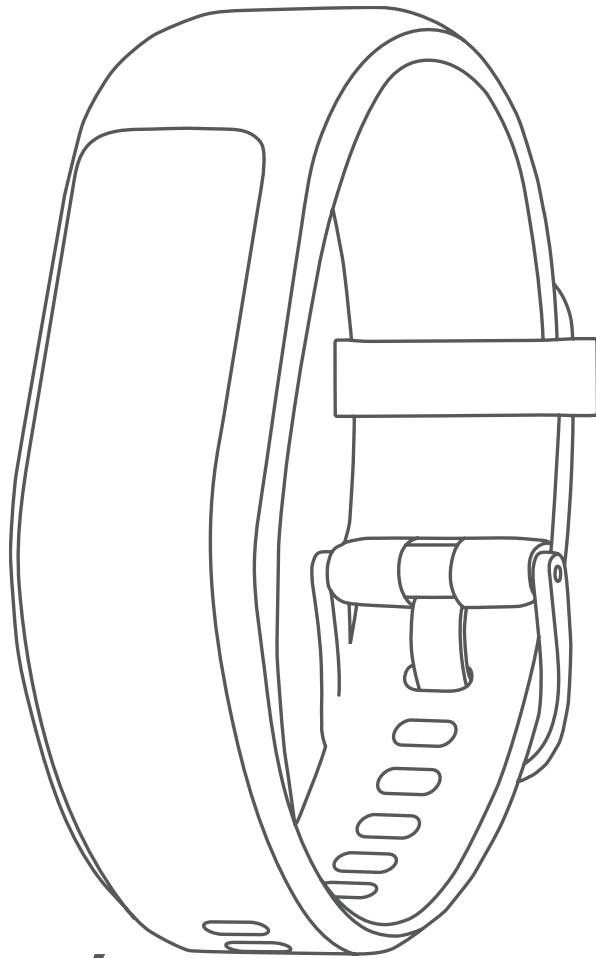


**GARMIN**®



**VÍOSMART® 3**

---

**دليل المالك**

جميع الحقوق محفوظة. يوجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل ككل أو جزءاً ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وادخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة مثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تغييرات ومعلومات تكميلية تسرى على استخدام المنتج.

إن Garmin® وشعار Garmin® وVIRB® وEdge® وAuto Lap® وANT+® وGarmin Connect™ وGarmin Express™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. إن VivoSmart™ هي علامات تجارية لشركة Firstbeat Oy. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وادخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة مثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.garmin.com](http://www.garmin.com) للاطلاع على تغييرات ومعلومات تكميلية تسرى على استخدام المنتج.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وiPhone® وiOS® وApple® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفى بلدان أخرى. إن BLUETOOTH® هي علامة تجارية لشركة Bluetooth SIG, Inc. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وادخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة مثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات الموقعة.

رقم الطازر: A03129

# جدول المحتويات

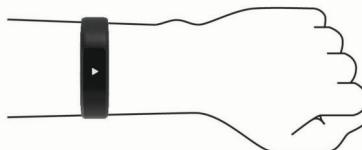
1	مقدمة
1	تشغيل الجهاز وإعداده
1	وضع الجهاز
1	استخدام الجهاز
1	<b>التطبيقات المصغرة</b>
1	الهدف التلقائي
2	شريط الحركة
2	عرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب
2	دفائق الحدة
2	تحسين دقة السعرات الحرارية
2	تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
2	تعقب النوم
2	جهاز التحكم عن بعد في VIRB
2	<b>التدريب</b>
2	تسجيل نشاط محدد بوقت
3	تسجيل نشاط تدريب القوة
3	التحذيرات
3	تحديد الدورات
3	بِث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin®
3	حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
4	<b>ساعة</b>
4	استخدام ساعة الإيفاف
4	تشغيل مؤقت العد التنازلي
4	استخدام ساعة المنبه
4	<b>ميزات Bluetooth المتصلة</b>
4	عرض الإشعارات
4	إدارة الإشعارات
4	تحديد موقع هاتف ذكي مفقود
4	استخدام وضع عدم الإزعاج
4	<b>محفوظات</b>
4	عرض المحفوظات
4	Garmin Connect
5	زماننة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect
5	زماننة بياناتك مع حاسوبك
5	<b>خصيص الجهاز</b>
5	إعدادات الجهاز
6	إعدادات Garmin Connect
6	<b>معلومات الجهاز</b>
6	المواصفات
6	شحن الجهاز
7	العناية بالجهاز
7	<b>استكشاف الأخطاء واصلاحها</b>
7	هل يُعدّ هاتفي الذكي متواافقاً مع جهازي؟
7	يتعرّض على هاتفي الاتصال بالجهاز
7	تعقب النشاط
7	تليميّات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة
7	لا يعرض جهازي الوقت الصحيح
8	إطالة فترة تشغيل البطارية
8	استعادة كل الإعدادات الافتراضية
8	تحديثات المنتج
8	تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express
8	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
8	الحصول على مزيد من المعلومات
8	<b>ملحق</b>
8	أهداف اللياقة البدنية
8	حول مناطق معدل نبضات القلب
8	احتساب مناطق معدل نبضات القلب
8	المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
10	<b>الفهرس</b>



## مقدمة

### تحذير

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



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

- راجع [الليمبات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة](#) الصفحة 7 للحصول على مزيد من المعلومات حول معدل نبضات القلب المستند إلى المucus.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية ارتداء الجهاز والعناية به، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## استخدام الجهاز



1



النقر المزدوج انقر مررتين فوق شاشة اللمس ① لتنشيط الجهاز.

