



# دفترچه راهنمای

## FENIX 6X & 7X & TACTIX 7



۰۹۱۲۸۰۰۶۹۰۳



As\_watch\_gallery



www.aswatchgallery.com



- معرفی**.....1
- 1..... آغاز به کار
- 25..... هوشمند
- همگام کردن گوشی هوشمندتان
- 25..... روشن و خاموش نمودن هشدارهای اتصال
- 3..... با ساعت شما
- 25..... گوشی هوشمند
- 3..... شارژ کردن ساعت
- 25..... مکان یابی یک دستگاه موبایل گم شده
- 4..... شارژ کردن ساعت
- 25..... Garmin Connect
- 4..... بروزرسانی محصول
- 28..... Garmin Explore
- 5..... شارژ خورشیدی
- 28..... قابلیت های امنیت و مسیریابی
- 5..... پوسته ی ساعت خورشیدی
- 29..... اضافه کردن مخاطبین اضطراری
- 5..... نکاتی درباره ی شارژ خورشیدی
- 29..... اضافه کردن مخاطبین
- 6..... فعالیت ها و کاربردها
- 29..... روشن و خاموش کردن تشخیص حادثه
- 6..... شروع یک فعالیت
- 30..... درخواست کمک
- 7..... توقف یک فعالیت
- 30..... شروع یک جلسه ی پایش گروهی
- 7..... اضافه و یا حذف نمودن یک فعالیت منتخب
- 31..... قابلیت های ارتباط Wi-Fi
- 8..... ایجاد یک فعالیت شخصی
- 32..... ارتباط با شبکه ی Wi-Fi
- 8..... فعالیت های داخل سالن
- 32..... قابلیت های Connect IQ
- 10..... فعالیت در فضای آزاد
- 32..... دانلود قابلیت های Connect IQ
- 12..... ورزش چندگانه
- 13..... شنا
- 32..... رایانه
- 15..... کلف
- 33..... موسیقی
- 21..... شروع یک سفر
- 33..... وصل شدن به یک فراهم کننده ی موسیقی
- 22..... قابلیت های اتصال
- 34..... منتقل کردن محتوای صوتی شخصی
- 23..... فعال کردن اعلان های بلوتوث

- 60.....تنظیم پروفایل کاربری شما.....
- 63.....پایش فعالیت.....
- 66.....تمرین ها.....
- 68.....تمرین با وقفه.....
- 69.....تمرین PacePro.....
- 71.....مسیرهای مجازی (Segments).....  
استفاده از شریک مجازی (virtual partner)
- 72.....
- 73.....تعیین یک هدف تمرینی.....
- 73.....رقابت با رکورد فعالیت پیشین.....
- 74.....رکوردهای شخصی.....
- 75.....ساعت.....
- 75.....تنظیم هشدار.....
- 75.....شروع به کار زمان سنج معکوس.....
- 76.....استفاده از کورنومتر.....
- 77.....اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین.....
- 77.....هدایت.....
- 77.....ذخیره ی مکان شما.....
- 78.....تعیین یک نقطه مسیر (Waypoint).....
- 78.....مسیریابی به سمت یک مقصد.....
- مسیریابی به سمت یک نقطه ی مورد
- 78.....علاقه.....
- 35.....گوش دادن به موسیقی.....
- 35.....کنترل های موسیقی زمینه.....
- 36.....اتصال هدفون های بلوتوث.....
- 36.....تغییر حالت صدا.....
- 36.....قابلیت های ضربان قلب.....
- 36.....میزان نبض.....
- 39.....پویاشناسی دیدن.....
- 43.....اندازه گیری عملکرد.....
- 52.....وضعیت تمرین.....
- 56.....انرژی بدن.....
- Pulse Oximeter(اندازه گیری اکسیژن خون).....
- 57.....
- 58.....فعال کردن Pulse Oximeter.....
- فعال کردن پایش Pulse Oximeter در طول روز.....
- 58.....
- خاموش کردن پایش اکسیژن خون خودکار.....
- 59.....
- فعال کردن Pulse Oximeter در حین خواب.....
- 59.....
- نکاتی برای اطلاعات Pulse Oximeter نامنظم.....
- 59.....
- 60.....تمرین.....

- 102.....شخصی سازی منوی کنترل ها.
- 103.....تنظیمات پوسته ی ساعت.
- 104.....تنظیمات حسگرها.
- 106.....تنظیمات نقشه.
- 108.....تنظیمات مسیریابی.
- 109.....تنظیمات مدیریت باتری.
- 111.....تنظیمات سیستم.
- 114.....دیدن اطلاعات دستگاه.
- 114.....حسگرهای بی سیم.
- 114.....همگام ساختن حسگرهای بی سیم شما.
- 115.....حالت نمایش گسترش یافته.
- استفاده از یک حسگر سرعت موتور یا ضرب
- 115.....آهنگ انتخابی.
- 115.....تمرین با سنجشگر نیرو.
- 115.....استفاده از shifterهای الکترونیک.
- 115.....هشیاری موقعیتی.
- 116.....حسگر پا.
- 117.....tempe.
- 117.....حسگرهای ضربه.
- 117.....اطلاعات دستگاه.
- 117.....مشخصات.
- 118.....مدیریت اطلاعات.
- ایجاد و دنبال کردن یک مسیر بر روی دستگاه
- 79.....شما.
- 79.....ایجاد یک مسیر رفت و برگشت.
- علامتگذاری و شروع مسیریابی به سمت مکان
- 80.....Man Overboard.
- 80.....مسیریابی با بین و برو (Sight 'N Go).
- مسیریابی به سمت نقطه ی شروع شما در حین
- 80.....یک فعالیت.
- مسیریابی به سمت نقطه ی شروع یک فعالیت
- 81.....ذخیره شده.
- 82.....متوقف کردن مسیریابی.
- 82.....نقشه.
- 84.....قطب نما.
- 85.....تاریخچه.
- 85.....استفاده از تاریخچه.
- 86.....مشاهده ی اطلاعات کل.
- 86.....استفاده از مسافت سنج.
- 86.....پاک کردن تاریخچه.
- 86.....شخصی سازی دستگاه شما.
- 86.....تنظیمات فعالیت ها و کاربرد آنها.
- 97.....تغییر ترتیب فعالیت ها در لیست.
- 97.....ویجت ها.

- 119.....نگه داری از دستگاه.....
- 119.....مراقبت از دستگاه.....
- 120.....تعویض بندهای QuickFit.....
- 120.....تنظیم بند ساعت فلزی.....
- 120.....عیب یابی.....
- 120.....زبان دستگاه من اشتباه است.....
- آیا گوشی هوشمند من با دستگاهم سازگار
- 121.....است؟.....
- 121.....گوشی من به دستگاه متصل نمی شود.....
- آیا می توانم حسگر بلوتوث خودم را با ساعت
- 121.....استفاده کنم؟.....
- هدفون های من به دستگاه وصل نمی
- 122.....شوند.....
- موسیقی من قطع می شود و یا هدفون های من
- 122.....متصل نمی مانند.....
- 122.....راه اندازی مجدد دستگاه شما.....
- 122.....بازگردانی تمامی تنظیمات پیش فرض.....
- 123.....دسترسی به سیگنال های ماهواره.....
- 123.....خوانش دما دقیق نیست.....
- 124.....به حداکثر رساندن شارژدهی باتری.....
- 124.....پایش فعالیت.....
- 125.....بدست آوردن اطلاعات بیشتر.....

## دکمه ها



## معرفی

### هشدار

لطفا راهنمای نکات مهم ایمنی و جزئیات محصول را در جعبه ی محصول ببینید تا اخطارهای محصول و اطلاعات مهم دیگر را مشاهده نمایید.

همواره با پزشک خود قبل از شروع و یا تغییر هر برنامه ی تمرینی مشورت نمایید.

#### LIGHT -1

### آغاز به کار

- برای روشن و یا خاموش نمودن نور زمینه این دکمه را فشار دهید.

- برای روشن نمودن ساعت این دکمه را فشار دهید.

- برای نشان دادن منوی کنترل این دکمه را نگه دارید.

#### UP . MENU -2

- برای گشتن در میان ویجت ها و منوها این دکمه را فشار دهید.

- برای نشان دادن منو این دکمه را نگه دارید.

#### DOWN -3

- برای گشتن در میان ویجت ها و منوها این دکمه را فشار دهید.

- برای نشان دادن کنترل های موسیقی در هر

هنگامی که برای اولین بار از ساعت خود استفاده می نمایید ، شما باید این کارها را انجام دهید تا آن را تنظیم نمایید و ویژگی های پایه را بشناسید.

1 دکمه ی LIGHT را فشار دهید تا ساعت روشن شود.

2 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید تا تنظیمات اولیه کامل شود.

هنگام تنظیمات اولیه ، شما می توانید گوشی هوشمند خود را با ساعتان pair کنید تا اعلان ها را دریافت نمایید ، کیف پول (Garmin Pay) را راه اندازی کنید و یا کارهای بیشتری انجام دهید.

3 دستگاه را کاملا شارژ نمایید.

4 یک فعالیت را آغاز کنید.

صفحه ای ، این دکمه را نگه دارید.

4- ▲

هنگامی که ساعت خود را با یک گوشی هوشمند همگام کنید ، به ویجت های بیشتر دسترسی خواهید داشت.

- دکمه ی ▲ را فشار دهید تا یک فعالیت را آغاز کنید و یا یک اپلیکیشن را باز نمایید.

- دکمه ی MENU را نگه دارید تا پوسته ی ساعت را تغییر دهید ، تنظیمات را انجام دهید و حسگر های بی سیم را همگام سازید.

### نمایش منوی کنترل ها

منوی کنترل ها شامل مواردی مانند روشن کردن حالت عدم مزاحمت ، قفل کردن کلیدها و خاموش کردن ساعت می شود. شما همچنین می توانید کیف پول Garmin Pay را باز کنید.

**توجه:** شما می توانید چپش دوباره را اضافه و برخی از موارد منوی کنترل ها را حذف کنید.

1 در هر صفحه ای که هستید ، دکمه ی LIGHT را نگه دارید.



2 دکمه ی UP یا DOWN را فشار دهید تا در میان انتخاب ها حرکت کنید.

- برای نشان دادن لیست فعالیتها و شروع و پایان یک فعالیت این دکمه را فشار دهید.

- برای انتخاب یک گزینه در منو این دکمه را فشار دهید.

5- BACK . LAP

- برای بازگشت به صفحه ی قبل این دکمه را فشار دهید.

- برای ثبت یک دور ، استراحت و یا انتقال در طول یک ورزش چندگانه ، این دکمه را فشار دهید.

- برای نشان دادن پوسته های این ساعت در هر صفحه ای ، این دکمه را نگه دارید.

### استفاده از ساعت

- دکمه ی LIGHT را نگه دارید تا منوی کنترل ها را مشاهده نمایید.

منوی کنترل ها دسترسی سریع به عملکردهای متداول مانند باز کردن کیف پول Garmin Pay ، روشن نمودن حالت عدم مزاحمت و خاموش کردن ساعت را فراهم می کند.

- کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا بین ویجت ها جابجا شوید.

ساعت شما با ویجت هایی که اطلاعات آنی برای شما فراهم می کند از پیش بارگذاری شده است.

## نمایش ویجت ها

مربوط به فعالیت بازگردید.

### شخصی سازی ساعت

- هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، دکمه ی MENU را نگه دارید تا پوسته تغییر کند.

- هنگام بالا بودن صفحات ویجت ، دکمه ی MENU را نگه دارید تا انتخاب های ویجت ها را شخصی سازی نمایید.

- هنگام بالا بودن منوی کنترل ها ، دکمه ی MENU را نگه دارید تا کنترل ها را اضافه ، حذف و چینش دوباره نمایید.

- هنگام بالا بودن هر صفحه ای ، دکمه ی MENU را نگه دارید تا تنظیمات اضافه را تغییر دهید.

### همگام کردن گوشی هوشمندتان با ساعت شما

برای استفاده از ویژگی های اتصال بر روی ساعت شما ، بجای استفاده از تنظیمات بلوتوث گوشی خود ، باید آن را مستقیماً از طریق اپلیکیشن Garmin Connect همگام سازید.

1 از طریق فروشگاه اپلیکیشن گوشی خود ، برنامه ی Garmin Connect را نصب و اجرا کنید.

2 گوشی خود را در محیط 10 متری (33 فوت) ساعت خود قرار دهید.

3 دکمه ی LIGHT را فشار دهید تا ساعت را روشن کنید.

چندین ویجت از قبل بر روی ساعت شما بارگذاری شده اند ، و هنگامی که دستگاه را با یک گوشی هوشمند همگام کنید ، ویجت های بیشتری را نیز خواهید داشت.

- UP یا DOWN را فشار دهید.  
- ساعت بین ویجت ها گردش می کند و خلاصه ی اطلاعات برای هر ویجت را نمایش می دهد.



- دکمه ی ▲ را فشار دهید تا جزئیات ویجت را ببینید.

**نکته:** شما می توانید دکمه ی DOWN را فشار دهید تا صفحه های اضافی یک ویجت را ببینید و یا ▲ را فشار دهید تا انتخاب ها و عملکرد های اضافی یک ویجت را مشاهده نمایید.

- در هر صفحه ای که هستید ، دکمه ی BACK را نگه دارید تا به پوسته ی اصلی ساعت برگردید.

- اگر شما یک فعالیت را ثبت می نمایید ، دکمه ی BACK را فشار دهید تا به صفحات اطلاعات



اطراف را قبل از شارژ و یا اتصال به رایانه کاملاً تمیز و خشک نمایید.

دفعه ی اولی که ساعت را روشن می کنید ، دستگاه در حالت همگام سازی قرار دارد.

**نکته:** شما می توانید LIGHT را نگه دارید و

را انتخاب کنید تا بصورت دستی وارد حالت همگام سازی شوید.

1 انتهای کوچک کابل یو اس بی را به محل شارژ ساعت خود متصل کنید.

4 یک حالت را انتخاب کنید تا ساعت خود را به حساب Garmin Connect اضافه نمایید.

- اگر این اولین باریست که یک دستگاه را با اپلیکیشن Garmin Connect همگام می سازید ، دستورهایی ظاهر شده بر روی صفحه را اجرا نمایید.



- اگر قبل از این دستگاه دیگری را با اپلیکیشن Garmin Connect همگام کرده اید ، از قسمت

2 انتهای بزرگ کابل یو اس بی را به محل شارژ یو اس بی متصل کنید.

یا ... ، Garmin Devices و سپس Add Devices را انتخاب نمایید و دستورات عمل های

3 ساعت را کاملاً شارژ کنید.

روی صفحه را دنبال نمایید.

### بروزرسانی محصول

### شارژ کردن ساعت

Garmin Express را بر روی رایانه ی خود نصب کنید ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). بر روی گوشی هوشمند خود ، اپلیکیشن Garmin Connect را نصب نمایید. این کار دسترسی آسان به سرویس های زیر برای دستگاه های Garmin را می دهد:

### هشدار

این ساعت محتوی یک باتری لیتیومی است. برای هشدارهای محصول و اطلاعات مهم دیگر راهنمای امنیت و اطلاعات دستگاه را که در جعبه ی محصول است مطالعه نمایید.

- بروزرسانی نرم افزار

- بروزرسانی نقشه

- بروزرسانی مسیر

### توجه

برای جلوگیری از خرابی ، اتصالات و فضای

## نمایش ویجت خورشیدی

- بارگذاری اطلاعات بر روی Garmin Connect

- ثبت محصول

1 هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ، دکمه ی UP یا DOWN را فشار دهید تا به ویجت خورشیدی بروید.

## نصب Garmin Express

1 دستگاه را بوسیله ی کابل یو اس بی به رایانه ی خود وصل کنید.

2 ▲ را فشار دهید تا یک نمودار از شدت نور ورودی در 6 ساعت گذشته را ببینید.

2 به [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) بروید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.



## شارژ خورشیدی

ساعت Fenix 6X Pro Solar یک لنز شارژ خورشیدی شفاف دارد که ساعت شما را در حال استفاده شارژ می نماید.

## پوسته ی ساعت خورشیدی

### نکاتی درباره ی شارژ خورشیدی

ساعت Fenix 6X Pro Solar یک لنز شارژ خورشیدی شفاف دارد که ساعت شما را در حال استفاده شارژ می نماید. برای بالا بردن عمر باتری ساعت خود، این نکات را به یاد داشته باشید.

پوسته یک نمودار از شدت نور ورودی در 6 ساعت گذشته را نشان می دهد. (1) شما می توانید ظاهر پوسته را با نگه داشتن MENU و انتخاب طرح ، رنگ و اطلاعات اضافی ، شخصی سازی کنید.

- زمانی که ساعت را روی مچ دارید ، از پوشانده شدن صفحه ی آن با آستین خود جلوگیری نمایید.

- زمانی که ساعت را روی مچ ندارید ، روی صفحه را به سمت یک منبع نور درخشان مانند نور خورشید و یا نور فلورسنت قرار دهید.

زمانی که ساعت در معرض نور خورشید قرار



بگیرد سریعتر شارژ می گردد چون لنز شارژ خورشیدی برای طیف نور خورشید بهینه سازی شده است.

## شروع یک فعالیت

هنگامی که یک فعالیت را آغاز می نمایید ، GPS به صورت خودکار روشن می گردد (در صورت نیاز).

1 هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ▲ را فشار دهید.

2 اگر این اولین باریست که شما یک فعالیت را آغاز کرده اید ، مربع کنار هر فعالیت را تیک بزنیید تا به لیست مورد علاقه ی شما اضافه شود ، و سپس Done را بزنیید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- یک فعالیت را از لیست مورد علاقه خود انتخاب کنید.

- را انتخاب کرده و یک فعالیت را از لیست طولانی فعالیت ها برگزینید.

4 اگر فعالیت به سیگنال های GPS نیاز دارد به فضای باز با دید واضح نسبت به آسمان بروید و صبر نمایید تا دستگاه آماده شود.

دستگاه زمانی آماده می شود که ضربان قلب شما را بسنجد ، سیگنال های GPS را دریافت کند (در صورت نیاز) و حسگر های بی سیم شما وصل شود (در صورت نیاز).

5 ▲ را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت آغاز به کار نماید.

- برای عملکرد حداکثری باتری ، ساعت را در نور درخشان خورشید شارژ نمایید.

**توجه:** این ساعت خود را از داغ شدن بیش از حد محافظت می نماید و هنگامی که دمای داخلی آن از آستانه ی دمای شارژ خورشیدی فراتر رود بطور خودکار شارژ شدن را متوقف می کند.

**توجه:** هنگام اتصال به یک منبع تغذیه ی خارجی و یا پر بودن باتری ، این ساعت به صورت خورشیدی شارژ نمی شود.

## فعالیت ها و کاربردها

از این ساعت می توان برای فعالیت های داخل سالن ، در فضای باز ، ورزش حرفه ای و تناسب اندام استفاده نمود. هنگامی که یک فعالیت را آغاز می کنید ، این ساعت اطلاعات حسگر را ثبت کرده و نشان می دهد. شما می توانید فعالیت ها را ذخیره کرده و آنها را در انجمن Garmin Connect به اشتراک بگذارید.

شما همچنین می توانید فعالیت های Connect IQ و کاربردها را با استفاده از اپلیکیشن Connect IQ به ساعت خود اضافه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی پایش فعالیت و دقت معیارهای عرضه شده مربوط به تناسب اندام ، به [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه

ساعت تنها زمانی به ثبت آمار فعالیت می پردازد که زمان سنج در حال کار کردن باشد.

ساعت ، Save و سپس Done را بزنید.  
- برای تعليق فعالیت خود و ادامه دادن آن در زمان دیگر Resume Later را بزنید.

## نکاتی برای ثبت فعالیت ها

- برای علامتگذاری یک دور ، Lap را انتخاب کنید.

- قبل از شروع یک فعالیت دستگاه را شارژ کنید.

- برای برگشتن به محل شروع فعالیت از مسیری که حرکت را انجام داده اید ، Back to Start و سپس TracBack را بزنید.

- دکمه ی LAP را فشار دهید تا دور ها ثبت شوند ، یک دوره یا حالت آغاز گردد و یا به گام بعدی تمرین منتقل شوید.

**توجه:** این قابلیت فقط برای فعالیت هایی است که به GPS نیاز دارند.

- UP یا DOWN را فشار دهید تا صفحات اطلاعات اضافی را ببینید.

## تغییر حالت انرژی

- برای برگشتن به محل شروع فعالیت از مستقیم ترین مسیر ، Back to Start و سپس Route را بزنید.

شما می توانید حالت انرژی را تغییر دهید تا عمر باتری شما در طول یک فعالیت افزایش یابد.

**توجه:** این قابلیت فقط برای فعالیت هایی است که به GPS نیاز دارند.

1 در طول فعالیت دکمه ی MENU را نگه دارید.

- برای لغو فعالیت و بازگشت به حالت ساعت ، Discard و سپس Yes را بزنید.

2 Power Mode را انتخاب کنید.

3 یک گزینه را انتخاب نمایید.

**توجه:** بعد از توقف فعالیت ، ساعت پس از 30 دقیقه آن را بصورت خودکار ذخیره می نماید.

ساعت ، میزان باتری باقی مانده در هر حالت انرژی را نشان می دهد.

## توقف یک فعالیت

**اضافه و یا حذف نمودن یک فعالیت منتخب**

1 ▲ را فشار دهید.

با فشار دادن دکمه ی ▲ هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، لیست فعالیت های مورد علاقه ی شما نمایش داده می شود و این کار دسترسی سریع به فعالیت هایی را می دهد که به

2 یک گزینه را انتخاب کنید:

- برای ادامه ی فعالیت ، Resume را بزنید.

- برای ذخیره ی فعالیت و بازگشت به حالت

صورت مکرر استفاده می کنید. اولین باری که ▲

ذخیره شده ی شما شروع می گردد. را فشار می دهید تا بک فعالیت را آغاز نمایید ، ساعت شما را بر آن می دارد تا فعالیت های مورد علاقه ی خود را انتخاب نمایید. شما می توانید در هر زمانی فعالیت های مورد علاقه را حذف یا اضافه نمایید.

Other - را انتخاب نمایید تا یک فعالیت شخصی جدید ایجاد شود.

4 در صورت نیاز ، یک نوع از فعالیت را انتخاب کنید.

1 دکمه ی MENU را نگه دارید.

5 یک نام را انتخاب کنید و یا یک نام شخصی را وارد کنید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

اسم فعالیت ها به همراه یک عدد را کپی نمایید. به عنوان مثال (2) Bike.

فعالیت های مورد علاقه ی شما در بالای لیست با زمینه ی سفید نمایش داده می شوند. فعالیت های دیگر در یک لیست طولانی با زمینه ی سیاه نمایان می گردند.

6 یکی را انتخاب کنید:

3 یکی را انتخاب کنید:

- یک گزینه را انتخاب کنید تا تنظیمات فعالیت خاص را شخصی سازی کنید. به عنوان مثال شما می توانید صفحات اطلاعات و یا قابلیت های خودکار را شخصی سازی کنید.

- برای اضافه کردن یک فعالیت منتخب ، فعالیت را انتخاب کنید و Set as Favorite را برگزینید.

- Done را انتخاب کنید تا فعالیت شخصی را ذخیره و استفاده نمایید.

- برای حذف کردن یک فعالیت منتخب ، فعالیت را انتخاب کنید و Remove from Favorite را برگزینید.

7 Yes را انتخاب کنید تا آن فعالیت را به لیست مورد علاقه ی خود اضافه نمایید.

## ایجاد یک فعالیت شخصی

### فعالیت های داخل سالن

1 هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

دستگاه fenix را می توان برای ورزش های داخل سالن مانند دوی سالی و یا دوچرخه ی ثابت استفاده نمود. برای ورزشهای داخل سالن ، GPS خاموش خواهد بود.

2 Add را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب کنید:

هنگامی که با GPS خاموش به دویدن و یا پیاده روی بپردازید ، سرعت ، مسافت و ضرب آهنگ

- Copy Activity را انتخاب کنید تا فعالیت شخصی شما ایجاد شود که از یکی از فعالیت های

- توسط شتاب سنج دستگاه محاسبه می گردند. 3 یکی را انتخاب کنید:
- شتاب سنج این ساعت به صورت خودکار کالیبره می شود. دقت اطلاعات مربوط به سرعت ، مسافت و ضرب آهنگ پس از چند دویدن و یا پیاده روی در فضای آزاد با استفاده از GPS ، ارتقا می یابند.
- نکته:** نکه داشتن دستگیره های ترمیمیل دقت را کاهش می دهد. شما می توانید از حسگر های پا استفاده کنید سرعت ، مسافت و ضرب آهنگ را ثبت کنید.
- هنگامی که با GPS خاموش به دوچرخه سواری می پردازید ، سرعت و مسافت اندازه گیری نمی شوند مگر اینکه شما یک سنسور اضافی داشته باشید که اطلاعات سرعت و مسافت را ارسال کند (مانند حسگر سرعت یا ضرب آهنگ).
- کالیبره کردن مسافت ترمیمیل**
- برای ثبت دقیق تر مسافت در دو بر روی ترمیمیل ، شما می توانید معیار مسافت ترمیمیل را پس از اینکه حداقل 1.5 کیلومتر (1 مایل) بر روی ترمیمیل دویدید ، کالیبره نمایید. اگر شما ترمیمیل های مختلف را استفاده می کنید ، شما می توانید بصورت دستی مسافت ترمیمیل را بر روی هر ترمیمیل و یا بعد از هر دویدن ، کالیبره نمایید.
- 1 یک فعالیت ترمیمیل را آغاز کنید و حداقل 1.5 کیلومتر (1 مایل) بر روی ترمیمیل دویدید.
- 2 پس از اینکه دویدنتان کامل شد ، ▲ را فشار دهید.
- 3 ▲ را فشار دهید تا زمان سنج شروع به کار نماید.
- 4 اولین دور خود را آغاز کنید.
- ساعت ، تکرارهای شما را شمارش می نماید.
- 4 صفحه ی ترمیمیل را چک کنید تا ببینید که مسافت طی شده چه میزان بوده و سپس آن را در ساعت خود وارد کنید.
- ثبت تمرین قدرتی**
- شما می توانید در طول تمرین قدرتی ، دور ها را ثبت کنید. یک دور ، چندین تکرار از یک حرکت است.
- 1 هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ، ▲ را فشار دهید.
- 2 Strength را انتخاب کنید.
- بار اول که یک تمرین قدرتی را ثبت می کنید ، شما باید انتخاب نمایید که ساعت را بر روی کدام مچ خود بسته اید.

آزاد ، GPS روشن است. شما می توانید فعالیت های جدید را بر اساس فعالیت های پیش فرض مانند پیاده روی یا پاروژنی ، اضافه نمایید. شما همچنین می توانید فعالیت های شخصی را به دستگاه خود اضافه کنید.

### مرور اسکی

ساعت شما جزئیات هر اسکی یا ورزش با اسنوبرد را توسط ویژگی دوی خودکار ثبت می کند. این ویژگی به صورت پیش فرض برای اسکی یا ورزش با اسنوبرد روشن می شود. این ساعت بر اساس حرکت شما ، به صورت خودکار اسکی جدید را ثبت می نماید. زمان سنج زمانی که حرکت به سمت پایین را پایان دهید و یا زمانی که سوار بر صندلی متحرک (chairlift) هستید ، متوقف می گردد. زمان سنج در طول حرکت باصندلی متحرک (chairlift) متوقف می ماند. شما می توانید به سمت پایین حرکت کنید تا زمان سنج دوباره شروع به کار کند. شما قادر هستید که اطلاعات فعالیت را در صفحه ی زمان سنج متوقف شده و یا در حال کار ، ببینید.

1 اسکی یا ورزش با اسنوبرد را آغاز کنید.

2 دکمه ی MENU را نگه دارید.

3 View Runs را انتخاب کنید.

4 UP و DOWN را فشار دهید تا اطلاعات مربوط به آخرین اسکی ، فعالیت کنونی و مجموع اسکی ها را مشاهده نمایید.

صفحات این فعالیت شامل زمان ، مسافت طی

شمارشگر تکرار حداقل پس از اتمام چهار تکرار نمایش داده می شود.

**نکته:** دستگاه تنها تکرارهایی را شمارش می کند که مربوط به یک حرکت در هر دور باشد. زمانی که می خواهید حرکت را تغییر دهید ، شما باید دور را کامل کنید.

5 برای پایان دادن به دور ، LAP را فشار دهید.

ساعت تعداد کل تکرارها در یک دور را نمایش می دهد. بعد از چند ثانیه ، زمان سنج استراحت دیده می شود.

6 در صورت نیاز ، DOWN را فشار دهید و تعداد تکرارها را ویرایش کنید.

**نکته:** شما همچنین می توانید آخرین وزن در آخرین دور را اضافه کنید.

7 زمانی که استراحتتان به پایان رسید ، LAP را فشار دهید تا دور بعدی شروع شود.

8 این کار را برای هر دور تمرین قدرتی تکرار کنید تا زمانی که فعالیت شما کامل شود.

9 بعد از آخرین دور ، ▲ را فشار دهید تا زمان سنج دور متوقف شود.

10 Save را انتخاب کنید.

### فعالیت در فضای آزاد

ساعت fenix ، از پیش به پروفایل هایی برای فعالیت در فضای آزاد مانند دویدن و دوچرخه سواری مجهز شده است. در فعالیت های فضای

قبل از فعالیت ، به قابلیت زمان سنج آونگی گوش کنید.

شده ، حداکثر سرعت ، میانگین سرعت و مجموع حرکت رو به پایین می شوند.

8 فعالیت را آغاز کنید.

**استفاده از زمان سنج آونگی**

زمان سنج آونگی به صورت خودکار آغاز به کار می نماید.

قابلیت زمان سنج آونگی با ریتم ثابتی به پخش کردن صدا می پردازد تا به شما کمک کند که با تمرین سریعتر ، کندتر یا ضرب آهنگ ثابت تر ، عملکرد خود را بهبود بخشید.

9 در طول فعالیت ، UP یا DOWN را فشار دهید تا صفحه ی زمان سنج آونگی را ببینید.

توجه: این قابلیت برای همه ی فعالیت ها وجود ندارد.

10 در صورت نیاز ، دکمه ی MENU را نگه دارید تا تنظیمات زمان سنج آونگی را تغییر دهید.

**پخش اعلان های صوتی در طول یک فعالیت**

1 هنگام بالا بودن پوسته ی اصلی ، دکمه ی ▲ را فشار دهید.

شما می توانید با تنظیم ساعت fenix ، در هنگام دویدن و یا فعالیت های دیگر ، اعلان های صوتی انگیزشی دریافت کنید. در صورت وجود ، اعلان های صوتی از طریق هدفون های بی سیم شما که از بلوتوث استفاده می کنند ، پخش می گردند. در غیر اینصورت اعلان های صوتی بر روی گوشی هوشمند شما که با اپلیکیشن Garmin Connect همگام شده است ، پخش می گردند. در طول اعلان های صوتی ، دستگاه و یا گوشی هوشمند صداهای دیگر را قطع می کند تا اعلان پخش شود.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید  
3 دکمه ی MENU را نگه دارید.  
4 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.  
5 Status ، Metronome و سپس On را انتخاب کنید.

6 یکی را انتخاب کنید:

Beats / Minute - را انتخاب کنید تا بر اساس اینکه می خواهید در چه ضرب آهنگی باقی بمانید ، مقداری را وارد نمایید.

**توجه:** این ویژگی برای همه ی فعالیت ها نمی باشد.

Alert Frequency - را انتخاب کنید تا تناوب صداها را شخصی سازی کنید.

1 دکمه ی MENU را نگه دارید.

Sounds - را انتخاب کنید تا صدای زمان سنج آونگی و لرزش را شخصی سازی نمایید.

2 Audio Prompts را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب کنید:

7 در صورت نیاز ، Preview را انتخاب کنید تا



- برای شنیدن اعلان در هر دور ، Lap Alert را مرگ گردد. انتخاب کنید.

قابلیت مربی پرش بر اساس اصول نظامی برای محاسبه ی نقطه ی رهایی با ارتفاع بالا (HARP) کار می کند. دستگاه به صورت خودکار زمان پرش شما را شناسایی می کند تا مسیریابی به سمت نقطه ی تأثیر خواسته شده (DIP) را با استفاده از فشار سنج هوا و قطب نمای الکترونیک ، آغاز نماید.

### ورزش چندانگانه

دوی سه گانه ، دوی دوگانه و دیگر رقبای ورزش چندانگانه می توانند از فعالیت های چندانگانه مانند Triathlon یا Swimrun بهره ببرند. در طول یک فعالیت چندانگانه ، شما می توانید بین فعالیت ها جابجا شوید و همچنان زمان و مسافت کلی را ببینید. به عنوان مثال ، شما می توانید بین دوچرخه سواری و دویدن تعویض کنید و زمان و مسافت کلی خود را برای دوچرخه سواری و دویدن هنگام یک فعالیت چندانگانه ببینید.

شما می توانید یک فعالیت چندانگانه را شخصی سازی کنید و یا از اجرای فعالیت سه گانه ی پیش فرض برای سه گانه ی استاندارد استفاده نمایید.

### تمرین سه گانه

هنگامی که در یک سه گانه شرکت می کنید ، شما می توانید از فعالیت سه گانه استفاده کنید تا به

**توجه:** اعلان صوتی Lap Alert به صورت پیش فرض فعال است.

- برای تنظیم اعلان ها با اطلاعات گام ها و سرعت شما ، Pace/Speed Alert را انتخاب نمایید.

- برای تنظیم اعلان ها با اطلاعات ضربان قلب شما ، Heart Rate Alert را انتخاب نمایید.

- برای تنظیم اعلان ها با اطلاعات نیرو ، Power Alert را انتخاب نمایید.

- برای شنیدن اعلان ها در آغاز و پایان کار زمان سنج ، شامل ویژگی Auto Pause ، Timer Events را انتخاب کنید.

- برای شنیدن هشدارهای فعالیت به عنوان یک اعلان صوتی ، Activity Alerts را برگزینید.

- برای تغییر زبان و یا لهجه ی صدای اعلان ها ، Dialect را انتخاب کنید.

**مربی پرش**

### هشدار

قابلیت مربی پرش فقط برای استفاده توسط چتربازان حرفه ای است. قابلیت مربی پرش نباید به عنوان ارتفاع سنج اصلی چتربازی مورد استفاده قرار بگیرد. خطا در وارد کردن اطلاعات مناسب پرش می تواند منجر به آسیب دیدگی و یا

سرعت به بخش های مختلف آن ورزش بروید ،  
 زمان هر بخش را اندازه گیری کنید و فعالیت را  
 ذخیره نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ، دکمه ی ▲ را

فشار دهید.

2 Triathlon را انتخاب کنید.

3 ▲ را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع

به کار کند.

4 دکمه ی LAP را در شروع و پایان هر بخش

فشار دهید.

### توجه

قابلیت تعویض می تواند در تنظیمات فعالیت سه  
 گانه ، روشن یا خاموش شود.

5 پس از اینکه فعالیت خود را کامل نمودید ، ▲

را فشار دهید و Save را انتخاب کنید.

### ایجاد یک فعالیت چندگانه

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ، دکمه ی ▲ را

فشار دهید.

2 Add و سپس Multisport را انتخاب کنید.

3 یک نوع از فعالیت چندگانه را انتخاب کرده و

یا یک نام جدید وارد کنید.

حرکت دست (Stroke): یک حرکت دست ، هر

باری است که دست مجهز به ساعت شما یک

گردش کامل داشته باشد. Triathlon(2)

4 دو یا چند فعالیت را انتخاب نمایید.

Swolf: امتیاز Swolf شما مجموع زمان برای یک

طول استخر و تعداد حرکات دست شما برای آن

طول است. مثلا 30 ثانیه بعلاوه ی 15 حرکت

### لغت شناسی شنا

طول (Length): یک بار پایین رفتن در استخر

وقفه (Interval): یک یا دو طول متوالی. وقفه ی

جدید بعد از یک ریست شروع می شود.

حرکت دست (Stroke): یک حرکت دست ، هر

باری است که دست مجهز به ساعت شما یک

گردش کامل داشته باشد.

Swolf: امتیاز Swolf شما مجموع زمان برای یک

طول استخر و تعداد حرکات دست شما برای آن

طول است. مثلا 30 ثانیه بعلاوه ی 15 حرکت

دست برابر است با امتیاز 45 swolf. در آبهای.

آزاد ، swolf در بیش از 25 متر محاسبه می شود. نوبت بعد که یک شنا در استخر را آغاز کنید ، Swolf مقدار اثربخشی شنا است و مانند گلف ، امتیاز پایین تر مناسب تر است.

### انواع حرکت دست

شناسایی نوع حرکت دست تنها برای شنا در استخر وجود دارد. نوع حرکت دست شما در پایان یک طول شناسایی می گردد. انواع حرکت دست در تاریخچه ی شنای شما و حساب Garmin Connect شما نمایش داده می شود. شما همچنین می توانید نوع حرکت دست را بعنوان یک رشته ی اطلاعاتی شخصی انتخاب کنید.

### استراحت در طول شنا در استخر

صفحه ی نمایش استراحت پیش فرض ، دو زمان سنج استراحت را نشان می دهد. این دستگاه همچنین زمان و مسافت آخرین وقفه ی کامل را نمایش می دهد.

توجه: در حین استراحت اطلاعات شنا ثبت نمی شوند.

1 در طول شنای خود ، LAP را فشار دهید تا استراحت آغاز شود.

صفحه ی نمایش به نوشته ی سفید بر روی صفحه ی سیاه تغییر پیدا می کند و صفحه ی استراحت ظاهر می گردد.

2 هنگام یک استراحت دکمه ی UP یا DOWN را

Free	شنای آزاد
Back	کرال پشت
Breast	کرال سینه
Fly	شنای پروانه
Mixed	بیش از یک نوع حرکت دست در هر وقفه
Drill	استفاده با گزارشگیری تمرین

### نکاتی برای شنا

- پیش از شروع شنا در استخر ، دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید تا سایز استخر خود را انتخاب کنید و یا یک سایز جدید را وارد

- فشار دهید تا صفحات اطلاعاتی دیگر را ببینید 5 یکی را انتخاب کنید: (انتخابی).
- 3 دکمه ی LAP را فشار دهید و شنا را ادامه دهید.
- 4 برای وقفه های استراحتی اضافی، این فرآیند را تکرار کنید.
- 5 یکی را انتخاب کنید: - برای شروع یک بخش دیگر از تمرین ، LAP را فشار دهید.
- برای شروع یک بخش دیگر از شنا ، UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحات تمرین شنا برگردید.