ملاحظة: تطفىء الشاشة عند التوقف عن استخدامها. عندما تكون الشاشة متوقفة عن التشغيل، يبقى الجهاز نشطًا ويستمر تسجيل البيانات.

أثناء نشاط محدد بوقت، انقر نفڑاً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل الموقت وإيقاف تشغيله.

حركة المucus قم بتدوير مصصمك ورفعه مع توجيهه نحو جسمك لتنشيط الشاشة. قم بتدوير مصصمك مُعَدًا إيه عن جسمك لإيقاف تشغيل الشاشة.

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لفتح القائمة وإغلاقها.

السحب اسحب شاشة اللمس للتتمرير عبر خيارات التطبيقات المصغرة والقائمة.

النقر انقر فوق شاشة اللمس للقيام باختيارات.

انقر فوق ↶ للعودة إلى الشاشة السابقة.



3 قم بمحاذاة المشكب مع نقاط التلامس ②، وحرز ذراعيه.

4 قم بتوصيل كبل USB بمصدر طاقة لتنشيط الجهاز ([تنشئ الجهاز](#)، الصفحة 6).

!Hello هي الكلمة التي تظهر عند تشغيل الجهاز.



5 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على [Garmin Connect](#).

• إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت باقرانه بتطبيق [Garmin Connect](#)، فاتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

• إذا كنت قد قمت مسبقًا باقران جهاز آخر بتطبيق [Garmin Connect](#)، فاختر من قائمة = أو ... أجهزة [Garmin](#) > إضافة الجهاز، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

بعد نجاح الإقرار، ستظهر رسالة وستتم مزامنة الجهاز تلقائيًا مع الهاتف الذكي.

## وضع الجهاز

• ضع الجهاز فوق عظمة المucus.

ملاحظة: يجب أن يكون الجهاز مثبتًا بالحكم ولكن بشكل مريح. يجب أن يبقى الجهاز ثابتاً أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب.

## 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.

مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالي. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الجهاز أثناء النوم.

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



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

## شريط الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغيرات أرضية غير مرغوب بها. وبالتالي، يذكر شريط الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم الحركة، سيظهر شريط الحركة **①**. تظهر مقاطع إضافية **②** كل 15 دقيقة من عدم الحركة.



يمكنك إعادة ضبط شريط الحركة بمجرد المشي لمسافة قصيرة.

## عرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب

يعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب بمعدل نبضات قلبك خلال الساعة الأخيرة وبطء أدنى معدل لنبضات القلب بحسب النبضات في الدقيقة (bpm) وأعلى معدل لنبضات القلب خلال هذه الفترة.

**1** اسحب لعرض شاشة معدل نبضات القلب.

**2** انقر فوق شاشة اللمس لعرض الرسم البياني لمعدل نبضات القلب.

## دفائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تتصفح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دفائق الحدة الأسوأ من خلال ممارسة نشاطات تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. بصفيف الجهاز عدد الدفائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدفائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دفائق الحدة العالية عند إضافتها.

يراقب الجهاز حدة نشاطك وينتقل الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تترواح حدتها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دفائق الحدة الأسوأ من خلال ممارسة نشاطات تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. بصفيف الجهاز عدد الدفائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدفائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دفائق الحدة العالية عند إضافتها.

## الحصول على دفائق الحدة

يحتسب جهاز **3** **vivosmart** دفائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة متابعة متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دفائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقه.

• ابدأ بنشاط محدد بوقت للحصول على احتساب أكثر دقة لدفائق الحدة.

• مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو أعلى.

• ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جدًا لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

## تحسين دقة السعرات الحرارية

يعرض الجهاز تقديرًا لإجمالي عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال اليوم. يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال المشي بسرعة لمدة 15 دقيقة.

**1** اسحب لعرض شاشة السعرات الحرارية.

**2** اختر **①**.

**ملاحظة:** يظهر الرمز **①** عند الحاجة إلى معايرة السعرات الحرارية. يجب إكمال عملية المعايرة هذه مرة واحدة فقط. إذا كنت قد سجلت مسافة مشي أو ركض محدد بوقت، فقد لا يظهر رمز **①**.

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

## تغير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

يحل جهازك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم اليقان بأي نشاط لتحديد إجمالي التوتر لديك. يوثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر مخفض وبين 51 و75 إلى

## التدريب

### تسجيل نشاط محدد بوقت

يمكنك تسجيل نشاط محدد بوقت يمكن حفظه وإرساله إلى حسابك في **Garmin Connect**.

**1** اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

**2** اختر **②**.

**3** اسحب للتتمرير في قائمة الأنشطة:

• اختر **③** للمشي.

• اختر **④** للركض.

• اختر **⑤** لنشاط تشغيل الأوعية القلبية.

• ملاحظة: إن تنبيه مسافة متاح للمشي والركض فقط.  
• كلما بلغت قيمة التنبيه، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

#### تعين تنبيهات معدل نبضات القلب

يمكنك تعين الجهاز لينبهك عندما يكون معدل نبضات القلب أعلى أو أدنى من منطقة مستهدفة أو نطاق مخصص. على سبيل المثال، يمكنك تعين الجهاز لتنبيهك حين يكون معدل نبضات القلب أعلى من 180 نبضة في الدقيقة (bpm). يمكنك استخدام حسابك في Garmin Connect لتحديد مناطق مخصصة (إعدادات ملف تعريف النشاط على Garmin Connect، الصفحة 6).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر تنبيهات > تنبيه HR.