## تمرین با گزارشگیری آن

قابلیت گزارشگیری تمرین فقط برای شنا در استخر است. شما می توانید از قابلیت گزارشگیری تمرین بهره ببرید تا به صورت دستی مجموعه حرکات ، شنای تک دست ، و یا هر نوع شنایی که یکی از چهار مدل اصلی نیست را ثبت نمایید.

- 1 در طول شنا در استخر ، دکمه ی UP یا DOWN را بفشارید تا صفحه ی گزارش تمرین را ببینید.
- 2 دکمه ی LAP را فشار دهید تا زمان سنج تمرین شروع به کار کند.
- 3 پس از اینکه شما یک بخش از تمرین را به پایان بردید دکمه ی LAP را بفشارید.
- زمان سنج تمرین متوقف گشته اما زمان سنج فعالیت به کار خود ادامه می دهد تا تمام جلسه ی شنا را ثبت نماید.
- 4 مسافت برای تمرین کامل را انتخاب کنید.
- میزان افزایش مسافت بر اساس اندازه ی انتخابی استخر برای پروفایل فعالیت است.

## گلف

### بازی گلف

- قبل از اینکه گلف را شروع کنید ، شما باید ساعت را شارژ کنید.
- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار

دهید.

1	شماره ی حفره ی کنونی
2	فاصله نسبت به انتهای زمین
3	فاصله نسبت به میانه ی زمین
4	فاصله نسبت به ابتدای زمین
5	امتیاز حفره
6	نقشه ی زمین
7	مسافت ضربه ی اولین چوب از پایه ی توپ

2 Golf را انتخاب کنید.

3 به فضای آزاد بروید و منتظر شوید تا ساعت به ماهواره ها وصل شود.

4 یک زمین را از لیست زمین های گلف موجود انتخاب نمایید.

5 در صورت نیاز ، مسافت ضربه ی اولین چوب خود را تنظیم کنید.

6 Yes را انتخاب کنید تا امتیاز حساب شود.

7 پایه ی توپ را انتخاب کنید.

### حالت اعداد بزرگ

8 پس از اینکه دور خود را کامل کردید ، ▲ را

فشار دهید و End Round را انتخاب کنید.

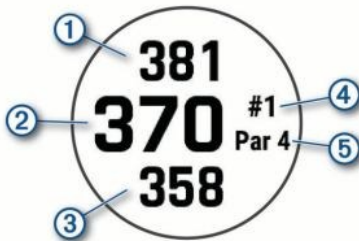
شما می توانید سائز اعداد را بر روی صفحه ی اطلاعات حفره تغییر دهید.

### اطلاعات حفره

دکمه ی MENU را نگه دارید ، تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و Big Numbers را انتخاب نمایید.

ساعت حفره ی کنونی را نشان می دهد که نسبت به آن بازی می کنید و با تغییر و رفتن به حفره ی جدید ، به صورت خودکار منتقل می شود.

توجه: چون مکان بین تغییر می کند ، دستگاه فاصله را نسبت به ابتدا ، میان و انتهای زمین ، و نه مکان واقعی بین ، محاسبه می کند.



1	فاصله نسبت به انتهای زمین
2	فاصله نسبت به میانه ی زمین و یا محل حفره ی انتخاب شده



## 2 Move Flag را انتخاب کنید.

3 UP یا DOWN را بزنید تا محل حفره را حرکت دهید.

4 ▲ را بفشارید.

فاصله بر روی صفحه ی اطلاعات حفره روزرسانی می شوند تا محل حفره ی جدید نشان داده شود. محل حفره تنها برای دور اخیر ذخیره می شود.

### نمایش ضربات اندازه گیری شده

قبل از اینکه دستگاه بتواند بصورت خودکار ضربات را شناسایی و اندازه گیری نماید ، شما باید ثبت امتیاز را فعال کنید.

ساعت شما مجهز به شناسایی و ثبت خودکار ضربه است. هر بار که شما در مسیر ضربه ای میزنید ، دستگاه فاصله ی ضربه ی شما را ثبت می کند تا شما بتوانید بعداً آن را ببینید.

**نکته:** تشخیص ضربه ی خودکار زمانی به بهترین شکل کار می کند که ساعت را بر روی مچ ضربه زنده ی خود ببندید و تماس مناسبی با توپ ایجاد کنید. ضربات خفیف شناخته نمی شوند.

1 هنگام انجام ورزش گلف ، ▲ را فشار دهید.

### 2 Measure Shot را انتخاب کنید.

مسافت آخرین ضربه ی شما نمایش داده می شود.

**توجه:** زمانی که دوباره به توپ ضربه می زنید ،

3	فاصله نسبت به ابتدای زمین
4	شماره ی حفره ی کنونی
5	امتیاز حفره کنونی

### اندازه گیری فاصله با هدفگیری بوسیله ی دکمه

با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، شما می توانید از قابلیت هدفگیری بوسیله ی دکمه استفاده نمایید که فاصله تا یک نقطه بر روی نقشه را اندازه گیری نماید.

1 دکمه ی UP یا DOWN را فشار دهید که فاصله تا هدف سنجیده شود.

2 در صورت نیاز ، + یا - را انتخاب کنید تا بزرگنمایی یا کوچکنمایی انجام شود.

### تعویض حفره ها

شما می توانید در صفحه ی نمایش حفره ، به صورت دستی حفره ها را تغییر دهید.

1 هنگام انجام ورزش گلف ، ▲ را فشار دهید.

2 Change Hole را انتخاب کنید.

3 یک حفره را انتخاب نمایید.

### حرکت دادن پرچم

شما می توانید که نگاه نزدیکتری به زمین بازی بیندازید و محل حفره را حرکت دهید.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را فشار دهید.

- ضربه ی خفیف ایجاد می نماید و یا به حفره ی  
 بعد حرکت می کنید ، مسافت بطور خودکار  
 ریست می شود.
- توجه:** شما نمی توانید هدفی را ذخیره کنید که از  
 حفره ی انتخابی کنونی فاصله دارد.
- DOWN 3 را بزیند تا تمام مسافت های ضربات  
 ثبت شده را ببینید.
- 2 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را  
 فشار دهید.
- نمایش مسافت ضربه ی layup و فاصله تا حفره  
 ی dogleg
- 4 نوع هدف را برگزینید.
- شما می توانید یک لیست از مسافت های ضربه ی  
 layup و فاصله ها تا حفره ی dogleg برای حفره  
 های 4 و 5 امتیازی را مشاهده کنید.
- 1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را  
 فشار دهید.
- 1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را  
 فشار دهید.
- 2 Layups را انتخاب کنید.
- هر ضربه ی layup و مسافت تا رسیدن به هر  
 layup بر روی صفحه نمایش داده می شود.
- توجه:** فاصله ها پس از طی شدن ، از لیست حذف  
 می شوند.
- 2 Scorecard را انتخاب کنید.
- کارت امتیاز زمانی نمایش داده می شود که شما  
 در زمین بازی باشید.
- هر ضربه ی layup و مسافت تا رسیدن به هر  
 layup بر روی صفحه نمایش داده می شود.
- توجه:** فاصله ها پس از طی شدن ، از لیست حذف  
 می شوند.
- 4 ▲ را فشار دهید تا یک حفره انتخاب گردد.
- ذخیره کردن اهداف شخصی
- 5 UP یا DOWN را فشار دهید تا امتیاز قرار داده  
 شود.
- هنگام انجام بازی گلف ، شما می توانید تا پنج  
 هدف شخصی برای هر حفره را ذخیره نمایید.
- زمانی که نیاز به ثبت اشیا و یا موانعی که بر روی  
 نقشه نشان داده نمی شوند را دارید ، ذخیره  
 کردن یک هدف موثر است. شما می توانید فاصله  
 تا این اهداف را در صفحه ی layup و dogleg  
 ببینید.
- 1 ▲ را  
 فشار دهید.
- 2 Scorecard را انتخاب کنید.
- 1 نزدیک هدفی که می خواهید ذخیره نمایید  
 DOWN یا UP 3 را فشار دهید تا بین حفره ها

جابجا شوید.

امتیازها	تعداد ضربه نسبت به امتیاز حفره
0	ضربه 2 یا بیش از آن
1	یک ضربه بیشتر
2	برابر
3	یک ضربه کمتر
4	دو ضربه کمتر
5	3 ضربه کمتر

4 ▲ را فشار دهید تا یک حفره انتخاب شود.

UP یا DOWN را فشار دهید تا امتیاز آن حفره تغییر کند.

امتیاز کل شما بروزرسانی شده است.

### انتخاب روش ثبت امتیاز

شما می توانید روشی را که ساعت استفاده می کند تا امتیاز را ثبت کند ، تغییر دهید.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، کلید MENU را نگه دارید.

2 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، کلید Scoring Method 3 را انتخاب نمایید.

MENU را نگه دارید.

4 یک روش ثبت امتیاز را انتخاب کنید.

2 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

درباره ی ثبت امتیاز stableford

3 Handicap Scoring را انتخاب کنید.

هنگامی که شما روش ثبت امتیاز stableford را

4 یکی از گزینه های آوانس را انتخاب کنید:

انتخاب می کنید ، امتیازها بر اساس تعداد ضربه

- برای وارد کردن رقم ضربات و کم کردن آن

نسبت به امتیاز حفره ، داده می شوند. در پایان

از امتیاز کلی شما ، Local Handicap را انتخاب

دور ، بالاترین امتیاز برنده می شود. ساعت طبق

کنید.

معیارهای انجمن گلف ایالات متحده ، امتیاز می

دهد.

- برای وارد کردن شاخص امتیاز آوانس بازیکن

کارت امتیاز برای یک بازی به روش امتیازدهی

و درجه ی شیب زمین که برای محاسبه ی امتیاز

stableford ، امتیاز را بجای ضربات نشان می

آوانس زمین شما استفاده می گردد ، Index/

دهد.

Slope را انتخاب کنید.

5 امتیاز آوانس خود را تنظیم نمایید.



## فعال ساختن پایش آماری

5 در صورت نیاز ، تعداد ضربات خطا را وارد کنید.

قابلیت پایش آماری ، پیگیری آمار جزئی در حین بازی گلف را ممکن می سازد.

### TruSwing

قابلیت TruSwing به شما اجازه می دهد تا معیارهای ثبت شده ی حرکت دست و چوب که از دستگاه مجهز به TruSwing بدست آمده را ببینید. به [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) بروید تا یک دستگاه مجهز به TruSwing بخرید.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، کلید MENU را نگه دارید.

2 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

3 Stat Tracking را انتخاب نمایید تا پایش آمار را فعال سازید.

### استفاده از مسافت سنج گلف

شما می توانید از مسافت سنج استفاده نمایید تا زمان ، مسافت و گام های برداشته شده را ثبت نمایید. مسافت سنج بطور خودکار با آغاز و پایان یک دور کار خود را شروع می کند و خاتمه می دهد.

ثبت آمار قبل از اینکه بتوانید آمار را ثبت کنید ، شما باید پایش آماری را فعال نمایید.

1 با بالا بودن کارت امتیاز ، یک حفره را انتخاب نمایید.

2 تعداد ضربه ها را وارد کنید و ▲ را فشار دهید.

3 تعداد ضربه های خفیف را تنظیم نمایید و ▲

3 در صورت نیاز ، Reset را انتخاب کنید تا مسافت سنج صفر شود.

4 در صورت نیاز ، یکی را انتخاب نمایید:

### مشاهده ی مسافت playslike

قابلیت مسافت plays like برای تغییرات ارتفاع در زمین بازی استفاده می شود که فاصله ی تنظیم شده تا محل حفره را نشان می دهد.

توجه: اگر شما بر روی حفره ی 3 امتیازی هستید ، اطلاعات fairway نمایش داده نمی شوند.

- اگر توپ شما به fairway برخورد می کند ، In Fairway را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را فشار دهید.

- اگر توپ شما به fairway برخورد نکرد ، Missed Right یا Missed Left را انتخاب کنید.

PlaysLike 2 را انتخاب کنید.

شما می توانید از اپلیکیشن سفر (expedition) استفاده کنید تا مدت شارژدهی باتری را در حال ثبت ی فعالیت چندروزه ، بالا ببرید.

یک آیکون در کنار هر مسافت نمایش داده می شود.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

▲	با توجه به تغییر در ارتفاع ، مسافت بیشتر از حد انتظار است.
■	مسافت در حد انتظار است.
▼	با توجه به تغییر در ارتفاع ، مسافت کمتر از حد انتظار است.

2 Expedition را انتخاب کنید.

3 ▲ را بفشارید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار کند.

**نشان دادن جهت به سمت حفره**

دستگاه به حالت انرژی کم در می آید و نقاط مسیریابی جی پی اس را یکبار در هر ساعت جمع آوری می نماید. برای به حداکثر رساندن شارژدهی باتری ، ساعت تمام حسگرها و لوازم جانبی شامل ارتباط با گوشی هوشمند شما را خاموش می کند.

قابلیت نشانگر حفره (pinpointer) ، یک قطب ناماست که هنگام عدم توانایی در دیدن محل حفره ، به جهت یابی کمک می کند. این ویژگی می تواند به شما کمک نماید تا حتی اگر در بیشه زار و یا یک تله ی شنی عمیق هستید ، برنامه ریزی بهتری برای ضربه ی خود داشته باشید.

**تغییر وقفه های ثبت نقطه مسیرها**

در طول یک سفر ، نقطه مسیره‌های جی پی اس به صورت پیشفرض ، یک بار در هر ساعت ثبت می شوند. شما می توانید نرخ ثبت نقطه مسیره‌های جی پی اس را تغییر دهید. کمتر ثبت نمودن نقطه مسیره‌ها ، شارژدهی باتری را به حداکثر می رساند.

**توجه:** هنگامی که در ماشین زمین گلف هستید از قابلیت نشانگر حفره (pinpointer) استفاده نکنید. تداخل ماسین زمین گلف می تواند دقت قطب نما را تحت تاثیر قرار بدهد.

1 با بالا بودن صفحه ی اطلاعات حفره ، ▲ را فشار دهید.

**توجه:** برای شارژدهی حداکثری ، نقطه مسیره‌های جی پی اس بعد از غروب آفتاب ثبت نمی شوند. شما می توانید این گزینه را در تنظیمات فعالیت تغییر دهید.

2 PinPointer را انتخاب کنید.

فلش به سمت محل حفره می باشد.

**شروع یک سفر**

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار

دهید.

را برگزینید.

2 Expedition را انتخاب کنید.

- برای مشاهده ی جزئیات بیشتر درباره ی آن نقطه مسیر ، Details را انتخاب نمایید.

3 دکمه ی MENU را نگه دارید.

4 تنظیمات فعالیت را انتخاب نمایید.

5 Recording Interval را انتخاب کنید.

6 یک گزینه را برگزینید.

هنگامی که شما دستگاه را به یک گوشی هوشمند سازگار و با استفاده از تکنولوژی بلوتوث متصل می نمایید ، قابلیت های اتصال برای ساعت fenix شما موجود هستند. برخی از این ویژگی ها

**ثبت دستی یک نقطه مسیر**

در طول یک سفر ، نقطه مسیرها به صورت خودکار بر اساس وقفه انتخابی ، ثبت می شوند. شما می توانید در هر زمانی ، به صورت دستی ، نقطه مسیر را ثبت نمایید.

نیازمند آن است که شما اپلیکیشن Garmin Connect را بر روی گوشی همراه هوشمند نصب نمایید. به [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) بروید تا اطلاعات بیشتری بدست آورید. همچنین بعضی از ویژگی ها ، زمانی که دستگاه خود را به یک شبکه ی بی سیم متصل می کنید ، موجود می شوند.

1 هنگام سفر ، UP یا DOWN را بزنید تا صفحه ی نقشه را ببینید.

**اعلان های گوشی:** اعلان های گوشی و پیام ها بر روی ساعت fenix شما نمایش داده می شوند.

2 ▲ را فشار دهید.

3 Add Point را انتخاب نمایید.

**مسیریابی زنده (livetrack):** به دوستان و خانواده اجازه می دهد تا مسابقات و فعالیت های تمرینی شما را در لحظه دنبال کنند. شما می توانید با استفاده از ایمیل یا شبکه های اجتماعی از دنبال کنندگان دعوت بعمل آورید و به آنها اجازه دهید تا اطلاعات زنده ی شما را بر روی یک صفحه ی پایش Garmin Connect مشاهده نمایند.

**مشاهده ی نقطه مسیرها**

1 هنگام سفر ، UP یا DOWN را بزنید تا صفحه ی نقشه را ببینید.

2 ▲ را فشار دهید.

3 View Points را انتخاب نمایید.

**مسیریابی گروهی (grouptrack):** به شما اجازه می دهد تا ارتباطات شما که با استفاده از livetrack انجام می شود ، مستقیماً در لحظه بر روی صفحه ی نمایش دیده شود.

4 یک نقطه مسیر را از لیست انتخاب کنید.

5 یکی را انتخاب کنید:

- برای شروع حرکت به آن نقطه مسیر ، Go To

- 1 دکمه ی MENU را نگه دارید. **بارگذاری فعالیت بر روی Garmin Connect:** به محض اینکه ثبت فعالیتتان به پایان می رسد ، به صورت خودکار آن را به حساب garmin connect خود بفرستید.
- 2 Status ، Smart Notifications ، Phone و سپس On را انتخاب کنید.
- 3 During Activity را برگزینید.
- 4 یک اولویت اعلان را انتخاب کنید. **Connect IQ:** به شما اجازه می دهد تا قابلیت های ساعت خود را با پوسته ها ، ویجت ها ، اپلیکیشن ها و بخش های اطلاعاتی جدید افزایش دهید.
- 5 یک اولویت آهنگ را انتخاب کنید.
- 6 Not During Activity را را برگزینید.
- 7 یک اولویت اعلان را انتخاب کنید. **برورسانی نرم افزار:** به شما این امکان را می دهد تا نرم افزار دستگاه خود را برورسانی کنید.
- 8 یک اولویت آهنگ را انتخاب کنید.
- 9 Privacy را برگزینید. **آب و هوا:** به شما اجازه می دهد تا شرایط جوی لحظه ای و پیش بینی های آب و هوایی را ببینید.
- 10 یک اولویت حریم شخصی را انتخاب نمایید. **حسگرهای بلوتوث:** به شما این امکان را می دهد تا حسگرهای سازگار مانند پیشگر ضربان قلب را متصل نمایید.
- 11 Timeout را برگزینید.
- 12 طول زمانی که هشدار اعلان جدید بر روی صفحه ، نمایش داده شود را انتخاب کنید.
- 13 Signature را انتخاب کنید تا یک امضا به پاسخ های متنی شما اضافه شود. **یافتن گوشی من:** مکان گوشی هوشمند شما که گم شده ، با ساعت fenix شما همگام گشته و در محدوده است را نشان می دهد.
- مشاهده ی اعلان ها**
- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، دکمه ی UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت اعلان ها را ببینید.
- 2 ▲ را فشار دهید.
- 3 یک اعلان را انتخاب نمایید.
- 4 دکمه ی DOWN را برای انتخاب های بیشتر سازید.

## فعال کردن اعلان های بلوتوث

قبل از اینکه بتوانید اعلان ها را فعال کنید ، شما باید ساعت fenix را با یک گوشی سازگار همگام سازید.

فشار دهید.

توانید با انتخاب از لیست پیام، یک پاسخ سریع ارسال کنید. این امکان وجود دارد که شما پیام‌ها را در اپلیکیشن garmin connect تغییر دهید.

5 دکمه ی BACK را بزنید تا به صفحه ی قبلی بازگردید.

### دریافت یک تماس ورودی

**توجه:** این قابلیت، پیام‌های متنی را با استفاده از گوشی شما ارسال می‌کند. محدودیت‌های متداول پیام متنی و هزینه‌ها نسبت به اپراتور شما اعمال می‌شوند. برای اطلاعات بیشتر راجع به محدودیت‌ها و هزینه‌های پیام متنی، با اپراتور خود تماس بگیرید.

هنگامی که شما یک تماس تلفنی بر روی گوشی هوشمند متصل شده ی خود دریافت می‌کنید، ساعت fenix، نام یا شماره ی تلفن تماس گیرنده را نمایش می‌دهد.

- برای پذیرفتن تماس، Accept را انتخاب کنید.  
**توجه:** برای صحبت با تماس گیرنده، شما باید از گوشی هوشمند متصل شده ی خود استفاده نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت، دکمه ی UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت اعلان‌ها را ببینید.

- برای رد کردن تماس، Decline را انتخاب کنید.

2 ▲ را فشار دهید و یک اعلان پیام متنی را انتخاب کنید.

3 دکمه ی DOWN را فشار دهید.

- برای رد کردن تماس و فرستادن فوری یک پیام متنی، Reply را انتخاب نمایید و یک پیام را از لیست برگزینید.

4 Reply را انتخاب کنید.  
5 یک پیام را از لیست برگزینید.

**توجه:** این قابلیت تنها زمانی موجود است که دستگاه شما به یک گوشی هوشمند اندروید متصل باشد.

گوشی شما پیام انتخاب شده را به عنوان یک پیام متنی اس ام اس ارسال می‌نماید.

### مدیریت اعلان‌ها

### پاسخ دادن به یک پیام متنی

شما می‌توانید از گوشی هوشمند سازگار خود استفاده نمایید تا اعلان‌هایی که بر روی ساعت fenix شما ظاهر می‌گردند را مدیریت کنید.

**توجه:** این قابلیت تنها برای گوشی‌های هوشمند اندروید وجود دارد.

یکی را انتخاب کنید:

هنگامی که شما یک اعلان پیام متنی را بر روی ساعت fenix خود دریافت می‌نمایید، شما می‌

- اگر از یک دستگاه iphone استفاده می‌کنید،

به تنظیمات اعلان ها بروید تا آیتم هایی که روی دستگاه نمایش داده می شوند را انتخاب نمایید.

اگر از یک گوشی هوشمند اندروید استفاده می کنید ، در اپلیکیشن garmin connect ، Settings و سپس Smart Notifications را انتخاب نمایید.

## مکان یابی یک دستگاه موبایل گم شده

شما می توانید از این ویژگی استفاده کنید تا محل یک گوشی همگام شده با استفاده از تکنولوژی بیسیم بلوتوث که در محدوده قرار دارد را مشخص نمایید.

1 کلید LIGHT را نگه دارید تا منوی کنترل ها را ببینید.

2 📍 را انتخاب کنید.

ساعت fenix شروع به گشتن برای دستگاه موبایل همگام شما می نماید. صداهای هشدار بر روی گوشی شما و کیفیت سیگنال بلوتوث بر روی صفحه ی ساعت fenix ظاهر می شوند. هرچه به دستگاه موبایل خود نزدیک تر می شوید ، کیفیت سیگنال بلوتوث افزایش می یابد.

3 BACK را انتخاب کنید تا جستجو متوقف شود.

## Garmin Connect

حساب garmin Connect شما این امکان را می دهد که عملکرد خود را پایش کنید و با دوستانتان مرتبط شوید. این برنامه به شما ابزار پایش ، تحلیل ، اشتراک گذاری و تهیه یکدیگر را می دهد. شما می توانید رویدادهای زندگی فعال خود شامل دو ، پیاده روی ، دوچرخه

## خاموش کردن اتصال بلوتوث گوشی هوشمند

شما می توانید از منوی کنترل ها ، اتصال بلوتوث گوشی هوشمند را خاموش کنید.

توجه: شما می توانید گزینه ها را به منوی کنترل اضافه نمایید.

1 کلید LIGHT را نگه دارید تا منوی کنترل ها را ببینید.

2 📵 را انتخاب کنید تا اتصال بلوتوث به گوشی هوشمند را بر روی ساعت fenix خود خاموش کنید.

به راهنمای گوشی خود مراجعه کنید تا تکنولوژی بلوتوث را بر روی دستگاهتان خاموش نمایید.

## روشن و خاموش نمودن هشدارهای اتصال گوشی هوشمند

شما می توانید ساعت fenix را به گونه ای تنظیم کنید که هنگام وصل یا قطع شدن ارتباط بلوتوثی با گوشی هوشمند همگام شما ، هشدار دهد.

توجه: به صورت پیش فرض ، هشدارهای ارتباط

سواری ، شنا ، گلف و غیره را ثبت کنید.



هنگام همگام سازی ساعت با گوشی خود به وسیله ی اپلیکیشن garmin connect ، شما می توانید حساب رایگان garmin connect را ایجاد نمایید. شما همچنین می توانید هنگام نصب اپلیکیشن garmin express ، یک حساب بسازید.

**فعالیت های خود را ذخیره نمایید:** پس از اینکه یک فعالیت زمان دار را به همراه ساعت خود تکمیل و ذخیره کردید ، شما می توانید آن فعالیت را بر روی حساب garmin connect خود بارگذاری کنید و آن را هرچقدر که نیاز است نگه دارید.

**پیشرفت خود را نظاره کنید:** شما می توانید گام های روزانه ی خود را پایش کنید ، با افراد مرتبط به یک رقابت دوستانه پردازید و به اهداف خود برسید.

**اطلاعات خود را تحلیل کنید:** شما می توانید اطلاعات بیشتری درباره ی فعالیت های تناسب اندام و فضای باز خود شامل زمان ، مسافت ، ضربان قلب ، کالری مصرفی ، ضرب آهنگ ، نقشه با نمای بالای سر ، نمودارهای شتاب و سرعت را مشاهده نمایید. شما می توانید اطلاعات بیشتری درباره ی بازی گلف خود شامل کارت های امتیاز ، آمار و اطلاعات زمین را مشاهده نمایید. شما همچنین قادر هستید که گزارشهای قابل شخصی سازی را ببینید.

**فعالیت های خود را به اشتراک بگذارید:** شما می توانید با دوستان خود ارتباط برقرار کنید تا فعالیت های یکدیگر را دنبال نمایید و یا از فعالیت هایتان پست تهیه کنید تا بر روی شبکه های اجتماعی مورد علاقه خود قرار دهید.

**توجه:** برای مشاهده ی برخی از اطلاعات ، شما باید یک حسگر بی سیم انتخابی را با دستگاه خود همگام سازید.

**تنظیمات خود را مدیریت کنید:** شما می توانید تنظیمات دستگاه و فردی را بر روی حساب garmin account خود شخصی سازی نمایید.

**بروزرسانی نرم افزار با استفاده از اپلیکیشن**

### Garmin Connect

پیش از اینکه شما بتوانید دستگاه خود را با استفاده از اپلیکیشن garmin connect بروزرسانی نمایید ، باید یک حساب garmin

متصل می کند. شما می توانید از اپلیکیشن garmin express استفاده کنید تا اطلاعات فعالیت خود را بر روی حساب garmin connect خود بارگذاری نمایید و اطلاعاتی مانند برنامه های تمرینی را از وبسایت garmin connect به دستگاهتان بفرستید. شما همچنین می توانید به نصب بروزرسانی های نرم افزار دستگاه خود بپردازید و اپلیکیشن های connect IQ خود را مدیریت کنید.

1 با استفاده از کابل usb ، دستگاه خود را به رایانه متصل نمایید.

2 به [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) بروید.

3 اپلیکیشن garmin express را دانلود و نصب نمایید.

4 اپلیکیشن garmin express را باز کرده و Add Device را انتخاب نمایید.

5 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

**همگام سازی دستی اطلاعات با Garmin Connect**

1 کلید LIGHT را نگه دارید تا منوی کنترل ها دیده شود.

2 را انتخاب کنید.

**اپلیکیشن Garmin Golf**

اپلیکیشن garmin golf به شما اجازه می دهد تا کارت های امتیاز را از روی دستگاه گارمین سازگار خود بارگذاری نمایید تا آمار دقیق و

Connect داشته باشید و همچنین دستگاه خود را با یک گوشی هوشمند سازگار همگام سازید.

- دستگاه خود را با استفاده از اپلیکیشن garmin connect همگام کنید.

- هنگامی که نرم افزار جدید یافت شود ، اپلیکیشن garmin connect به صورت خودکار فایل بروزرسانی را به دستگاه شما ارسال می نماید.

**بروزرسانی نرم افزار با استفاده از Garmin Express**

پیش از اینکه شما بتوانید نرم افزار دستگاه خود را بروزرسانی نمایید ، باید اپلیکیشن garmin express را دانلود کرده و نصب نمایید. سپس ساعت خود را به آن اضافه کنید.

1 دستگاه خود را با استفاده از کابل usb به رایانه ی خود وصل کنید.

هنگامی که نرم افزار جدید یافت شود ، اپلیکیشن garmin express فایل بروزرسانی را به دستگاه شما ارسال می نماید.

2 پس از اینکه فرستادن فایل بروزرسانی توسط اپلیکیشن garmin express به پایان رسید ، اتصال دستگاه با رایانه ی خود را قطع کنید.

دستگاه شما فایل بروزرسانی را نصب می نماید.

**استفاده از Garmin Connect بر روی رایانه**

اپلیکیشن garmin express ، با استفاده از رایانه ، دستگاه شما را به حساب garmin connect



تحلیل ضربه ها را مشاهده کنید. با استفاده از اپلیکیشن garmin golf ، گلف بازان می توانند در زمین های مختلف با یکدیگر رقابت نمایند. هرکسی می تواند در بیش از 41000 زمین به رقابت بپردازد. شما می توانید یک تورنمنت ترتیب دهید و برای رقابت از ورزشکاران دعوت بعمل آورید.

## قابلیت های امنیت و مسیریابی

### احتیاط

تشخیص حادثه و کمک ، ویژگی های تکمیلی هستند و نباید بر روی آنها به عنوان راه اصلی برای کمک گرفتن اضطراری حساب نمود. اپلیکیشن garmin connect ، از طرف شما با سرویس های اضطراری تماس نمی گیرد.

اپلیکیشن garmin golf اطلاعات شما را با حساب garmin connect شما همگام می سازد. شما می توانید اپلیکیشن garmin golf را از فروشگاه اپلیکیشن های گوشی هوشمند خود دانلود نمایید.

### Garmin Explore

ساعت fenix قابلیت های امنیت و مسیریابی دارد که باید با اپلیکیشن garmin connect نصب شوند.

وبسایت و اپلیکیشن garmin explore به شما اجازه می دهند تا سفرهای خود را برنامه ریزی کنید و از فضای ابری برای ذخیره کردن نقطه مسیرها ، جاده ها و راه ها استفاده نمایید. آنها امکان برنامه ریزی آنلاین و آفلاین را برای شما فراهم می کنند و به شما اجازه می دهند تا اطلاعات را با دستگاه گارمین سازگار خود به اشتراک گذاشته و همگام سازید. شما می توانید از اپلیکیشن موبایل برای دانلود نقشه ها و استفاده ی آفلاین از آنها استفاده کنید و سپس بدون استفاده از بسته ی اینترنتی به هر مسیری بروید.

### توجه

برای استفاده از این ویژگی ها ، شما باید با استفاده از تکنولوژی بلوتوث به اپلیکیشن garmin connect متصل شوید. شما می توانید مخاطبین اضطراری را در حساب garmin connect خود وارد کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی تشخیص حادثه و کمک ، به [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety) بروید.

**کمک:** به شما این اجازه را می دهد تا پیام های خودکار را با نام خود ، لینک livetrack و مکان gps را به مخاطبین اضطراری ارسال کنید.

شما می توانید اپلیکیشن garmin explore را از فروشگاه اپلیکیشن های گوشی هوشمند خود دانلود نمایید و یا به [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com)

**تشخیص حادثه:** هنگامی که ساعت fenix یک

Incident Detection & Safety & Tracking 2  
 Assistance و سپس Add Emergency  
 Contact را انتخاب نمایید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

### اضافه کردن مخاطبین

شما می توانید تا 50 مخاطب را در اپلیکیشن  
 garmin connect اضافه کنید. ایمیل های  
 مخاطبین می توانند با قابلیت پایش زنده استفاده  
 شوند. از بین آنها، سه مخاطب می توانند به  
 عنوان مخاطبین اضطراری استفاده گردند.

1 بر روی اپلیکیشن garmin connect ، ☰ یا  
 ... را انتخاب کنید.

2 Contacts را انتخاب نمایید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

بعد از اضافه کردن مخاطبین ، شما باید اطلاعات  
 خود را همگام سازی کنید تا تغییرات بر روی  
 ساعت fenix شما اعمال گردند.

### روشن و خاموش کردن تشخیص حادثه

1 کلید MENU را نگه دارید.

Incident Detection و سپس Safety & Tracking 2  
 را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

**توجه:** تشخیص حادثه فقط برای پیاده روی ، دو  
 و دوچرخه سواری موجود است.

حادثه را هنگام پیاده روی ، دو یا دوچرخه  
 سواری تشخیص می دهد ، دستگاه پیام خودکار ،  
 لینک livetrack و مکان gps را به مخاطبین  
 اضطراری ارسال می کند.

**پایش زنده:** به دوستان و خانواده اجازه می دهد  
 تا مسابقات و تمرین های شما را در لحظه پیگیری  
 کنند. شما می توانید با استفاده از ایمیل یا شبکه  
 های اجتماعی ، از دنبال کننده ها دعوت کنید و  
 به آنها اجازه دهید تا اطلاعات زنده ی شما را بر  
 روی یک صفحه ی مسیریابی garmin connect  
 مشاهده نمایند.

**اشتراک گذاری زنده ی اتفاقات:** به شما اجازه  
 می دهد تا پیامها را در طول یک رویداد برای  
 دوستان و خانواده بفرستید و پروزرسانی های  
 لحظه ای را فراهم نمایید.

**توجه:** این قابلیت فقط در صورتی موجود است  
 که دستگاه شما به یک گوشی هوشمند اندروید  
 وصل باشد.

**پایش گروهی:** به شما اجازه می دهد تا با استفاده  
 از پایش زنده لحظه ای بر روی صفحه ی نمایش ،  
 افراد مرتبط را پایش کنید.

### اضافه کردن مخاطبین اضطراری

از شماره تلفن مخاطبین اضطراری برای قابلیت  
 های تشخیص حادثه و کمک استفاده می شود.

1 بر روی اپلیکیشن garmin connect ، ☰ یا  
 ... را انتخاب کنید.

افراد مرتبط با شما ، دستگاه های سازگار دیگری دارند ، شما می توانید آنها را بر روی نقشه ببینید. ممکن است دستگاه های دیگر قادر به نمایش افراد پایش گروهی بر روی نقشه نباشند.

1 به فضای آزاد بروید و ساعت fenix را روشن کنید.

2 گوشی هوشمند خود را با ساعت fenix همگام کنید.

3 بر روی ساعت fenix ، کلید MENU را نگه دارید ، Safety & Tracking ، GroupTrack و سپس Show on Map را انتخاب نمایید تا نمایش افراد مرتبط بر روی صفحه ی نقشه فعال شود.

4 در اپلیکیشن garmin connect ، از منوی تنظیمات ، Safety & Tracking ، LiveTrack و سپس GroupTrack را انتخاب نمایید.

5 اگر شما بیش از یک دستگاه سازگار دارید ، یک دستگاه را برای جلسه ی پایش گروهی انتخاب کنید.

6 Visible to و سپس All Connections را انتخاب کنید.

7 Start LiveTrack را انتخاب نمایید.

8 بر روی ساعت fenix ، یک فعالیت را شروع کنید.

9 به نقشه بروید تا افراد مرتبط را ببینید.

**نکته:** بر روی نقشه ، شما می توانید کلید MENU را نگه دارید و Nearby Connections را انتخاب

هنگامی که یک حادثه توسط ساعت fenix شما با gps روشن تشخیص داده شود ، اپلیکیشن garmin connect می تواند یک پیام متنی و یک ایمیل خودکار به نام شما ، و مکان gps را به مخاطبین اضطراری ارسال نماید. یک پیام نمایان می شود با این محتوی که به مخاطبین شما پس از گذشت 30 ثانیه اطلاع داده می شود. شما می توانید قبل از پایان یافتن شمارش معکوس ، Cancel را انتخاب کنید تا پیام لغو شود.

## درخواست کمک

پیش از اینکه شما بتوانید درخواست کمک نمایید ، شما باید مخاطبین اضطراری را مشخص نمایید.

1 کلید LIGHT را نگه دارید.

2 هنگامی که سه لرزش را حس کردید ، کلید را رها کنید تا قابلیت کمک فعال شود.

صفحه ی شمارشگر معکوس ظاهر می شود.

**نکته:** شما می توانید قبل از پایان یافتن شمارش معکوس ، Cancel را انتخاب کنید تا پیام لغو شود.

## شروع یک جلسه ی پایش گروهی

قبل از اینکه بتوانید یک جلسه ی پایش گروهی را شروع کنید ، شما باید یک حساب garmin connect ، یک گوشی هوشمند سازگار و اپلیکیشن garmin connect را داشته باشید.

این دستوالعمل ها برای شروع یک جلسه ی پایش گروهی با ساعت های fenix هستند. اگر

## تنظیمات مسیریابی گروهی

کلید MENU را نگه دارید ، Safety & Tracking و سپس GroupTrack را انتخاب نمایید.

نمایش بر روی نقشه: شما را قادر می سازد تا در طول یک جلسه ی مسیریابی گروهی ، افراد مرتبط را بر روی صفحه ی نقشه مشاهده کنید.

**انواع فعالیت:** به شما اجازه می دهد تا انتخاب کنید که در طول یک جلسه ی مسیریابی گروهی کدام نوع فعالیت بر روی صفحه ی نقشه نمایش داده شود.

## قابلیت های ارتباط Wi-Fi

**بارگذاری فعالیت ها بر روی حساب Garmin Connect خود:** ارسال خودکار فعالیتتان به حساب Garmin Connect شما به محض پایان ثبت فعالیت.

**محتوای صوتی:** به شما اجازه می دهد تا محتوای صوتی را از دستگاه سوم بارگیری نمایید.

**بروزرسانی نرم افزار:** هنگام وجود اتصال Wi-Fi ، دستگاه شما به صورت خودکار آخرین فایل بروزرسانی نرم افزار را دانلود و نصب می نماید.

**برنامه های تمرینی:** شما می توانید در سایت Garmin Connect ، به دنبال برنامه های تمرینی بگردید و آنها را انتخاب نمایید. دفعه ی بعد که دستگاه شما به اتصال Wi-Fi متصل است ، فایل ها به صورت بی سیم به دستگاه شما فرستاده می شوند.

کنید تا اطلاعات مربوط به مسافت ، جهت و شتاب یا سرعت دیگر افراد مرتبط در جلسه ی پایش گروهی را ببینید.

## نکاتی برای جلسات پایش گروهی

قابلیت پایش گروهی به شما اجازه می دهد تا دیگر افراد مرتبط در گروه خود را با استفاده از مسیریابی زنده ، به صورت مستقیم بر روی صفحه ی نمایش دنبال نمایید. تمام اعضای گروه باید از طریق حساب Garmin Connect ، با شما مرتبط باشند.