4 حدد خياراً:

- لاستخدام نطاق منطقة معدل نبضات قلب حالية، اختر منطقة معدل نبضات قلب.
- لاستخدام القيمة المخصصة الدنيا أو القصوى، اختر مخصص.

كلما تخطي المعدل أو انخفض عن النطاق المحدد أو القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

#### تحديد الدورات

يمكنك تعين جهازك لاستخدام ميزة Auto Lap التي تحدد الدورات تلقائياً عند كل كيلومتر أو ميل. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في مراحل مختلفة من نشاطك.

ملاحظة: الميزة Auto Lap غير متوفرة لكل النشاطات.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر Auto Lap لتشغيل الميزة.

4 ابدأ نشاطك.

#### يث ببيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة® Garmin

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من جهاز 3 vívosmart وعرضها على أجهزة Garmin المترنة. 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 فترة استخدام البطارية.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر < > .

يبدأ جهاز 3 vívosmart ببث بيانات معدل نبضات قلبك.

ملاحظة: يمكنك عرض شاشة مراقبة معدل نبضات القلب فقط أثناء بث بيانات معدل نبضات القلب.

3 اعد إلى إقران جهاز 3 vívosmart بجهاز® Garmin ANT+ المتواافق.

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

4 انقر فوق شاشة مراقبة معدل نبضات القلب واختر لإيقاف بث بيانات معدل نبضات قلبك.

#### حول تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكتلة الأكسجين (بالمilliتر) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتغيير أسلوب، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى أداء رياضي ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية.

يظهر على الجهاز تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. على حساب Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بما في ذلك عمر اللياقة البدنية. يمكنك عمر اللياقة البدنية فكرة عن كيفية مقارنة ليقائك البدنية مع شخص من الجنس نفسه إنما من عمر مختلف. قد يقل عمر اللياقة البدنية مع الوقت فيما تمارس التمارين الرياضية.

بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقدمة بواسطة FirstBeat. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من® The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 8)، ثم انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يطلب الجهاز بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعيص والمشي لمدة محددة بـ 15 دقيقة لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

• اختر لتدريب القوة.

• اختر لأنواع نشاطات أخرى.

4 انقر مررتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

5 ابدأ نشاطك.

6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية.

7 بعد إكمال نشاطك، انقر مررتين فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

• تلميح: يمكنك النقر مررتين فوق شاشة اللمس لاستئناف تشغيل المؤقت.

8 اسحب لتحديد خيار:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

#### تسجيل نشاط تدريب القوة

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر < >.

3 انقر مررتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.

4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.

5 يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تكمل 6 تكرارات على الأقل.

6 اسحب لعرض شاشات بيانات إضافية (اختياري).

7 اختر لإنهاه مجموعة.

• يظهر مؤقت راحة.

7 أثناء الراحة، حدد خياراً:

• لعرض شاشات بيانات إضافية، اسحب شاشة اللمس.

• لتحرير عدد مرات التكرار، اختر تحرير التكرار، أو اختر أو ، وانقر فوق وسط شاشة اللمس.

8 اختر لبدء المجموعة التالية.

9 كرر خطوات 6 إلى 8 حتى اكتمال النشاط.

10 انقر نفراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.

11 اسحب لتحديد خيار:

• اختر  لحفظ النشاط.

• اختر  لحذف النشاط.

#### تلميحات لتسجيل نشاطات تدريب القوة

• لا تنظر إلى الجهاز أثناء التكرارات.

عليك أن تتفاعل مع الجهاز في بداية كل مجموعة ونهائها وفي خلال أوقات الراحة.

• ركز على شكلك أثناء التكرارات.

• مارس تمارين الجسم أو تمارين الأوزان الحرة.

• قم بالتمارين كل تكرار عند عودة النشاط.

يتم احتساب كل تكرار عند عودة النشاط التي وضع عليها الجهاز إلى وضعية البداية.

ملاحظة: قد لا يتم احتساب تمارين الرجلين.

• شغل كثيف المجموعة التالية لبدء المجموعات وإيقافها.

• احفظ نشاط تدريب القوة وارسله إلى حساب Garmin Connect.

يمكنك استخدام الأدوات في حساب Garmin Connect لعرض تفاصيل النشاط وتحريرها.

#### التحذيرات

يمكنك استخدام التذبيهات للتدريب من أجل تحقيق أهداف الوقت المحدد والمسافة والسرعات الحاربة ومعدل نبضات القلب.

#### تعين تذبيه متكرر

يمعلم التذبيه المتكرر كلما سجل الجهاز قيمة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعين الجهاز بحيث ينبهك عند بلوغ 100 سرعة حرارية. يمكنك استخدام حساب Garmin Connect لتخصيص القيم أو الفوائل الزمنية المحددة للذبيهات المتكررة

(إعدادات ملف تعريف النشاط على Garmin Connect، الصفحة 6).

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ، ثم اختر نشاطاً.

3 اختر تذبيهات.

4 اختر الوقت أو مسافة أو سرعة لتشغيل التذبيه.