- با استفاده از GPS ، فعالیت خود را در فضای باز شروع کنید.

- با استفاده از تکنولوژی بلوتوث ، ساعت fenix خود را با گوشی هوشمندتان همگام سازید.

- در اپلیکیشن Garm9in Connect به منوی تنظیمات رفته ، Connections را انتخاب کنید تا لیست افراد مرتبط برای جلسه ی مسیریابی گروهی بروز شود.

- مطمئن شوید که تمامی افراد مرتبط با شما با گوشی هوشمندشان همگام هستند و در اپلیکیشن Garmin Connect ، یک مسیریابی زنده را آغاز کرده اند.

- مطمئن شوید که تمامی افراد مرتبط با شما در محدوده هستند (40 کیلومتر یا 25 مایل).

- در طول جلسه ی مسیریابی گروهی به نقشه بروید تا افراد مرتبط با خود را ببینید.

## ارتباط با شبکه ی Wi-Fi

**رشته های اطلاعاتی:** به شما اجازه می دهد تا رشته های اطلاعاتی جدید را دانلود کنید که مربوط به حسگر ، فعالیت و تاریخچه ی اطلاعات می شوند. شما می توانید رشته های اطلاعاتی connect IQ را به قابلیت ها و صفحه های ساعت اضافه نمایید.

پیش از اینکه بتوانید به یک شبکه ی Wi-Fi وصل شوید ، شما باید دستگاه خود را به اپلیکیشن garmin connect بر روی گوشی هوشمند خود و یا برنامه ی garmin express بر روی رایانه متصل کنید.

**ویجت ها:** فورا جزییاتی شامل اطلاعات حسگر و اعلان ها را فراهم می کنند.

1 کلید MENU را نگه دارید.

**اپلیکیشن ها:** قابلیت های بازخوردی مانند انواع جدید فعالیت در فضای باز و تناسب اندام را به ساعت خود اضافه کنید.

2 Wi-Fi ، My Networks و سپس Add Network را انتخاب نمایید.

3 یک شبکه را برگزینید.

### دانلود قابلیت های Connect IQ

قبل از اینکه بتوانید قابلیت ها را از اپلیکیشن connect IQ دانلود کنید ، شما باید ساعت fenix خود را با گوشی هوشمندتان همگام سازی نمایید. 1 از فروشگاه اپلیکیشن گوشی هوشمند خود ، اپلیکیشن connect IQ را نصب و باز نمایید.

4 در صورت نیاز ، گذرواژه ی شبکه را وارد نمایید.

دستگاه به شبکه وصل می شود و شبکه نیز به لیست شبکه های ذخیره شده اضافه می گردد. هنگام قرار گرفتن در محدوده ، دستگاه دوباره به صورت خودکار به این شبکه وصل می شود.

### قابلیت های Connect IQ

2 در صورت نیاز ، دستگاه خود را انتخاب کنید. 3 یک قابلیت connect IQ را انتخاب نمایید. 4 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید.

شما می توانید قابلیت های connect IQ را از طریق garmin و دیگر فراهم کننده های اپلیکیشن connect IQ ، به ساعت خود اضافه نمایید. شما می توانید دستگاه خود را با پوسته ها ، رشته های اطلاعاتی ، ویجت ها و اپلیکیشن ها شخصی سازی نمایید.

### دانلود قابلیت های Connect IQ با استفاده از رایانه

1 دستگاه را با استفاده از کابل USB به رایانه ی خود وصل کنید.

**پوسته های ساعت:** به شما این اجازه را می دهند تا ظاهر ساعت خود را تغییر دهید.

2 به [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) بروید و وارد شوید.

- 3 یک قابلیت connect IQ را انتخاب کرده و داندلود نمایید.
- 4 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید.

- برای وصل شدن به یک فراهم کننده ی جدید ،  
Get Music Apps را انتخاب کنید ، فراهم کننده  
را شناسایی کنید و دستورالعمل های روی صفحه  
را دنبال نمایید.

### دانلود محتوای صوتی از یک فراهم کننده ی دیگر

- پیش از اینکه شما بتوانید محتوای صوتی را از یک  
فراهم کننده ی دیگر منتقل کنید ، باید به یک  
شبکه ی Wi-Fi وصل شوید.

- 1 در هر صفحه ای کلید DOWN را نگه دارید تا  
کنترل های موزیک دیده شوند.

- 2 کلید MENU را نگه دارید.

- 3 Music Providers را انتخاب کنید.

- 4 یک فراهم کننده ی متصل را انتخاب کنید.

- 5 یک لیست موسیقی و یا چیزهای دیگر را  
انتخاب نمایید تا به دستگاه منتقل شوند.

- 6 در صورت نیاز ، BACK را انتخاب کنید تا به

- همگام شدن با سرویس وادار شوید و سپس Yes  
را انتخاب نمایید.

- توجه:** داندلود محتوای صوتی به مصرف شارژ  
باتری نیاز دارد. در صورت ضعیف بودن باتری  
ممکن است از شما خواسته شود که دستگاه را به

## موسیقی

- شما می توانید محتوای صوتی را از رایانه خود و یا  
یک فراهم کننده ی دیگر به ساعت خود منتقل  
کنید تا هنگام در دسترس نبودن گوشی هوشمند  
خود ، به موسیقی گوش نمایید. برای شنیدن  
محتوای صوتی ذخیره شده بر روی ساعت خود ،  
شما باید به هدفون های بلوتوث متصل شوید.

- شما می توانید از کنترل های موسیقی استفاده  
کنید تا بخش آهنگ در گوشی هوشمند یا ساعت  
خود را کنترل نمایید.

## وصل شدن به یک فراهم کننده ی

### موسیقی

- پیش از اینکه شما بتوانید موسیقی و یا فایل های  
صوتی دیگر را از یک فراهم کننده ی پشتیبانی  
شده به ساعت خود منتقل کنید ، شما باید با  
استفاده از اپلیکیشن garmin connect به آن  
وسیله وصل شوید.

- 1 از اپلیکیشن garmin connect ، یا ...  
را انتخاب کنید.

- 2 Garmin Devices را انتخاب کرده و دستگاه  
خود را برگزینید.

- 3 Music را انتخاب کنید.

یک منبع انرژی خارجی متصل کنید.

3 Music Providers را انتخاب کنید.

## دانلود محتوای صوتی از Spotify

4 یک فراهم کننده ی متصل را انتخاب نمایید.

پیش از اینکه شما بتوانید محتوای صوتی را از Spotify دانلود کنید ، باید به یک شبکه ی Wi-Fi وصل شوید.

### قطع شدن از یک فراهم کننده

1 از اپلیکیشن garmin connect ، یا ... را انتخاب کنید.

1 در هر صفحه تای که هستید ، کلید DOWN را نگه دارید تا کنترل های موسیقی دیده شوند.

2 Garmin Devices را انتخاب کرده و دستگاه خود را برگزینید.

2 کلید MENU را نگه دارید.

3 Music را انتخاب کنید.

3 Music Providers و سپس Spotify را انتخاب کنید.

4 یک فراهم کننده ی نصب شده را انتخاب نمایید و دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید تا فراهم کننده را از دستگاه خود قطع کنید.

4 Add music & podcasts را انتخاب نمایید.

## منتقل کردن محتوای صوتی شخصی

5 یک لیست موسیقی و یا چیزهای دیگر را انتخاب نمایید تا دانلود شده و به دستگاه منتقل شوند.

پیش از اینکه شما بتوانید موزیک های شخصی خود را به ساعت منتقل کنید ، شما باید اپلیکیشن garmin express را بر روی رایانه نصب نمایید. شما می توانید از رایانه ، فایل های صوتی شخصی خود مانند فایل های mp3 و .aac را به ساعت fenix منتقل نمایید.

**توجه:** دانلود محتوای صوتی به مصرف شارژ باتری نیاز دارد. در صورت کافی نبودن شارژ باتری ممکن است از شما خواسته شود که دستگاه را به یک منبع انرژی خارجی متصل کنید. لیست موسیقی و یا چیزهای منتخب دیگر دانلود شده و به دستگاه منتقل می شوند.

1 با استفاده از کابل USB همراه محصول ، دستگاه را به رایانه ی خود متصل نمایید.


## تغییر فراهم کننده ی موسیقی

2 بر روی رایانه ی خود ، برنامه ی garmin express را باز کرده ، دستگاه خود را انتخاب کنید و Music را برگزینید.

1 در هر صفحه ای که هستید ، کلید DOWN را نگه دارید تا کنترل های موسیقی دیده شوند.

2 کلید MENU را نگه دارید.

**نکته:** برای رایانه های مجهز به windows ، شما

می توانید  را انتخاب کنید و به پرونده ی

حاوی فایل های صوتی خود بروید. برای رایانه های apple ، برنامه ی garmin express از کتابخانه ی itunes شما استفاده می نماید.

3 در لیست My Music یا iTunes Library ، شاخه ی فایل صوتی مانند آهنگ ها و یا لیست موسیقی را انتخاب کنید.

4 فایل های صوتی را انتخاب کنید و Send to Device را برگزینید.

5 در صورت نیاز ، در لیست fenix ، یک شاخه را انتخاب نمایید ، علامتگذاری کنید و Remove From Device را برگزینید تا فایل های صوتی حذف شوند.

### گوش دادن به موسیقی

1 در هر صفحه ای که هستید ، کلید DOWN را نگه دارید تا کنترل های موسیقی دیده شوند.

2 هدفون خود را از طریق تکنولوژی بلوتوث وصل نمایید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Music Provider را انتخاب کنید و یکی را برگزینید:

- برای گوش دادن به موسیقی که از طریق رایانه ی شما به ساعت منتقل شده است ، My Music را انتخاب کنید.

- برای کنترل موسیقی گوشی هوشمند خود ،

Control Phone را انتخاب کنید.

- برای گوش دادن به موزیک یک فراهم کننده ی موسیقی ، نام فراهم کننده را انتخاب نمایید.

5 : را انتخاب نمایید تا کنترل های موسیقی زمینه نمایش داده شوند.

### کنترل های موسیقی زمینه

برای مدیریت محتوای فراهم کننده های دیگر	
برای مرور فایل های صوتی و لیست های پخش از منبع منتخب	
برای تنظیم شدت صدا	
برای پخش و توقف فایل صوتی اخیر	
برای رفتن به آهنگ بعدی در لیست پخش	
- با نگه داشتن ، به زمان دیگری از فایل صوتی اخیر می روید.	



استریو و مونو تغییر دهید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Music و سپس Audio را انتخاب کنید.

3 یک گزینه را انتخاب نمایید.

## قابلیت های ضربان قلب

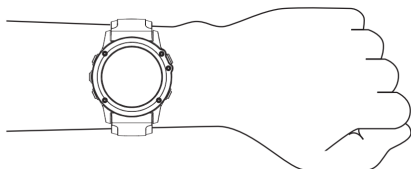
ساعت fenix مجهز به پایش نبض است و همچنین با پایشگرهای ضربان قلب سینه ای (فروش جداگانه) نیز سازگار است. شما می توانید اطلاعات مربوط به ضربان قلب را بر روی ویجت ضربان قلب ببینید. اگر هر دو اطلاعات نبض و ضربان قلب سینه ای موجود باشند، دستگاه شما از اطلاعات ضربان قلب سینه ای استفاده می نماید.

## میزان نبض

بستن ساعت بر روی دست

- ساعت را بالاتر از استخوان مچ خود ببندید.

**توجه:** ساعت باید محکم و در عین حال راحت بسته شود. برای اندازه گیری دقیق تر ضربان قلب، ساعت نباید در حین دویدن و یا تمرین حرکت کند. برای اندازه گیری اکسیژن خون، شما باید ثابت بمانید.



- برای شروع دوباره ی فایل صوتی اخیر	◀
- دو ضربه برای رفتن به آهنگ قبلی در لیست پخش	◀
- با نگه داشتن، به زمان قبل در فایل صوتی اخیر می روید.	◀
برای تغییر حالت تکرار	↺
برای تغییر نظم پخش	↻

## اتصال هدفون های بلوتوث

برای گوش دادن موسیقی بارگذاری شده بر روی ساعت fenix خود، شما باید هدفون مجهز به تکنولوژی بلوتوث را متصل نمایید.

1 هدفون ها را در محدوده ی 2 متری (6.6 مایلی) ساعت خود قرار دهید.

2 همگام سازی را بر روی هدفون فعال کنید.

3 دکمه ی MENU را نگه دارید.

4 Music، Headphones و سپس Add New را انتخاب کنید.

5 هدفون خود را انتخاب نمایید تا فرآیند همگام سازی کامل شود.

## تغییر حالت صدا

شما می توانید حالت پخش موسیقی زمینه را به

**توجه:** حسگر نوری در پشت ساعت قرار داده شده است.

**مشاهده ی ویجت ضربان قلب**

1 با بالا بودن صفحه ی اصلی ساعت ، UP یا DOWN را بزیند تا ویجت ضربان قلب را ببینید.

**توجه:** ممکن است نیاز باشد که ویجت را به گروه ویجت ها اضافه نمایید.

2 ▲ را فشار دهید تا ضربان قلب حال حاضر خود با واحد تپش در دقیقه (bpm) و نموداری از میزان ضربان قلبتان در 4 ساعت گذشته را ببینید.

3 کلید DOWN را فشار دهید تا مقادیر ضربان قلب در حالت استراحت ، برای 7 روز گذشته را مشاهده نمایید.

**ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب به دستگاه های Garmin**

شما می توانید اطلاعات مربوط به ضربان قلب خود را از ساعت fenix ارسال و بر روی دستگاه های garmin همگام سازی شده مشاهده کنید.

**توجه:** ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب ، شارژ باتری را کاهش می دهد.

1 با بالا بودن ویجت ضربان قلب ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Options و سپس Broadcast Heart Rate را انتخاب نمایید.

ساعت fenix شروع به ارسال اطلاعات مربوط به

برای اطلاعات بیشتر راجع به دقت ، به [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) مراجعه نمایید.

**نکته هایی برای اطلاعات مربوط به ضربان قلب غیرمعقول**

- قبل از بستن ساعت ، دست خود را تمیز و خشک نمایید.

- به آن قسمت از پوست خود که در زیر ساعت قرار می گیرد گرم ضدآفتاب ، لوسیون و دفع کننده ی حشرات نزنید.

- از خراشیده شدن حسگر ضربان قلب که در پشت ساعت قرار دارد جلوگیری نمایید.

- ساعت را بالاتر از استخوان مچ خود ببندید. ساعت باید محکم و در عین حال راحت بسته شود.

- قبل از اینکه فعالیت خود را شروع کنید ، منتظر شوید تا آیکون ❤️ ثابت شود.

- قبل از اینکه فعالیت خود را شروع کنید ، 5 تا 10 دقیقه گرم کنید و یکبار ضربان قلب را اندازه گیری کنید.

**توجه:** در محیط های سرد ، برای گرم کردن از فضای بسته استفاده نمایید.

- بعد از هر تمرین ، ساعت را با آب تازه آبکشی نمایید.

ضربان قلب شما می کند و ♥) ظاهر می شود. ساعت fenix شروع به ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب شما در پس زمینه می نماید. **توجه:** هنگام ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب شما تنها ویجت ضربان قلب را می بینید. 3 ساعت fenix خود را با دستگاه garmin مجهز به ANT+ همگام سازید.

**توجه:** دستورالعمل های همگام سازی برای هر کدام از دستگاه های garmin متفاوت است. 4 در صورت نیاز ، ساعت fenix خود را با دستگاه garmin مجهز به ANT+ همگام سازید.

**توجه:** دستورالعمل های همگام سازی برای هر کدام از دستگاه های garmin متفاوت است. **نکته:** به منظور توقف ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب شما ، یکی از دکمه ها را فشار دهید و Yes را انتخاب نمایید.

**ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب در حین فعالیت** تنظیم برای هشدار ضربان قلب غیرعادی

شما می توانید ساعت fenix خود را طوری تنظیم کنید که با شروع فعالیت ، اطلاعات مربوط به ضربان قلب شما را به صورت خودکار ارسال نماید. به عنوان مثال ، شما می توانید در حین دوچرخه سواری ، اطلاعات مربوط به ضربان قلب خود را به یک دستگاه edge ، و یا هنگام فعالیت به یک دوربین virb ارسال نمایید.

**توجه:** ارسال اطلاعات مربوط به ضربان قلب ، شارژ باتری را کاهش می دهد. 1 با بالا بودن ویجت ضربان قلب ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Options ، Abnormal HR Alert ، Status و سپس On را انتخاب نمایید. 3 Alert Threshold را انتخاب نمایید.

4 مقداری را برای آستانه ی ضربان قلب انتخاب کنید. Options 2 و سپس Broadcast During Activity را انتخاب نمایید.

هر بار که شما از آستانه ی ضربان قلب فراتر 3 یک فعالیت را آغاز کنید.

است. این معیار ، تعداد کلی گام ها را نمایش می دهد. (ترکیب راست و چپ).

می روید ، پیامی ظاهر می شود و دستگاه می لرزد.

**نوسان عمودی:** نوسان عمودی ، جهش شما در حین دویدن است. این معیار ، حرکت عمودی بالاتنه ی شما را نشان می دهد که به سانتی متر اندازه گیری شده است.

### خاموش کردن اندازه گیری نبض

حالت پیش فرض برای تنظیم میزان نبض ، خودکار است. ساعت به صورت خودکار نبض را اندازه گیری می کند مگر اینکه شما یک پایشگر ضربان قلب مجهز به ANT+ را با ساعت خود همگام سازید.

**زمان تماس با زمین:** زمان تماس با زمین ، میزان زمانیکه که هر گام شما ، هنگام دویدن ، بر روی زمین طول می کشد. این مقدار بر حسب میلی ثانیه است.

**توجه:** غیرفعال کردن پایشگر نبض باعث غیرفعال شدن حسگر اکسیژن خون نیز می شود. شما می توانید به صورت غیر خودکار ، آن را از ویجت اکسیژن خون ببینید.

**توجه:** زمان تماس با زمین و تعادل ، در حین قدم زدن موجود نیستند.

**توازن زمان تماس با زمین :** توازن زمان تماس با زمین ، نشان دهنده ی توازن چپ یا راست زمان تماس با زمین در حین دویدن است. به عنوان مثال ، 53/2 با یک فلش به سمت چپ یا راست.

1 با بالا بودن ویجت ضربان قلب ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Status ، Options و سپس Off را انتخاب نمایید.

**طول گام :** طول گام ، اندازه ی گام شما از یک قدم تا قدم بعدی است. این مقدار بر حسب متر است.

### پویاشناسی دویدن

شما می توانید از ساعت fenix خود که با وسیله ی کمکی HRM-Tri و یا هر وسیله ی پویایی شناسی دویدن دیگر همگام شده است ، استفاده کنید تا راجع به فرم دویدن خود بازخورد لحظه ای دریافت نمایید.

**نسبت عمودی :** نسبت عمودی ، نسبت نوسان عمودی به طول گام است. این معیار بر حسب درصد است. عدد کمتر معمولاً نشان دهنده ی فرم دویدن بهتر است.

وسيله ی پویایی شناسی دویدن یک شتاب سنج دارد که برای محاسبه ی شش معیار دویدن ، حرکت بالاتنه را اندازه گیری می کند.

**تمرین با پویاشناسی دویدن**  
قبل از اینکه بتوانید پویاشناسی دویدن را ببینید ، شما باید یک وسیله ی کمکی پویاشناسی دویدن

**ضرب آهنگ:** ضرب آهنگ تعداد قدم در دقیقه

مانند HRM-Tri را همگام کرده و همراه داشته باشید. دیگر مقایسه می نماید. محدوده های رنگی بر اساس درصد هستند.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را برگزینید.