- لعرض كل الإشعارات، اسحب لعرض التطبيق المصغر المرتبط بالإشعارات وانقر فوق شاشة اللمس وحدد خياراً:
- اسحب للتटمير عبر الإشعارات.
- اختر إشعاراً واختر ▶ لعرض الإشعار كاملاً.
- اختر إشعاراً واختر ✖ لتجاهل الإشعار.

## إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك الذكي المتواافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على جهاز vívosmart 3.

حدد خياراً:

- إذا كنت تستخدم جهاز iPhone، فانتقل إلى إعدادات إشعارات® iOS لاختيار العناصر التي تزيد اظهارها على الجهاز.
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً يعمل بنظام التشغيل™ Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات الذكية.

## تحديد موقع هاتف ذكي مفقود

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

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ⚡.

يبدأ جهاز 3 vívosmart بالبحث عن هاتفك الذكي المقترب. يصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي، ويتم عرض قوة إشارة Bluetooth على شاشة جهاز 3 vívosmart تزداد قوة إشارة Bluetooth كلما اقتربت من جهازك هاتفك الذكي.

## استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والإيماءات والتتبيهات. مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

ملاحظة: في حساب Garmin Connect التابع لك، يمكنك تعيين الجهاز ليدخل تلقائياً في وضع عدم الإزعاج أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حساب Garmin Connect.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ⚡ لتمكين وضع عدم الإزعاج.

يظهر الرمز ⚡ على شاشة الوقت من اليوم.

3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس واختر ⚡ ▶ إيقاف التشغيل للإلغاء تمكين وضع عدم الإزعاج.

## مفوّظات

يخزن جهازك لغاية 14 يوماً من بيانات تعقب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب، ولغاية سبعة نشاطات محددة بوقت. يمكنك عرض النشاطات السبعة الأخيرة المحددة بوقت على الجهاز. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض عدد غير محدود من النشاطات وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حساب Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، Garmin Connect، الصفحة 5) (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

عند امتلاء ذاكرة الجهاز، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

## عرض المفوّظات

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر ⚡.

3 اختر نشاطاً.

## Garmin Connect

يمكنك الاتصال بأصدقائك من حساب Garmin Connect الخاص بك. يمكنك Connect أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم البعض. سجل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي ومسافات طويلة وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حساب Garmin Connect أو يمكنك الانتقال إلى الموقع [garminconnect.com](http://garminconnect.com).

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

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة حول النشاط الذي قمت به بما في ذلك الوقت والمسافة والسعارات الحرارية المحروقة والتقارير المخصصة.

إذا كنت قد سجلت مسبقاً 15 دقيقة من المشي السريع، فستظهر تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. عرض الجهاز التاريخ الذي تم فيه التحديث الأخير لتقيير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. يحدث الجهاز تقيير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشي أو ركض محدد بوقت.

- إذا لزم الأمر، اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقيير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

## ساعة

### استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر ⚡ ▶.
- 3 انقر مرتين فوق شاشة اللمس لبدء تشغيل المؤقت.
- 4 انقر نفراً مزدوجاً فوق شاشة اللمس لإيقاف المؤقت.
- 5 إذا لزم الأمر، اختر ⚡ لإعادة ضبط المؤقت.

### تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 2 اختر ⚡ ▶.
- 3 اختر ▲ أو ▼ لتعيين المؤقت.
- 4 انقر فوق وسط شاشة اللمس لاختبار الوقت والانتقال إلى الشاشة التالية.
- 5 اختر ▶ لتشغيل المؤقت.
- 6 اختر ■ لإيقاف المؤقت.

### استخدام ساعة المتباه

- 1 عين أوقات ساعة المتباه وتزدده على حساب Garmin Connect (إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect، Garmin Connect، الصفحة 6).
- 2 على جهاز 3 vívosmart، اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- 3 اختر ⚡ ▶.
- 4 اسحب للتटمير عبر المتباهات.
- 5 اختر منها لتشغيله أو إيقاف تشغيله.

## ميزات Bluetooth المتصلة

يتمتع جهاز 3 vívosmart بميزات Bluetooth متصلة متعددة لهاتفك الذكي المتواافق الذي يستخدم تطبيق Garmin Connect لتنبيهك بالإشعارات الصادرة من هاتفك الذكي، بما في ذلك المكالمات والرسائل النصية وتحديثات شبكة التواصل الاجتماعي ومواعيد التقويم وغيرها، استناداً إلى إعدادات إشعارات هاتفك الذكي.

تحديثات أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس من هاتفك الذكي.

عناصر التحكم بالموسيقى: لإتاحة التحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك الذكي.

العنور على هاتفك: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود والمقترب بجهاز vívosmart وال موجود حالياً ضمن النطاق.

العنور على جهازك: لتحديد موقع جهاز vívosmart المفقود والمقترب بهاتفك الذكي وال موجود حالياً ضمن النطاق.

عمليات تحميل النشاط: لإرسال نشاطات تلقائياً إلى تطبيق Garmin Connect فور فتح التطبيق.

تحديثات البرنامج: ينزل جهازك آخر تحديثات البرنامج لاسلكياً ويتتبها.

### عرض الإشعارات

- عندما يظهر إشعار على جهازك، حدد خياراً:
- انقر على شاشة اللمس واختر ▶ لعرض الإشعار كاملاً.
- اختر ✖ لتجاهل الإشعار.
- عندما تظهر مكالمة واردة على جهازك، حدد خياراً:
- ملاحظة: تختلف الخيارات المتوفرة وفقاً لهاتفك الذكي.
- اختر ⚡ للرد على المكالمة على هاتفك الذكي.
- اختر ✖ لرفض المكالمة أو كتمها.

﴿: لتشغيل وإيقاف تشغيل تعب النشاط وتتبه الحركة.  
﴿: لضبط إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 6).

### إعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر . فتظهر حالة اتصال Bluetooth.

﴿: لتشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية وإيقاف تشغيلها.

ملاحظة: تظهر إعدادات Bluetooth الأخرى فقط عند تمكين تقنية Bluetooth اللاسلكية.

﴿: لإتاحة إشعارات الهاتف من هاتبك الذكي المتواافق. يمكنك استخدام الخيار مكالمات لعرض الإشعارات المتعلقة بـمكالمات الهاتف الواردة فقط.

الاقران الآن: لتمكينك من إقران جهازك بهاتف ذكي متواافق مزود بـتقنية Bluetooth يمكنك هذا الإعداد من استخدام ميزات Bluetooth المتصلة باستخدام تطبيق Garmin Connect، بما ذلك الإشعارات وعمليات تحميل الأنشطة إلى Connect.

### إعدادات شاشة العرض

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

السطوع: لتعيين مستوى سطوع الشاشة. يمكنك استخدام الخيار تلقائياً لضبط السطوع تلقائياً بالإضافة إلى الإضاءة المحيطة. يمكنك اختيار  أو  لضبط مستوى السطوع يدوياً.

ملاحظة: يؤدي مستوى السطوع الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

مهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الشاشة.

ملاحظة: يؤدي انتهاء مهلة الشاشة لوقت أطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

الإيامدة: لتعيين الشاشة إلى تشغيل أيامات المعرض. تتضمن الإيامدة إمالة المعرض باتجاه الجسم لعرض الجهاز. يمكنك استخدام الخيار نشاط فقط لاستخدام الإيامدة فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

توجيه: لتعيين الجهاز لعرض البيانات بالتنسيق العمودي أو الأفقي.

### إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعرض

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

﴿: للسماح بتشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعرض أو إيقاف تشغيله. يمكنك استخدام الخيار نشاط فقط لاستخدام جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعرض فقط أثناء النشاطات المحددة بوقت.

﴿: للسماح ببدء بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin، الصفحة 3).

﴿: لتمكين الجهاز من تتبهك عندما ينطوي معدل نبضات القلب عنبة معيّنة بعد فترة من عدم النشاط (إعداد تتبهك معدل نبضات القلب غير العادي، الصفحة 5).

### إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعرض

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر  > إيقاف التشغيل.

### إعداد تتبهك معدل نبضات القلب غير العادي

#### ﴿ تتبهك

تنبهك هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عدداً معيناً من النبضات في الدقيقة وفقاً لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائماً على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعيك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

يمكنك تعيين قيمة عنبة معدل ضربات القلب.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

2 اختر .

3 اسحب لتعيين قيمة عنبة معدل نبضات القلب.

4 انقر فوق شاشة اللمس لتأكيد القيمة.

كلما تخطي معدل نبضات قلبك القيمة المخصصة، ظهرت رسالة واهتز الجهاز.

### ضبط الوقت يدوياً

افتراضياً، يعيّن الوقت تلقائياً عندما يتم إقران جهاز vivo smart 3 بهاتف ذكي.

1 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

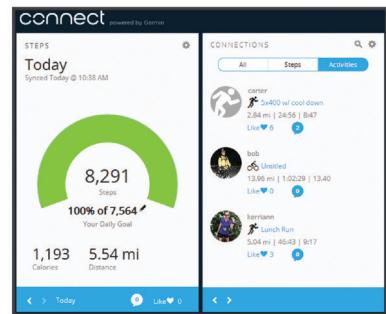
2 اختر  > تعين الوقت > يدوياً.

3 انقر فوق وسط شاشة اللمس لتعيين الساعات والدقائق والشهر واليوم والسنة.

4 اختر  أو  لضبط كل إعداد.

5 انقر فوق وسط شاشة اللمس للانتقال إلى الشاشة التالية.

6 اختر  لتأكيد كل ضبط قمت به.



مشاركة لأنشطتك: بإمكانك التواصل مع أصدقائك ومتتابعة أنشطتهم أو نشر ارتباطات عن أنشطتك على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديك.

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

### Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أتماطات تدريب مألفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحاديث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.

يمكن لـMove IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشي والركض باستخدام عتبرات الوقت التي عينتها في تطبيق Garmin Connect. وتنتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

### مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect

يقوم جهازك بمزامنة البيانات تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect في كل مرة تفتح فيها التطبيق. ويقوم جهازك بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect تلقائياً. يمكنك أيضأً بمزامنة بياناتك يدوياً في أي وقت.

1 قرب الجهاز من هاتفك الذكي.

2 افتح تطبيق Garmin Connect.

تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحاً أو قد التشغيل في الخلفية.

3 اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.

4 اختر .

5 انتظر أثناء مزامنة البيانات.

6 اعرض بياناتك الحالية في تطبيق Garmin Connect.

### مزامنة بياناتك مع حاسوبك

لتمكن من مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect على الحاسوب، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express™ (إعداد Garmin Express، Garmin Express، الصفحة 5).