4 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5 Data Screens و سپس Add New را انتخاب نمایید.

6 یک صفحه ی اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن را انتخاب کنید.

توجه: صفحات پویاشناسی دویدن برای همه ی فعالیت ها موجود نیستند.

7 دویدن را آغاز نمایید.

8 UP یا DOWN را انتخاب کنید تا یک صفحه ی پویاشناسی دویدن باز شود و معیارهای خود را ببینید.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی پویاشناسی دویدن به [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics)

**مقیاس های رنگی و اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن**

صفحات مربوط به پویاشناسی دویدن ، برتری معیارهای اصلی ، یک مقیاس رنگی را نشان می دهند. شما می توانید ضرب آهنگ ، نوسان عمودی ، زمان تماس با زمین ، توازن زمان تماس با زمین و یا نسبت عمودی را به عنوان معیارهای اصلی مشاهده کنید. مقیاس رنگی ، اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن شما را با دوندگان

سایت های مشهور پردازید.

مراجعه کنید. برای تئوری ها و برداشت های دیگر از اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن ، شما می توانید به جستجو در نشریات و وب

محدوده رنگی	درصد در محدوده	محدوده ی ضرب آهنگ	محدوده ی زمان تماس با زمین
بنفش	95<	183 spm<	>218 میلی ثانیه
آبی	70-95	174-183 spm	218-248 میلی ثانیه
سبز	30-69	164-173 spm	249-277 میلی ثانیه
نارنجی	5-29	153-163 spm	278-308 میلی ثانیه
قرمز	5>	153 spm>	<308 میلی ثانیه

#### اطلاعات مربوط به توازن زمان تماس با زمین

توازن زمان تماس با زمین ، تقارن دویدن شما را اندازه گیری می کند و به شکل درصدی از زمان تماس با زمین شما نشان داده می شود. به عنوان مثال ، عدد 51.3% به همراه فلشی به سمت چپ ، مشخص کننده ی این است که دوندۀ بر روی پای چپ ، زمان بیشتری با زمین تماس دارد. اگر صفحه ی اطلاعات شما دو عدد را نشان می دهد (به عنوان مثال 52-48) ، 52% مربوط به پای راست است.

محدوده ی رنگی	قرمز	نارنجی	سبز	نارنجی	قرمز
توازن	کم	نسبتاً خوب	خوب	نسبتاً خوب	کم
درصد دیگر دوندگان	5%	25%	40%	25%	5%
توازن زمان تماس با زمین	>52.2% راست	50.8-52.2% راست	50.7% چپ-50.7% راست	50.8-52.2% چپ	>52.2% چپ

تیم garmin در حین تحقیق و آزمایش بر روی پویاشناسی حرکت این نکته را دریافت که در برخی از دوندگان ، میان آسیب دیدگی و عدم توازن بالا تناسب وجود دارد. در بسیاری از دوندگان ، بالا یا پایین رفتن از تپه ، توازن زمان تماس با زمین از 50-50 منحرف می شود. بیشتر مربیان دو و میدانی بر این باورند که فرم متوازن دویدن خوب است. دوندگان زبده گامهای سریع و متوازن دارند.

شما می توانید مقیاس رنگی و یا رشته ی اطلاعاتی را در حین دویدن مشاهده نمایید و یا پس از دویدن میزان توازن را بر روی حساب garmin connect خود ببینید. مانند اطلاعات دیگر مربوط به پویاشناسی دویدن، توازن زمان تماس با زمین، یک مقدار عددیست که به شما کمک می کند تا فرم دویدن خود را بشناسید.

### نوسان عمودی و اطلاعات نسبت عمودی

میزان نوسان عمودی و نسبت عمودی با توجه به حسگر و اینکه بر روی سینه قرار دارد (لوازم جانبی HRM-Tri یا HRM-Run) یا ساعد (وسیله ی حسگر پویاشناسی دویدن)، نسبتا متفاوت هستند.

نسبت عمودی بر روی ساعد	نسبت عمودی بر روی سینه	محدوده ی نوسان عمودی بر روی ساعد	محدوده ی نوسان عمودی بر روی سینه	درصد در محدوده	محدوده ی رنگی
> 6.5%	> 6.1%	> 6.8 سانتیمتر	> 6.4 سانتیمتر	< 95	بنفش
6.5-8.3%	6.1-7.4%	6.8-8.9 سانتیمتر	6.4-8.1 سانتیمتر	70-95	آبی
8.4-10.0%	7.5-8.6%	9.0-10.9 سانتیمتر	8.2-9.7 سانتیمتر	30-69	سبز
10.1-11.9%	8.7-10.1%	11.0-13.0 سانتیمتر	9.8-11.5 سانتیمتر	5-29	نارنجی
< 11.9%	< 10.1%	< 13.0 سانتیمتر	< 11.5 سانتیمتر	> 5	قرمز

نکاتی در صورت عدم مشاهده ی اطلاعات مربوط

به پویاشناسی دویدن


اگر اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن دیده

نمی شوند، شما می توانید این نکات را امتحان Performance-data/running بروید.

**توجه:** در ابتدا تخمین ها ممکن است صحیح به نظر نیایند. شما باید چند فعالیت را تکمیل کنید تا دستگاه عملکرد شما را بشناسد.

مطمئن شوید که شما وسیله ی پویاشناسی دویدن مانند HRM-Tri را دارید.

**اکسیژن بیشینه (VO2 max):** اکسیژن بیشینه حداکثر مقدار اکسیژنی است (در واحد میلی لیتر) که شما می توانید در حداکثر عملکرد خود، در دقیقه (نسبت به وزن بدن بر حسب کیلوگرم) مصرف کنید.

جلوی وسایل مجهز به پویایی شناسی دویدن، نشان  دیده می شود.

وسيله ی پویاشناسی دویدن خود را مطابق دستورالعمل ها با ساعت fenix همگام سازید.

**پیش بینی زمان مسابقه:** دستگاه شما از اکسیژن بیشینه و تاریخچه ی تمرینی شما استفاده می کند تا بر اساس سطح آمادگی کنونی شما، یک زمان مسابقه ی هدف را مشخص نماید.

اگر صفحه ی اطلاعات مربوط به پویاشناسی دویدن تنها عدد صفر را نشان می دهد، اطمینان حاصل کنید که وسیله ی اضافی به شکل صحیح قرار گرفته است.

**توجه:** زمان تماس با زمین و توازن فقط هنگام دویدن مشاهده می شوند. نمی توان آن را در حال راه رفتن محاسبه نمود.

## اندازه گیری عملکرد

**تست استرس HRV:** تست استرس تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) نیاز به پایشگر ضربان قلب سینه ای garmin دارد. دستگاه تغییرپذیری ضربان قلب شما را در حالی که به صورت ساکن برای 3 دقیقه ایستاده اید، ثبت می کند و سطح استرس کلی شما رانیز محاسبه می نماید. مقیاس از 1 تا 100 است و عدد کمتر، سطح اضطراب کمتر را نشان می دهد.

این مقادیر عملکرد تخمینی هستند که می توانند به شما کمک کنند تا فعالیت های تمرینی و عملکردهای مسابقه ای خود را پایش و درک نمایید. این اندازه گیری ها نیاز به چند فعالیت دارند که توسط پایشگر نبض و یا ضربان قلب سینه ای سازگار ثبت گردند. اندازه گیری عملکردی دوچرخه سواری نیاز به پایشگر ضربان قلب و سنجشگر نیرو دارد.

**وضعیت عملکرد:** وضعیت عملکرد شما، سنجش لحظه ای از فعالیت شما بعد از 6 تا 20 دقیقه است. می توان آنرا به رشته ی اطلاعاتی اضافه نمود. پس شما می توانید وضعیت عملکرد خود را در حین ادامه ی فعالیتتان مشاهده کنید. این ویژگی، وضعیت لحظه ای شما را با سطح آمادگی

این تخمین ها توسط firstbeat انجام و پشتیبانی می شوند. برای اطلاعات بیشتر به /garmin.com



میانگینتان مقایسه می کند.

قابلیت تشخیص خودکار به صورت پیشفرض روشن است. دستگاه می تواند به صورت خودکار ضربان قلب حداکثری و آستانه ی لاکنات شما در طول یک فعالیت را بسنجد. هنگام همگام شدن با یک سنجشگر نیروی سازگار ، دستگاه می تواند به صورت خودکار ، نیروی آستانه ی عمل (FTP) شما در طول یک فعالیت را تشخیص دهد.

**نیروی آستانه ی عمل (FTP):** این دستگاه از پروفایل اطلاعاتی شما که هنگام راه اندازی اولیه تنظیم می شود ، استفاده می کند تا FTP شما را تخمین بزند. برای اندازه گیری دقیق تر ، شما می توانید یک تست هادی را اجرا نمایید.

**توجه:** دستگاه تنها زمانی ضربان قلب حداکثری را تشخیص می دهد که ضربان قلب شما بیشتر از مقداری باشد که در پروفایل کاربری شما ثبت شده است.

**آستانه ی لاکنات:** آستانه ی لاکنات نیازمند یک پایشگر ضربان قلب سینه ای می باشد. آستانه ی لاکنات نقطه ایست که عضلات شما به سرعت شروع به خسته شدن می کنند. دستگاه شما سطح آستانه ی لاکنات شما را با استفاده از اطلاعات مربوط به ضربان قلب و شتاب ، اندازه گیری می کند.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Physiological Metrics و سپس Auto Detection را انتخاب نمایید.

**خاموش کردن اعلان های مربوط به عملکرد**

3 یک گزینه را انتخاب کنید.

با کامل شدن فعالیت شما ، برخی از اعلان های مربوط به عملکرد نمایش داده می شوند. بعضی از اعلان های مربوط به عملکرد ، در طول فعالیت و یا زمانی که یک مقدار عملکردی جدید مانند تخمین جدید اکسیژن بیشینه ی خون حاصل شد ، ظاهر می شوند. برای جلوگیری از برخی از این اعلان ها ، شما می توانید قابلیت وضعیت عملکرد را خاموش نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

**همگام کردن فعالیت ها و مقادیر عملکردی**

شما می توانید با استفاده از حساب garmin connect خود ، فعالیت ها و مقادیر عملکردی را از دستگاه های garmin دیگر ، با ساعت fenix خود همگام سازید. این کار به دستگاه شما اجازه می دهد تا آمار تمرینی و آمادگی شما را دقیق تر نشان دهد. به عنوان مثال ، شما می توانید یک سواری را با یک دستگاه edge ثبت کنید و جزئیات فعالیت و بار تمرینی کلی را بر روی ساعت fenix خود ببینید.

2 Physiological Metrics و سپس Perf. Condition را انتخاب نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

**تشخیص خودکار مقادیر عملکردی**

سن آمادگی بدنیتان ، را ببینید. سن آمادگی بدنی ، به شما مقایسه ای ارایه می کند از آمادگی شخصی با همان جنسیت و سن متفاوت. با تمرین ، سن آمادگی بدنی شما می تواند در طول زمان کاهش پیدا کند.



بنفش	■	فوق العاده
آبی	■	عالی
سبز	■	خوب
نارنجی	■	نسبتاً خوب
قرمز	■	ضعیف

اکسیژن بیشینه توسط firstbeat فراهم می شود. تحلیل اکسیژن بیشینه با مجوز موسسه ی cooper اجرا می شود. برای اطلاعات بیشتر به [www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org) بروید.

**بدست آوردن اکسیژن بیشینه مخصوص دوندگی**  
این قابلیت به میزان نبض و یا پایشگر ضربان قلب سینه ای نیاز دارد. اگر شما از یک پایشگر ضربان قلب سینه ای استفاده می کنید ، باید آن را

Physiological Metrics 2 و سپس TrueUp را انتخاب نمایید.

زمانی که شما دستگاه خود را با گوشی هوشمندتان همگام می کنید ، فعالیت های اخیر و مقادیر عملکردی اخیر ، از ابزار garmin دیگر بر روی ساعت fenix شما دیده می شود.

### درباره ی تخمین های اکسیژن بیشینه ی خون

اکسیژن بیشینه حداکثر مقدار اکسیژنی است (در واحد میلی لیتر) که شما می توانید در حداکثر عملکرد خود ، در دقیقه (نسبت به وزن بدن بر حسب کیلوگرم) مصرف کنید. به عبارت دیگر ، اکسیژن بیشینه معیارست از عملکرد ورزشکارانه و هرچه سطح آمادگی شما ارتقا می یابد ، این مقدار نیز باید افزایش پیدا کند. ساعت fenix برای نمایش اکسیژن بیشینه ی شما ، نیاز به میزان نبض و یا پایشگر ضربان قلب سینه ای دارد. این دستگاه تخمین اکسیژن بیشینه ی جداگانه ای برای دویدن و دوچرخه سواری دارد. شما باید در یک سطح مناسبی از فشار ، برای چند دقیقه در فضای آزاد ، با GPS بدوید و یا با یک سنجشگر نیروی سازگار ، دوچرخه سواری کنید تا تخمین دقیقی از اکسیژن بیشینه داشته باشید.

بر روی دستگاه ، تخمین اکسیژن بیشینه ی شما به عنوان یک عدد ، توصیف و مکانی بر روی مقیاس رنگی می باشد. بر روی حساب garmin connect خود ، شما می توانید جزئیات بیشتر درباره ی تخمین اکسیژن بیشینه ی خود شامل

و بالا بپردازید.

ببندید و با دستگاه خود همگام سازید.

2 پس از آن ، Save را انتخاب نمایید.

برای تخمین دقیق تر ، پروفایل کاربری را تکمیل

3 ▲ را انتخاب کنید تا مقادیر عملکردی را

نمایید و ضربان قلب حداکثری خود را وارد کنید.

ببینید و در بین آنها جابجا شوید.

در ابتدا ممکن است تخمین صحیحی انجام نشود.

دستگاه نیاز دارد که شما چند دوی کامل داشته

باشید تا عملکرد دوندگی شما را بشناسد.

**مشاهده ی زمان های مسابقه ی پیش بینی شده**

**ی شما**

1 حداقل 10 دقیقه در فضای باز بدوید.

برای تخمین دقیق تر ، پروفایل کاربری را تکمیل

2 پس از دویدن ، Save را انتخاب کنید.

نمایید و ضربان قلب حداکثری خود را وارد کنید.

3 را انتخاب کنید تا مقادیر عملکردی را ببینید و

دستگاه شما از تخمین اکسیژن بیشینه و تاریخچه

در ▲ بین آنها جابجا شوید.

ی تمرینتان استفاده می کند تا یک زمان مسابقه

**بدست آوردن اکسیژن بیشینه مخصوص دوچرخه**

ی هدف را فراهم نماید. دستگاه اطلاعات تمرینی

چند هفته ی شما را تحلیل می کند تا تخمین زمان

**سواری**

مسابقه را بهبود بخشد.

این قابلیت به سنجشگر نیرو و میزان نبض یا

**نکته:** اگر شما بیش از یک دستگاه gamin دارید

پایشگر ضربان قلب سینه ای نیاز دارد. سنجشگر

، می توانید قابلیت physio trueup را فعال کنید

نیرو باید با ساعت fenix شما همگام باشد. اگر

که به دستگاه شما اجازه می دهد تا فعالیت ها ،

شما از یک پایشگر ضربان قلب سینه ای استفاده

تاریخچه ، و اطلاعات را با دستگاه های دیگر

می کنید ، باید آن را ببندید و با دستگاه خود

همگام سازید.

همگام سازید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ، UP یا DOWN را

برای تخمین دقیق تر ، پروفایل کاربری را تکمیل

بزنیید تا ویجت عملکرد را ببینید.

نمایید و ضربان قلب حداکثری خود را وارد کنید.

2 را فشار دهید تا مقادیر عملکردی را ببینید و در

در ابتدا ممکن است تخمین صحیحی انجام نشود.

▲ بین آنها جابجا شوید.

دستگاه نیاز دارد که شما چند سواری کامل داشته

زمان های مسابقه ی شما برای مسافت های 5K ،

باشید تا عملکرد مربوط به دوچرخه سواری شما

10K ، نیمه ماراتن و ماراتن نشان داده می شوند.

را بشناسد.

1 برای حداقل 20 دقیقه به سواری با فشار ثابت

**توجه:** این مقدار ممکن است در ابتدا صحیح به

مربوط می گردند. تمرین های ثابت با شدت متوسط و یا تمرینهایی با وقفه های طولانی تر ( بیشتر از 180 ثانیه)، تاثیر مثبتی بر روی سوخت و ساز هوازی شما دارند و منجر به تاثیر تمرین هوازی ارتقایافته می گردند.

تاثیر تمرین غیرهوازی از ضربان قلب و سرعت (یا نیرو) استفاده می کند تا بسنجد که چگونه یک تمرین، توانایی شما برای انجام در فشار بسیار زیاد را تحت تاثیر قرار می دهد. شما بر اساس سهم غیرهوازی در EPOC و نوع فعالیت، یک عدد را بدست می آورید. فعالیت های وقفه دار پرفشار تکرار شونده (از 10 تا 120 ثانیه)، تاثیر مثبت بسیاری بر توانایی غیرهوازی شما دارند و منجر به تاثیر تمرین غیرهوازی ارتقا یافته می شوند.

شما می توانید تاثیر تمرین هوازی و غیرهوازی را به عنوان رشته ی اطلاعاتی، به یکی از صفحات تمرینی خود اضافه نمایید تا اعداد را در طول فعالیت پیگیری کنید.

تکنولوژی تاثیر تمرین توسط کمپانی تکنولوژیک firstbeat ارایه و پشتیبانی می شود. برای اطلاعات بیشتر به [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) بروید.

نظر نیاید. دستگاه نیاز دارد که شما چند دوی کامل داشته باشید تا عملکرد دوندگی شما را بشناسد.

## راجع به تاثیر تمرین

تاثیر تمرین، اثرگذاری یک فعالیت بر آمادگی هوازی و غیرهوازی شما را اندازه گیری می کند. تاثیر تمرین در طول فعالیت افزایش می یابد. هرچه تمرین ادامه می یابد، مقدار مربوط به تاثیر تمرین افزایش می یابد. تاثیر تمرین با توجه به اطلاعات پروفایل کاربری و تاریخچه ی تمرینی شما، و ضربان قلب، طول و شدت فعالیت شما، سنجیده می گردد. هفت عنوان مربوط به تاثیر تمرین مختلف برای توصیف فایده ی اصلی فعالیت شما وجود دارد. هر عنوان با یک رنگ کدگذاری شده است و مربوط به تمرکز بار تمرینی شما می شود. هر تعبیر بازخوردی مانند ((تاثیر بسیار بر اکسیژن بیشینه)) یک توصیف متقابل دارد که در جزئیات فعالیت garmin connect شما قابل رویت است.