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 افتح تطبيق Garmin Express.

يدخل الجهاز في وضع تخزين كبير السعة.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

4 قم بعرض بياناتك على حساب Garmin Connect على حساب Garmin الخاص بك.

### إعداد Garmin Express

1 قم بتوصيل الجهاز بالحاسوب باستخدام كبل USB.

2 انتقل إلى [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

### تخصيص الجهاز

### إعدادات الجهاز

يمكنك تخصيص بعض الإعدادات على جهاز vivo smart 3. يمكنك تخصيص إعدادات إضافية في حساب Garmin Connect.

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر .

﴿: لإتاحة إقران هاتفك الذكي وضبط إعدادات Bluetooth (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).

﴿: لضبط إعدادات شاشة العرض (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 5).

﴿: لتعيين الجهاز لعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة، ولتعيين الوقت يدوياً.

﴿: ضبط الوقت يدوياً، الصفحة 5.

## إعدادات النظام

اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر  > .

اهتزاز: لتعيين مستوى الاهتزاز.

ملحظة: يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

معلم: لاتاحة تخصيص المعلم الذي تريده أن تضع الجهاز عليه.

ملحظة: يتم استخدام هذا الإعداد لتدريب القوة والإيماءات.

لغة: لتعيين لغة الجهاز.

ملحظة: يجب تحديد رمز اللغة المولف من حرفين الذي يطابق لغتك.

وحدات: لتعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو بالأمتار.

حول: لعرض معرف الوحدة وأصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية

الترخيص والنسبة المئوية للبطارية المتبقية ([عرض معلومات الجهاز](#), الصفحة 6).

استعادة الأفراضيات: لاتاحة إعادة ضبط بيانات وإعدادات المستخدم ([استعادة كل الإعدادات الأفراضية](#), الصفحة 8).

## إعدادات Garmin Connect

يمكنك تخصيص إعدادات جهازك وخيارات النشاط وإعدادات المستخدم في حساب [Garmin Connect](#) الخاص بك. يمكن أيضًا تخصيص بعض الإعدادات على جهاز [vivosmart 3](#).

• من تطبيق [Garmin Connect](#), اختر  أو ، واختر [أجهزة Garmin](#)، واختر  أو ، واختر [جهازك](#).

• من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق [Garmin Connect](#)، اختر جهازك. بعد تخصيص الإعدادات، عليك مزامنة بياناتك لتطبيق التغييرات على جهازك ([مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect](#), [الصفحة 5](#)) ([مزامنة بياناتك مع حاسوبك](#), [الصفحة 5](#)).

## إعدادات المستخدم في حسابك في Garmin Connect

من حساب [Garmin Connect](#)، اختر [إعدادات المستخدم](#). طول مخصص لخطوة واسعة: لتمكين الجهاز من حساب المسافة التي تم قطعها بدقة أكبر باستخدام طول الخطوة الواسعة المخصص. يمكنك إدخال مسافة معروفة وعدد الخطوات الالزامية لاجتيازها ليمكّن [Garmin Connect](#) من احتساب طول خطوطك الواسعة.

عدد الطوابق التي يتم صعودها يومياً: لتمكينك من إدخال هدف يومي لعدد الطوابق التي يجب صعودها.

الخطوات اليومية: لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات اليومي. يمكنك استخدام إعداد هدف تلقائي لتمكين جهازك من تحديد هدف عدد الخطوات تلقائياً. الهدف التلقائي مناطق معدل نبضات القلب: لتمكينك من تقدير معدل نبضات القلب الأقصى وتحديد مناطق معدل نبضات القلب المخصصة.

المعلومات الشخصية: لتمكينك من إدخال التفاصيل الشخصية، مثل تاريخ الولادة والجنس والطول والوزن.

السكنون: لتمكينك من إدخال ساعات النوم الاعتيادية.

دقائق الحدة الأسبوعية: لتمكينك من إدخال هدف أسبوعي لعدد الدقائق لممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعلية.

## إعدادات الجهاز في حساب Garmin Connect

من حساب [Garmin Connect](#)، اختر [إعدادات الجهاز](#).

تعقب النشاط: لتشغيل ميزات تعقب النشاط وإيقاف تشغيلها، على غرار تنبيه المركبة.

المنبهات: لتعيين أوقات ساعة منهك الجهاز وترددات المنهك. يمكنك تعيين ما يصل إلى 8 منبهات متصلة.

كشف النشاط التلقائي: لتشغيل أحداث IQ Move وإيقاف تشغيلها. يمكنك تحديد مدة الانتظار قبل أن يبدأ الجهاز بتشغيل الموقت لأنشطة معينة تلقائياً.

ملحظة: غير أن هذا الإعداد يقلل من عمر البطارية.

الإيماءة: لتعيين الإضاءة الخلفية إلى تشغيل إيماءات المعلم. تتضمن الإيماءات إمالة المعلم باتجاه الجسم لعرض الجهاز.

وجه الساعة: لاتاحة اختيار وجه الساعة.

التطبيقات المصغرة للشاشة الرئيسية: لتعيين التطبيق المصغر الذي سيظهر بعد فترة معينة من عدم النشاط.

اللغة: لتعيين لغة الجهاز.

اتجاه الشاشة: لتعيين الجهاز لعرض البيانات بالتنسيق العمودي أو الأفقي.

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

المهلة: لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية.

ملحظة: تؤدي المهلة الأطول إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

الوحدات: لتعيين الجهاز لعرض المسافة التي تم قطعها بالكيلومترات أو بالأمتار.

## 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.

### ملحظة

لتوجيه التاكل، نفّق جهات التلامس والمناطق المحيطة وجفّفها تماماً قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف ([العناية بالجهاز](#), [الصفحة 7](#)).

1 اضغط على جهتي مشبك الشحن  لفتح ذراعيه.



<sup>1</sup> لمزيد من المعلومات، انقل إلى [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

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

## عدم تطابق عدد الخطوات على جهازي وعلى حسابي على Garmin Connect

يتم تحديث عدد الخطوات على حسابك على Garmin Connect عند مزامنة جهازك.

1 حدد خياراً:

• مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

• مزامنة عدد الخطوات باستخدام تطبيق Garmin Connect (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5).

2 انتظر ريثما يقوم الجهاز بمزامنة بياناتك.

قد تستغرق عملية المزامنة بضع دقائق.

ملاحظة: لا تؤدي عملية تحديث تطبيق Garmin Connect أو تطبيق Connect إلى مزامنة بياناتك أو تحديث عدد خطواتك.

## عدم ظهور مستوى التوتر

ليتمكن الجهاز من كشف مستوى التوتر لديك، يجب تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المucus.

يأخذ الجهاز نماذج عن معدل نبضات قلبك طوال اليوم أثناء فترات عدم النشاط لتحديد مستوى التوتر لديك. لا يحدد الجهاز مستوى التوتر لديك أثناء النشاطات المحددة بوقت.

إذا ظهرت شرط بدلًا من مستوى التوتر لديك، ابق ثابثًا وانتظر ريثما يقيس الجهاز تغير معدل نبضات قلبك.

## ان دقائق الحدة تصدر وميضًا

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

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

## لا يbedo عدد الطوابق التي تم صعودها دقائقًا

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

1 حدد موقع ثقب البارومتر الصغيرة في الجهة الخلفية من الجهاز، بالقرب من وصلات الشحن ونافذة المساحة المحيطة بهذه الأخيرة.

قد يتأثر أداء البارومتر إذا كانت ثقب البارومتر مسدودة. يمكنك غسل الجهاز بالماء لتنظيف المساحة.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

تجنب الاستهانة بالدرازبين أو قفز خطوات عند صعود السلالم.

في البيانات العاصفة، قم بتنطية الجهاز بكمك أو سترتك إذ إن الرياح القوية قد تسبب قراءات غير منتظمة.

## تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

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

اغسل ذراعك وجفها قبل وضع الجهاز عليها.

تجنب وضع الكربون 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 المucus. يجب أن يكون الجهاز مثبتًا بإحكام ولكن بشكل مريح.

قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.

ملاحظة: في البيانات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.

اغسل الجهاز بالماء العذبة كلما انتهيت من ممارسة التمارين الرياضية.

## لا يعرض جهازي الوقت الصحيح

يحدث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزامنة جهازك مع حاسوب أو جهاز محمول. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتنفي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

1 تأكد من أن حاسوبك أو جهازك المحمول يعرض الوقت المحلي الصحيح.

2 حدد خياراً:

• مزامنة جهازك مع حاسوب (مزامنة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).

• مزامنة جهازك مع جهاز محمول (مزامنة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5).

2 قم بمحاذاة المسبك مع نقاط التلامس ②، وحرّز ذراعيه.

3 قم بتوصيل كبل USB بمصدر الطاقة.

4 قم بشحن الجهاز بالكامل.

## تلميحات حول شحن الجهاز

قم بتوصيل الشاحن بشكل آمن بالجهاز لشحنك باستخدام كبل USB (شحن الجهاز، الصفحة 6).

يمكنك شحن الجهاز عبر توصيل كبل USB بمحلول معتمد للتيار المتردد من Garmins بمقبس حائط قياسي أو منفذ على الحاسوب.

عرض رسمًا لطاقة البطارية المتبقية على شاشة معلومات الجهاز (عرض معلومات الجهاز، الصفحة 6).

## الغاية بالجهاز

### ملاحظة

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

لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.

لا تستخدم بتاً أداءً صلبة أو حادة لتنشيف شاشة اللمس، وإلا تنجح ضرر عن ذلك.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطاردات الحشرات التي قد تتألف المكونات البلاستيكية والطبقات ال:none.

قم بغسل الجهاز جيدًا بالماء العذبة بعد تعرضه للكلور أو المياه المالحة أو الكربون الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذا المواد قد يؤدي إلى إلحاقضرر بالهيكيل.

لا تضع البطاريات في بيئة تكون درجة حرارتها مرتفعة مثل مجفف الملابس.

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

## تنظيف الجهاز

### ملاحظة

إن أصغر الكهرباء من العرق أو الرطوبة قد تسبب بتاً 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 جيدًا حتى يجف.

بعد تنظيف الجهاز، اتركه ليجف تماماً.

للمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

### هل يُعد هاتفي الذكي متواافقًا مع جهاز؟

إن جهاز 3 víosmart متواافق مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth اللاسلكية.

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

### يتعد على هاتفي الاتصال بالجهاز

ضع الجهاز ضمن نطاق الهاتف الذكي.

إذا كانت الأجهزة مُقترنة مسبقاً، فيمكنك إيقاف تشغيل Bluetooth على الجهازين، ثم تشغيلها من جديد.