تاثیر تمرین هوازی از ضربان قلب شما استفاده می کند تا بسنجد که افزایش فشار تمرین چگونه بر روی آمادگی هوازی شما تاثیر می گذارد و این نکته را خاطر نشان سازد که آیا تمرین، تاثیر مثبت و یا تثبیت کننده ای بر سطح آمادگی شما دارد یا خیر. مصرف اضافه ی اکسیژن پس از تمرین (EPOC) که در طول تمرین افزایش می یابد و توسط حدودی از مقادیر نشان داده می شود که به سطح آمادگی و عادات تمرینی شما

در حالت ایستاده ی ساکن است که ساعت fenix شما تغییر ضربان قلب را تحلیل می نماید تا اضطراب کلی شما را بسنجد. تمرین ، خواب ، تغذیه و استرس کلی زندگی ، همگی عملکرد یک دونده را تحت تاثیر قرار می دهند. محدوده ی سطح اضطراب از 1 تا 100 است که 1 ، میزان استرس بسیار پایین و 100 ، میزان استرس بسیار بالا را نشان می دهد. شناختن سطح اضطرابان به شما کمک می کند تا بدانید که بدن شما برای یک تمرین دوی سنگین یا یوگا آماده است یا خیر.

#### مشاهده ی تغییر ضربان قلب و سطح استرس

این قابلیت نیاز به یک پایشگر ضربان قلب سینه ای garmin دارد. پیش از آنکه شما بتوانید تغییرات ضربان قلب خود (HRV) و سطح استرس را ببینید ، شما باید یک پایشگر ضربان قلب را نصب کرده و با دستگاه خود همگام سازید.

**نکته:** garmin به شما توصیه می کند که سطح استرس خود را هر روزه و در زمان و شرایط تقریباً یکسان اندازه گیری نمایید.

1 در صورت نیاز ، ▲ را فشار دهید ، Add و سپس HRV Stress را انتخاب نمایید تا اپلیکیشن استرس را به لیست اپلیکیشن ها اضافه نمایید.

2 Yes را انتخاب کنید تا اپلیکیشن را به لیست مورد علاقه ی خود اضافه کنید.

3 با بالا بودن پوسته ی اصلی ، ▲ ، HRV Stress و سپس ▲ را بزنید.

تاثیر تمرین	تاثیر هوای	تاثیر غیر هوای
از 0.0 تا 0.9	بی تاثیر	بی تاثیر
از 1.0 تا 1.9	تاثیر کم	تاثیر کم
از 2.0 تا 2.9	آمادگی هوای شما را حفظ می کند.	آمادگی غیر هوای شما را حفظ می کند.
از 3.0 تا 3.9	آمادگی هوای شما را تحت تاثیر قرار می دهد.	آمادگی غیر هوای شما را تحت تاثیر قرار می دهد.
از 4.0 تا 4.9	آمادگی هوای شما را تحت تاثیر بسیار قرار می دهد.	آمادگی غیر هوای شما را تحت تاثیر بسیار قرار می دهد.
5.0	بدون زمان ریکاوری کافی ، اساسا مخرب و بیش از حد می باشد.	بدون زمان ریکاوری کافی ، اساسا مخرب و بیش از حد می باشد.

#### تغییر ضربان قلب و سطح استرس

سطح استرس نتیجه ی یک تست سه دقیقه ای

4 ثابت بایستید و برای 3 دقیقه استراحت نمایید. ضربان قلب سینه ای سازگار دارد.

### شرایط عملکرد

1 Performance Condition را به یک صفحه ی

اطلاعاتی اضافه نمایید.

2 دویدید یا دوچرخه سواری کنید.

بعد از 6 تا 20 دقیقه ، شرایط عملکرد شما نمایان می شود.

3 به صفحه ی اطلاعاتی بروید تا شرایط عملکردی خود را در حین دویدن و یا سواری ببینید.

### آستانه ی لاکتات

آستانه ی لاکتات فشار تمرینی است که در آن لاکتات (اسید لاکتیک) شروع به انباشته شدن در جریان خون می نماید. هنگام دویدن ، این مقدار ، سطح تخمینی از فشار یا شتاب است. هنگامی که یک دونده از آستانه فراتر می رود ، خستگی با میزان فزاینده ای شروع به بالا رفتن می کند. برای دوندگان باتجربه ، آستانه تقریباً برابر با 90% ضربان قلب حداکثری و بین شتاب مسابقه ی 10k و نیمه ماراتن می باشد. برای دوندگان عادی ، آستانه ی لاکتات معمولاً کمتر از 90% ضربان قلب حداکثری است. دانستن حد لاکتات خود به شما کمک می کند تا تشخیص دهید که چقدر سخت تمرین کنید و یا چه زمانی از مسابقه فشار را بیشتر نمایید.

اگر شما از قبل میزان حد لاکتات قلب خود را می دانید ، می توانید آن را در تنظیمات پروفایل کاربری خود وارد نمایید.

همچنانکه فعالیت خود مانند دویدن یا دوچرخه سواری را کامل می کنید ، قابلیت شرایط عملکرد ، شتاب ، ضربان قلب و تغییر ضربان قلب را تحلیل می کند تا اندازه گیری لحظه ای از توانایی عملی شما در مقایسه با سطح آمادگی میانگین شما داشته باشد. این مقدار تقریباً ، انحراف درصدی لحظه ای شما از مقدار اکسیژن بیشینه ی پایه ای شما می باشد.

مقادیر شرایط عملکرد از -20 تا +20 هستند. پس از 6 تا 20 دقیقه ی ابتدایی فعالیتتان ، دستگاه عدد شرایط عملکرد شما را نمایش می دهد. به عنوان مثال ، عدد +5 یعنی شما استراحت کرده اید و آماده ی یک دو یا دوچرخه سواری خوب هستید. شما می توانید شرایط عملکرد را به عنوان یک رشته ی اطلاعاتی به یکی از صفحات تمرینی خود اضافه نمایید تا در حین فعالیت ، توانایی خود را پایش کنید. مخصوصاً در پایان یک تمرین دو یا دوچرخه سواری طولانی ، شرایط عملکرد می تواند شاخصی از سطح خستگی باشد.

**توجه:** دستگاه نیاز به تکمیل چند دو یا سواری با پایشگر ضربان قلب دارد تا تخمین صحیحی از اکسیژن بیشینه بزند و توانایی دویدن و دوچرخه سواری شما را بشناسد.

### مشاهده ی شرایط عملکرد خود

این قابلیت نیاز به میزان نبض و یا یک پایشگر

## انجام یک تست کنترل شده برای تشخیص آستانه Guided Test را انتخاب نمایید.

### ی لاکتات خود

5 کار کورنومتر را آغاز کنید و دستورالعمل های

روی صفحه را دنبال نمایید.

پس از اینکه دوی خود را آغاز کردید، دستگاہ زمان هر گام، هدف و اطلاعات ضربان قلب لحظه ای را نشان می دهد. هنگام پایان یافتن تست، یک پیام ظاهر می شود.

6 پس از کامل شدن تست کنترل شده، کورنومتر را متوقف کنید و فعالیت را ذخیره نمایید. اگر این اولین باریست که آستانه ی لاکتات را تخمین می زیند، دستگاہ شما را بر آن می دارد تا محدوده های ضربان قلب خود را بر اساس آستانه ی لاکتات قلب خود برورسانی کنید. برای هر تخمین آستانه ی لاکتات اضافی، دستگاہ از شما می خواهد که تخمین را بپذیرید و یا رد کنید.

### بدست آوردن تخمین FTP شما

پیش از آنکه شما بتوانید نیروی آستانه ی عملکردی خود (FTP) را بدست آورید، شما باید یک پایشگر ضربان قلب سینه ای و سنجشگر نیرو را با دستگاہ خود همگام سازید و همچنین اکسیژن بیشینه را تخمین بزنید.


دستگاہ از اطلاعات پروفایل شما که در راه اندازی اولیه وارد کرده اید به همراه اکسیژن بیشینه استفاده می کند تا FTP شما را تخمین بزند. دستگاہ به صورت خودکار FTP، ضربان قلب و نیرو را در طول سواری با یک فشار بالا و

این ویژگی نیازمند یک پایشگر ضربان قلب سینه ای garmin است. قبل از اینکه شما بتوانید تسن کنترل شده را انجام دهید، باید یک پایشگر ضربان قلب را نصب و با دستگاہ خود همگام سازید.

این دستگاہ از اطلاعات پروفایل کاربری شما که در راه اندازی اولیه وارد کرده اید و اکسیژن بیشینه ی خون شما استفاده می کند تا آستانه ی لاکتات شما را تخمین بزند. دستگاہ به صورت خودکار، آستانه ی لاکتات شما را در حین یک دویدن با فشار بالای ثابت، تشخیص می دهد.

**نکته:** دستگاہ نیاز به چند دو، با پایشگر ضربان قلب سینه ای دارد تا مقدار ضربان قلب حداکثری دقیق و تخمین اکسیژن بیشینه را انجام دهد. اگر شما با بدست آوردن آستانه ی لاکتات مشکل دارید، به صورت تلاش کنید تا مقدار ضربان قلب حداکثری خود را کاهش دهید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی، را فشار دهید.

2 یک نوع از دویدن در  فضای باز را انتخاب نمایید.

برای کامل نمودن تست به GPS نیاز است.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Training و سپس Lactate Threshold

ثابت ، تشخیص می دهد.

و همچنین اکسیژن بیشینه را تخمین بزیند.

**توجه:** تست FTP یک تمرین چالش برانگیز است که برای تکمیل به 30 دقیقه زمان نیاز دارد. یک مسیر کاربردی و نسبتا صاف انتخاب کنید که به شما اجازه دهد با یک شدت فزاینده ، شبیه به تایم تریل ، سواری نمایید.

1 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت عملکرد را مشاهده نمایید.

2 ▲ را فشار دهید تا در بین مقادیر عملکردی جابه جا شوید.

تخمین FTP شما مقدار بیست بر مبنای وات بر کیلوگرم ، نیروی خروجی شما در واحد وات و یک مکان در مقیاس رنگی.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

2 یک نوع دوچرخه سواری را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Training و سپس FTP Guided Test را انتخاب نمایید.

5 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

پس از اینکه سواری خود را شروع نمودید ، دستگاه میزان زمان هر گام ، هدف و اطلاعات مربوط به نیروی کنونی را نمایش می دهد. هنگام تکمیل شدن تست ، یک پیام ظاهر می گردد.

6 پس از اینکه تست کنترل شده ی شما کامل شد ، استراحت را کامل نمایید ، زمان سنج را متوقف کنید و فعالیت را ذخیره نمایید.

FTP شما مقدار بیست بر مبنای وات بر کیلوگرم ، نیروی خروجی شما در واحد وات و یک مکان در مقیاس رنگی.

7 یکی را انتخاب کنید:

– Accept را انتخاب کنید تا FTP جدید ذخیره

بنفش	فوق العاده
آبی	عالی
سبز	خوب
نارنجی	نسبتا خوب
قرمز	تمرین داده نشده

**توجه:** هنگامی که یک اعلان عملکرد به شما اعلام می دارد که به یک FTP جدید رسیده اید ، شما می توانید قبول کنید تا FTP جدید ذخیره شود و یا رد نمایید تا FTP حال حاضر شما باقی نگاه داشته شود.

### انجام یک تست FTP

پیش از آنکه شما بتوانید یک تست را اجرا کنید تا نیروی آستانه ی عملکردی خود (FTP) را بدست آورید ، شما باید یک پایشگر ضربان قلب سینه ای و سنجشگر نیرو را با دستگاه خود همگام سازید



شود.

اساس تغییرات بار تمرینی شما و اکسیژن بیشینه ی خون در طول یک دوره ی زمانی طولانی است.

- Decline را انتخاب کنید تا FTP اخیر حفظ گردد.

## وضعیت تمرین

**اکسیژن بیشینه ی خون:** اکسیژن بیشینه ، حداکثر مقدار اکسیژنی است (در واحد میلی لیتر) که شما می توانید در حداکثر عملکرد خود ، در دقیقه (نسبت به وزن بدن بر حسب کیلوگرم) مصرف کنید. دستگاه شما ، هنگام تطبیق پذیری شما با دما و یا ارتفاع بالا ، اکسیژن بیشینه ی تصحیح شده بر اساس دما و ارتفاع را نشان می دهد.

این مقادیر ، تخمین هایی هستند که به شما کمک می کنند تا فعالیت های تمرینی خود را پایش کرده و بفهمید. این مقادیر نیاز به چند فعالیت با استفاده از سنشگر نبض و یا پایشگر ضربان قلب سینه ای سازگار دارند. مقادیر عملکرد مربوط به دوچرخه سواری ، نیاز به پایشگر ضربان قلب و سنشگر نیرو دارند.

**بار تمرینی:** بار تمرین ، مجموع مصرف اکسیژن شما پس از تمرین (EPOC) در طول 7 روز گذشته است. EPOC نخمینی است از مقدار انرژی ای که نیاز دارید تا بدنتان پس از تمرین ریکاوری شود.

این تخمین ها توسط firstbeat فراهم و پشتیبانی می شوند. برای اطلاعات بیشتر به [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) بروید.

**تمرکز بار تمرین:** دستگاه شما ، بار تمرینتان را بر اساس شدت و ساختار هر فعالیت ثبت شده تحلیل کرده و آن را به شاخه های مختلف تقسیم می کند. تمرکز بار تمرین ، شامل بار کلی تجمیع شده ی هر شاخه و تمرکز تمرین می شود. دستگاه شما تقسیم بار شما در طول 4 هفته ی گذشته را نشان می دهد.



**توجه:** در ابتدا مقادیر ممکن است ناصحیح به نظر برسند. دستگاه نیاز دارد که شما چند فعالیت را تکمیل کنید تا عملکرد شما را بشناسد.

**زمان ریکاوری:** زمان ریکاوری به شما نشان می دهد که چقدر زمان باقی مانده قبل از اینکه شما کاملا ریکاوری شوید و برای تمرین سنگین بعدی آماده گردید.

**وضعیت تمرین:** وضعیت تمرین به شما نشان می دهد که تمرین شما چگونه بر آمادگی و عملکرد شما تاثیر می گذارد. وضعیت تمرین شما بر

## سطوح وضعیت تمرین

بدنتان این اجازه را می دهد تا ریکاوری گردد ، که در طول دوره های طولانی از تمرین سخت ، اساسی است.

**عدم سازندگی (Unproductive):** بار تمرینی شما در سطح خوبی قرار دارد ولی آمادگی شما در حال کاهش است. این امکان وجود دارد که بدن شما در حال تلاش برای ریکاوری باشد. پس شما باید به سلامت کلی خود شامل استرس ، تغذیه و استراحت اهمیت دهید.

**کاهش تمرین (Detraining):** کاهش تمرین زمانی اتفاق می افتد که شما برای یک هفته یا بیشتر ، بسیار کمتر از حالت عادی تمرین می کنید و این امر سطح آمادگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. شما می توانید بار تمرینی خود را افزایش دهید تا شاهد ارتقا باشید.

**بیش از حد (Overreaching):** بار تمرینی شما بسیار بالا و مخرب است. بدن شما به استراحت نیاز دارد. شما باید به خودتان زمان دهید تا با اضافه کردن تمرین سبکتر به برنامه ، ریکاوری شوید.

**بدون وضعیت (No Status):** دستگاه به یک یا دو هفته از تاریخچه ی تمرینی شامل فعالیت با اکسیژن بیشنه که از دویدن و یا دوچرخه سواری بدست می آید ، نیاز دارد تا وضعیت تمرین شما را تشخیص دهد.

**نکاتی برای بردن وضعیت تمرینی شما**

ویژگی وضعیت تمرینی به سنجش بروز سطح

وضعیت تمرین به شما نشان می دهد که تمرین شما چگونه بر سطح آمادگی و عملکرد شما تاثیر می گذارد. وضعیت تمرین شما بر اساس تغییرات بار تمرینی شما و اکسیژن بیشینه ی خون در طول یک دوره ی زمانی طولانی است. شما می توانید از وضعیت تمرین خود استفاده کنید تا با کمک آن تمرین آینده ی خود را برنامه ریزی نمایید و سطح آمادگی خود را بهبود بخشید.

**اوج گیری (Peaking):** اوج گیری بدان معناست که شما در وضعیت مسابقه ی ایده آل هستید. بار تمرینی اخیرا کاهش یافته ی شما به بدنتان این اجازه را می دهد که ریکاوری شود و تمرین گذشته را کاملا جبران نماید. شما باید از پیش برنامه ریزی کنید چون این وضعیت اوج می تواند تنها برای زمان کوتاهی باقی بماند.

**سازنده (Productive):** بار تمرینی اخیر شما ، سطح آمادگی و عملکردتان را در جهت صحیحی حرکت می دهد. شما باید دوره های ریکاوری را در تمرین خود بگنجانید تا سطح آمادگی خود را حفظ نمایید.

**نگه دارنده (Maintaining):** بار تمرینی اخیر شما برای نگه داشتن سطح آمادگیتان کافیتست. برای ارتقا یافتن ، تلاش کنید که تنوع بیشتری به تمرینهای خود دهید و یا فشار تمرینتان را بالا ببرید.

**ریکاوری (Recovery):** بار تمرینی کمتر شما به

سانتیگراد (72 درجه ی فارنهایت) و یا ارتفاع بیش از 800 متر (2625 فوت) باشد ، ساعت fenix شما اعلان های مربوط به تطبیق پذیری ، تصحیح اکسیژن بیشینه و وضعیت تمرین را فراهم می کند. شما می توانید در ویجت وضعیت تمرین ، تطبیق پذیری خود نسبت به دما و ارتفاع را پایش نمایید.

**توجه:** قابلیت تطبیق پذیری با دما فقط برای فعالیت هایی وجود دارد که به GPS مرتبط هستند ، و نیاز به اطلاعات مربوط به آب و هوا از گوشی هوشمندتان دارد.

### بار تمرین

بار تمرین ، میزان شدت تمرین شما در هفت روز گذشته است. این میزان ، مجموع اکسیژن مصرفی اضافی پس از تمرین شما (EPOC) در هفت روز گذشته است. این مقیاس به شما خاطر نشان می سازد که بار تمرینی حال حاضر شما پایین ، بالا یا در محدوده ی بهینه است تا سطح آمادگی شما را حفظ کند یا بالا ببرد. محدوده ی بهینه بر اساس سطح آمادگی شخصی و تاریخچه ی تمرینی شما سنجیده می شود. این محدوده با بالا و یا پایین آمدن زمان و شدت تمرین شما تنظیم می گردد.

### تمرکز بار تمرین

برای اینکه دست آورد شما در عملکرد و آمادگی بدنی به حداکثر برسد ، تمرین باید در سه حوزه سهم داشته باشد: هوازی پایین ، هوازی بالا و

آمادگی شما ، شامل حداقل دو اکسیژن بیشینه در هفته ، بستگی دارد. مقدار اکسیژن بیشینه ی شما پس از دویدن و یا سواری در فضای باز که در حین آن ضربان قلب به حداقل 70% ضربان حداکثری شما برای چند دقیقه برسد ، بروز می شود. دوی استقامت و دوی داخل سالن به تولید اکسیژن بیشینه نمی انجامند تا دقت سطح آمادگی شما حفظ شود.

برای استفاده ی حداکثری از ویژگی وضعیت تمرین ، شما می توانید این نکات را لحاظ کنید.

- حداقل دو بار در هفته ، با یک پایشگر نیرو ، در فضای باز بدوید و یا دوچرخه سواری کنید و به بیش از 70% ضربان قلب حداکثری خود برای حداقل 10 دقیقه برسید.

بعد از استفاده از دستگاه برای یک هفته ، وضعیت تمرین شما باید موجود باشد.

- همه ی فعالیت های مربوط به آمادگی خود را بر روی این دستگاه ثبت کنید و یا قابلیت physio trueup را فعال نمایید تا به دستگاه خود اجازه دهید که عملکرد شما را بشناسد.