إذا كانت الأجهزة غير مقترنة، فيمكنك تعيين تقنية Bluetooth على هاتفي الذكي.

على هاتفي الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect واختر  أو  أو .

أجهزة   إضافة الجهاز للدخول في وضع الإقران.

على جهازك، اضغط باستمرار على شاشة اللمس لعرض القائمة، واختر    على الأان للدخول في وضع الإقران.

### تعقب النشاط

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

### لا يبيو عدد خطواتي دقائقًا

إذا كان عدد خطواتك لا يبيو دقائقًا، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.

• يُنصح بارتداء الجهاز على المucus غير السائد.

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

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

يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

## إطالة فترة تشغيل البطارية

- قم بخفض سطوع الشاشة ومهملتها (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 5).
  - أوقف تشغيل إيماءات المعصم (إعدادات شاشة العرض، الصفحة 5).
  - في إعدادات مركز الإشعارات في هاتك الذكي، قم بالحد من الإشعارات التي تظهر على جهاز vívosmart 3 (إدارة الإشعارات، الصفحة 4).
  - أوقف تشغيل الإشعارات الذكية (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).
  - أوقف تشغيل تقنية Bluetooth اللاسلكية عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إعدادات Bluetooth، الصفحة 5).
  - أوقف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهازة Garmin المترنة (بث بيانات معدل نبضات القلب إلى جهازة Garmin، الصفحة 3).
  - أوقف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إعدادات جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 5).
- ملاحظة:** يتم استخدام مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم لاحتساب دقائق الحدة العالية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ومستوى التوتر وعدد السعرات الحرارية المحروقة (دقائق الحدة، الصفحة 2).

## استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك استعادة كل إعدادات الجهاز إلى قيم المصنع الافتراضية.

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

- اضغط مطولاً على شاشة اللمس لعرض القائمة.
- اختر  > استعادة الافتراضيات > .

## تحديث المنتج

- على الحاسوب، قم بتنبيه Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). على الهاتف الذكي، قم بتنبيه تطبيق Garmin Connect (مازمانة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5). يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:
- تحديثات البرنامج
  - عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
  - تسجيل المنتج

## تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

- لتتمكن من تحديث برنامج الجهاز، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express وتنبيه وإضافة الجهاز (مازمانة بياناتك مع حاسوبك، الصفحة 5).
- قم بتنصيب الجهاز على الحاسوب باستخدام كبل USB.
  - عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بارساله إلى جهازك.
- بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الجهاز عن الحاسوب.
- يقوم جهازك بتنبيه التحديث.

## تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

- لتحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الجهاز بهاتف ذكي متواافق (تشغيل الجهاز وإعداده، الصفحة 1).
- مازمانة جهازك مع تطبيق Garmin Connect (مازمانة بياناتك مع تطبيق Garmin Connect، الصفحة 5).

## المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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

الرجال	القيمة المئوية	العنوان						
متوفّق	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1	70-79
ممتاز	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7	60-69
جيد	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3	50-59
مقبول	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4	40-49
ضعيف	0-40	41.7>	40.5>	38.5>	35.6>	32.3>	30.9	70-79

السيدات	القيمة المئوية	العنوان						
متوفّق	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7	60-69
ممتاز	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9	50-59
								70-79

السيدات	القيمة المئوية	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
جيدة	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
مقبول	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
ضعيف	0-40	36.1>	34.4>	33>	30.1>	27.5>	25.9>

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

# الفهرس

معاييرة 2	7	شاشة لمس
معدل نبضات القلب 2,1	3	إقران المستشعرات
تنبيهات 5,3	7,5	جهاز مراقبة
مناطق 8	8	معرف الوحدة
ملحقات 8	6	منتهيات 4
		إطالة فترة تشغيل 8,6,5
		شحن 7,6
		التحديثات 8
		الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين 8,3
		الساعة 5,4
		القائمة 1
		المواصفات 6
		الشاطئات 3,2
		الوقت 5
		تنبيهات 3
		إشعارات 4,1
		إضاعة خلفية 5,4
		إعدادات 8,6,5
		الجهاز 6
		إعدادات النظام 6
		إعدادات شاشة المعرض 5
		إقران 3
		+ANT مستشعرات 7,1
		هاتف ذكي
		بيانات 4
		تخزين 4
		نقل 4
		تخزين البيانات 4
		تحصيص الجهاز 5
		تطبيقات 4
		هاتف ذكي 1
		تطبيقات مصغرة 2
		تعقب النشاط 2,1
		تنمية 7,5,4
		Bluetooth 3
		تنبيهات 4
		اهتزاز 5
		معدل نبضات القلب 7
		تنظيف الجهاز 7
		جهاز التحكم عن بعد في 2 VIRB
		حفظ النشاطات 3,2
		دفائق الحدة 7,2
		دورات 3
		ساعة إيقاف 4
		سرعة حرارية 2
		تنبيهات 3
		شاشات البيانات 6
		شاشة 5
		المعابرة 7
		شاشة لمس 1
		معاييرة 7
		شحن 7,6
		مؤقت 3,2
		العد التنازلي 4
		مؤقت العد التنازلي 4
		محفظات 5,4
		ارسال إلى الحاسوب 5,4
		عرض 4
		مسافة ، تنبيهات 3
		مستوى التوتر 7,2



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