### تطبیق پذیری عملکرد با توجه به دما و ارتفاع

عوامل محیطی مانند دمای بالا و ارتفاع ، تمرین و عملکرد شما را تحت تاثیر قرار می دهند. به عنوان مثال ، تمرین در ارتفاع بالا تاثیر مثبتی بر روی آمادگی شما دارد اما شما ممکن است با کاهش موقت اکسیژن بیشینه در ارتفاع بالا مواجه شوید. هنگامی که دما بالاتر از 22 درجه ی

غیرهوازی. تمرکز بار تمرین به شما نشان می

**تمرکز هوازی پایین (Low aerobic focus):**

بیشتر بار تمرینی شما ، فعالیت هوازی پایین است. این امر پایه ی محکمی فراهم می سازد و شما را آماده می کند تا تمرینات شدید بیشتری را اضافه نمایید.

**تمرکز هوازی بالا (High aerobic focus):** بیشتر

بار تمرینی شما ، فعالیت هوازی بالا است. این گونه فعالیت ها به شما کمک می کند تا آستانه ی لاکتات ، اکسیژن بیشینه و مقاومت را بالا ببرید.

**تمرکز غیرهوازی (Anaerobic focus):** بیشتر بار

تمرینی شما ، فعالیت شدید است. این امر شما را به سمت آمادگی سرعتی می برد ولی باید با فعالیت های هوازی پایین در تعادل باشد.

**بیشتر از هدف (Above targets):** بار تمرینی

شما بالاتر از میزان بهینه است و شما باید طول زمان و یا تکرار تمرینتان را پایین بیاورید.

**زمان بهبودی**

شما می توانید از دستگاه garmin خود که نبض را می سنجد و یا یک پایشگر ضربان قلب سینه ای استفاده کنید تا ببینید که چه مقدار زمان باقی مانده تا شما به صورت کامل ریکاوری شوید و برای تمرین سخت بعد آماده باشید.

**توجه:** توصیه ی زمان ریکاوری از اکسیژن بیشینه

ی شما استفاده می کند و ممکن است در ابتدا دقیق به نظر نرسد. دستگاه نیاز دارد که شما چند فعالیت را کامل نمایید تا عملکرد شما را بشناسد.

دهد که تمرین شما در حال حاضر به چه میزان در هر حوزه قرار دارد ، و اهداف تمرینی تعیین می نماید. تمرکز بار تمرین حداقل به 7 روز تمرین نیاز دارد تا بسنجد که تمرین شما پایین ، بهینه و یا بالا است. پس از داشتن تاریخچه ی تمرینی 4 هفته ای ، بار تمرینی شما اطلاعات هدف بیشتری خواهد داشت تا به شما کمک کند که فعالیت های تمرینی خود را به تعادل برسانید.

**پایین تر از هدف (Below targets):** بار تمرینی

شما پایین تر از میزان بهینه در تمامی حوزه ها است. تلاش نمایید تا طول زمان و یا تکرار تمرینتان را بالا ببرید.

**کمبود هوازی پایین (Low aerobic shortage):**

تلاش نمایید تا فعالیت های هوازی پایین بیشتری را اضافه نمایید تا ریکاوری و تعادل به فعالیت های پر فشار شما اضافه شود.

**کمبود هوازی بالا (High aerobic shortage):**

تلاش نمایید تا فعالیت های هوازی بالای بیشتری را اضافه نمایید تا در طول زمان ، آستانه ی لاکتات و اکسیژن بیشینه ی شما را ارتقا دهد.

**کمبود غیرهوازی (Anaerobic shortage):** تلاش

نمایید تا فعالیت های شدیدتر غیرهوازی را اضافه نمایید تا در طول زمان ، سرعت و ظرفیت غیرهوازی خود را بهبود بخشید.

**متعادل (Balanced):** بار تمرینی شما متعادل

است و ادامه ی تمرینات تمامی منافع مربوط به

شما ، 140 تپش در دقیقه است. پس از دو دقیقه عدم فعالیت و یا سرد کردن ، ضربان قلب شما 90 تپش در دقیقه است. ضربان قلب ریکاوری شما 50 تپش در دقیقه است (140 منهای 90). برخی از تحقیقات ، ضربان قلب ریکاوری را با سلامت قلب مرتبط می دانند. اعداد بالاتر معمولاً نشانگر قلب سالم تر هستند.

**نکته:** برای نتایج بهتر ، شما باید در حالیکه دستگاه به محاسبه ی میزان ضربان قلب ریکاوری شما می پردازد ، حرکت را برای دو دقیقه متوقف نمایید. شما می توانید پس از نمایش این مقدار ، فعالیت را ذخیره کنید و یا از آن صرف نظر نمایید.

### انرژی بدن

ساعت شما تغییرات ضربان قلب ، سطح استرس ، کیفیت خواب و اطلاعات مربوط به فعالیت شما را تحلیل می کند تا سطح انرژی کلی بدنتان را بسنجد. مثل مقیاس سوخت در ماشین ، مقدار انرژی ذخیره ی موجود شما را نشان می دهد. سطح انرژی بدن بین 0 تا 100 متغیر است. 0 تا 25 انرژی ذخیره ی پایین ، 26 تا 50 انرژی ذخیره ی متوسط ، 51 تا 75 انرژی ذخیره ی بالا و 76 تا 100 انرژی ذخیره ی بسیار بالا را نشان می دهد. شما می توانید ساعت خود را با حساب گارمین connect خود همگام سازید تا سطح انرژی بدنی بروز ، نحوه ی فعالیت طولانی مدت و جزئیات دیگر را ببینید.

زمان ریکاوری ، درست پس از فعالیت نمایش داده می شود. زمان به صورت معکوس پایین می آید تا زمان مناسب برای تمرین سخت بعدی برسد.

### مشاهده ی زمان ریکاوری خود

برای دقیق ترین تخمین ، پروفایل کاربری را کامل نمایید و ضربان قلب حداکثری خود را وارد نمایید.

1 شروع به دویدن نمایید.

2 پس از دویدن ، Save را انتخاب کنید.

زمان ریکاوری نمایش داده می شود. بیشترین مقدار زمان 4 روز است.

**توجه:** با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، شما می توانید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت وضعیت تمرین را ببینید ، و ▲ را بزنید تا در بین معیارها جابجا شوید و زمان ریکاوری خود را ببینید.

### ضربان قلب ریکاوری

اگر شما با سنجشگر نبض و یا یک پایشگر ضربان قلب سینه ای تمرین می کنید ، شما باید میزان ضربان قلب ریکاوری خود را پس از هر فعالیت چک کنید. ضربان قلب ریکاوری ، تفاوت میان ضربان قلب شما در حین تمرین و همان میزان ، دو دقیقه بعد از توقف تمرین می باشد. بعنوان مثال ، پس از یک دویدن تمرینی عادی ، شما زمان سنج را متوقف می سازید. ضربان قلب

## مشاهده ی ویجت انرژی بدن

به دست داشته باشید.

- استراحت کنید. خواب خوب انرژی بدن شما را افزایش می دهد.
- فعالیت شدید ، استرس بالا و خوی بی کیفیت می تواند انرژی بدن شما را پایین بیاورد.
- غذا و محرک هایی مانند کافئین ، تاثیر بر انرژی بدن شما ندارند.

## Pulse Oximeter (اندازه گیری اکسیژن خون)

### خون

ساعت fenix مجهز تکنولوژی به اندازه گیری اکسیژن خون از روی مچ است تا اشباع اکسیژن جانی شما را اندازه گیری نماید. دانستن اشباع اکسیژن خون شما می تواند به شما کمک کند تا بفهمید که در ورزش های آلاین و کوه پیمایی ها ، بدن شما چگونه در حال تطبیق پذیری در ارتفاعات بالا است.

شما می توانید با مشاهده ی ویجت pulse oximeter ، شروع به پایش اکسیژن خون به صورت دستی نمایید. همچنین شما می توانید که پایش تمام روز را روشن کنید. هنگامی که شما بی حرکت باقی بمانید ، ساعت اشباع اکسیژن خون و میزان صعود شما را تحلیلی می کند. توضیحات پروفایل صعود به شما نشان می دهد که چگونه پایش اکسیژن خون شما نسبت به صعودتان در حال تغییر است.

بر روی ساعت ، مقدار اکسیژن خون شما به شکل

ویجت انرژی بدن ، سطح انرژی بدن حال حاضر شما و نموداری از سطح انرژی بدنتان در چند ساعت اخیر را نمایش می دهد.

UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت انرژی بدن را ببینید.

**توجه:** ممکن است که شما نیاز داشته باشید تا ویجت را به گردونه ی ویجت ها اضافه نمایید.

2 ▲ را فشار دهید تا نموداری از سطح انرژی بدن خود در چهار ساعت گذشته را ببینید.

3 کلید DOWN را فشار دهید تا نمودار مشترکی از سطح انرژی بدن و میزان استرس خود را ببینید.

میله های آبی دوره های استراحت را نشان می دهند. میله های نارنجی دوره های پر استرس را نشان می دهند. میله های خاکستری زمان هایی را نشان می دهند که تشخیص سطح استرس ممکن نبوده چون شما بیش از حد فعال بوده اید.

4 کلید DOWN را فشار دهید تا اطلاعات مربوط به انرژی بدن خود ، از نیمه شب ، را مشاهده نمایید.

## نکاتی برای اطلاعات مربوط به انرژی بدن ارتقا یافته

- سطح انرژی بدن شما با همگام کردن ساعت خود با حساب garmin connect بروز می شود.
- برای نتایج دقیق تر ، ساعت را در حین خواب

یک نمودار از پایش میانگین ساعتی در 24 ساعت گذشته و یک نمودار از صعود شما در 24 ساعت اخیر را نمایش می دهد.

**توجه:** اولین باری که ویجت pulse oximeter را مشاهده می کنید، ساعت باید باسیگنال های ماهواره ارتباط برقرار کند تا صعود شما را بسنجد. شما باید به فضای آزاد بروید و منتظر شوید تا دستگاه به ماهواره ها وصل گردد.

1 درحالیکه نشسته اید و یا فعالیت نمی کنید، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت pulse oximeter را ببینید.

2 ▲ را فشار دهید تا جزئیات ویجت را ببینید و کار pulse oximeter شروع شود.

3 تا 30 ثانیه بدون حرکت بمانید.

**توجه:** اگر هنگام کار pulse oximeter بیش از حد فعالیت داشته باشید، بجای درصد، یک پیام نمایش داده می شود. شما می توانید پس از چند دقیقه عدم فعالیت دوباره چک کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه، هنگام پایش اشباع اکسیژن خون، دستی که ساعت بر روی آن بسته شده است را هم سطح قلب نگه دارید.

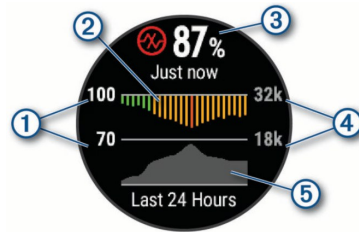
4 کلید DOWN را فشار دهید تا نموداری از پایش pulse oximeter در هفت روز گذشته را ببینید.

**فعال کردن پایش Pulse Oximeter در طول روز**

1 با بالا بودن ویجت pulse oximeter، کلید

درصد اشباع اکسیژن و رنگی بر روی نمودار نمایش داده می شود. بر روی حساب garmin connect، شما می توانید اطلاعات اضافی درباره ی پایش اکسیژن خون شما شامل روند چند روزه را ببینید.

برای اطلاعات بیشتر در باره ی دقت pulse oximeter، به [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) بروید.



1	مقیاس اشباع اکسیژن بر حسب درصد
2	نموداری از پایش اشباع اکسیژن میانگین شما در 24 ساعت گذشته
3	پایش اشباع اکسیژن اخیر
4	مقیاس صعود
5	نموداری از پایش صعود شما در 24 ساعت گذشته

## فعال کردن Pulse Oximeter

شما می توانید با مشاهده ی ویجت اکسیژن خون، به صورت دستی pulse oximeter را فعال کنید. ویجت، درصد اشباع اکسیژن خون اخیر شما،

1 با بالا بودن ویجت pulse oximeter ، کلید MENU را نگه دارید.

MENU را نگه دارید. All Day و سپس Pulse Ox Mode ، Options 2

During و سپس Pulse Ox Mode ، Options 2 را انتخاب کنید. Sleep را انتخاب نمایید.

هنگامی که شما حرکت نداشته باشید ، ساعت به صورت خودکار ، اشباع اکسیژن خون شما را در طول روز تحلیل می کند.

## نکاتی برای اطلاعات Pulse Oximeter نامنظم

**توجه:** فعال کردن حالت تطبیق پذیری در حین روز ، شارژدهی باتری را کاهش می دهد.

اگر اطلاعات pulse oximeter نامنظم است و یا نمایش داده نمی شود ، شما می توانید این نکات را امتحان نمایید.

## خاموش کردن پایش اکسیژن خون خودکار

- در حالیکه ساعت اشباع اکسیژن خون شما را پایش می کند ، بی حرکت بمانید.

1 با بالا بودن ویجت pulse oximeter ، کلید MENU را نگه دارید.

- ساعت را بالای استخوان مچ خود ببندید. ساعت باید به صورت درست قرار بگیرد و البته راحت باشد.

Pulse Ox Mode ، Options 2 و سپس Off را انتخاب نمایید.

- در حالیکه ساعت اشباع اکسیژن خون شما را پایش می کند ، دستی که ساعت بر روی آن بسته شده است را هم سطح قلب نگه دارید. - از یک بند سیلیکون استفاده نمایید.

ساعت پایش اکسیژن خون خودکار را خاموش می کند. ساعت هنگامی شروع به پایش اکسیژن خون می کند که دشما ویجت pulse oximeter را ببینید.

- پیش از بستن ساعت ، دست خود را پاک و خشک نمایید.

## فعال کردن Pulse Oximeter در حین خواب

- زیر ساعت از کرم ضد آفتاب ، لوسیون و دفع کننده ی حشرات استفاده نکنید.

شما می توانید ساعت خود را تنظیم کنید تا به صورت مداوم ، اشباع اکسیژن خون شما در حین خواب را اندازه گیری نماید.

- از خراش دادن حسگر نوری پشت ساعت جلوگیری کنید.

**توجه:** حالت های خواب غیرعادی می تواند باعث پایش SpO2 پایین شود.

- بعد از هر تمرین ، ساعت را با آب تازه آب



بکشید.

توانند یک تست را انجام دهند که میزان ضربان قلب حداکثری شما را اندازه گیری نماید. میزان پیشفرض ضربان قلب حداکثری، 220 منهای سن شما است.

## تمرین

### تنظیم پروفایل کاربری شما

شما می توانید جنسیت، سال تولد، قد، وزن، حوزه ی ضربان قلب و تنظیمات حوزه ی نیرو را بروز کنید. دستگاه از این اطلاعات استفاده می کند تا اطلاعات تمرینی دقیقی را محاسبه نماید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 User Profile را انتخاب کنید.

3 یک گزینه را انتخاب کنید.

### اهداف آمادگی بدنی

دانستن حوزه های ضربان قلب شما می تواند کمک کند تا شما میزان آمادگی خود را بفهمید و با اجرای این اصول، اندازه گیری نمایید و بهبود بخشید.

- ضربان قلب شما مقیاس مناسبی از شدت تمرینی است.

- تمرین در حوزه های ضربان قلب مشخص می تواند به شما کمک کند تا ظرفیت قلبی-عروقی و قدرت خود را بهبود بخشید.

اگر شما میزان ضربان حداکثری خود را نمی دانید، یکی از محاسبه گر های اینترنتی را استفاده نمایید تا بهترین حوزه ی ضربان قلب برای اهداف آمادگی جسمانی خود را تشخیص دهید. برخی از باشگاه ها و مراکز سلامتی می

### درباره ی حوزه های ضربان قلب

بسیاری از ورزشکاران از حوزه های ضربان قلب استفاده می کنند تا توانایی قلبی-عروقی خود را افزایش دهند و سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقا بخشند. یک حوزه ی ضربان قلب، مقداری از ضربان در دقیقه می باشد. پنج حوزه ی ضربان قلب مورد قبول بر اساس افزایش شدت، از 1 تا 5 عددگذاری شده اند. معمولاً، حوزه های ضربان قلب بر اساس درصد ضربان قلب حداکثری شما محاسبه می شوند.

### تنظیم حوزه های ضربان قلب شما

دستگاه از اطلاعات پروفایل کاربری شما که در اولین راه اندازی وارد کرده اید استفاده می کند تا حوزه های ضربان قلب پیش فرض شما را تشخیص دهد. شما می توانید حوزه های ضربان قلب جداگانه ای را برای پروفایل های ورزشی مانند دو و میدانی، دوچرخه سواری و شنا تعریف نمایید. برای دقیق ترین اطلاعات مربوط به انرژی مصرف شده در طول فعالیت، میزان ضربان قلب حداکثری خود را تنظیم کنید. شما همچنین می توانید هر حوزه ی ضربان قلب را تنظیم کنید و میزان ضربان قلب استراحت خود را به صورت دستی وارد نمایید. شما می توانید به صورت دستی حوزه های خود را بر روی

- دستگاه تنظیم کنید و یا از حساب garmin connect خود استفاده نمایید.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 User Profile و سپس Heart Rate را انتخاب نمایید.
- 3 Max. HR را انتخاب کنید و میزان ضربان قلب حداکثری خود را وارد نمایید.
- شما می توانید از ویژگی auto detection استفاده کنید تا در هنگام فعالیت، به صورت خودکار، ضربان قلب حداکثری شما ثبت شود.
- 4 LTHR و سپس Enter Manually را انتخاب کنید، و ضربان آستانه ی لاکنات خود را وارد کنید.
- شما می توانید یک تست کنترل شده را انجام دهید تا آستانه ی لاکنات خود را تخمین بزنید.
- شما می توانید از ویژگی auto detection استفاده کنید تا در هنگام فعالیت، به صورت خودکار، آستانه ی لاکنات شما ثبت شود.
- 5 Resting HR را انتخاب نمایید و ضربان قلب استراحت خود را وارد کنید.
- شما می توانید از ضربان قلب استراحت میانگین که توسط دستگاه اندازه گیری شده است، استفاده کنید و یا میزان ضربان خاصی را تنظیم نمایید.
- 6 Zones و سپس Based On را انتخاب کنید.
- 7 یکی را انتخاب کنید:
- BPM - garmin را انتخاب کنید تا حوزه ها (در واحد تپش در دقیقه) را ببینید و ویرایش نمایید.
- Max. HR - را انتخاب کنید تا حوزه ها را به عنوان درصدی از میزان ضربان قلب حداکثری خود ببینید و ویرایش نمایید.
- HRR - را انتخاب کنید تا حوزه ها را به عنوان درصدی از میزان ضربان ذخیره ی خود (حداکثر ضربان قلب منهای ضربان قلب استراحت) ببینید و ویرایش نمایید.
- LTHR - را انتخاب کنید تا حوزه ها را به عنوان درصدی از میزان ضربان قلب آستانه ی لاکنات خود ببینید و ویرایش نمایید.
- 8 یک حوزه را انتخاب کنید و برای هر حوزه، یک مقدار را وارد نمایید.
- 9 Add Sport Heart Rate را انتخاب کنید و یک پروفایل ورزشی را انتخاب کنید تا حوزه های ضربان قلب جداگانه را (در صورت تمایل) اضافه نمایید.
- 10 این مراحل را تکرار کنید تا حوزه های ضربان قلب ورزشی را (در صورت تمایل) اضافه نمایید.
- اجازه دادن به ساعت برای تنظیم حوزه های ضربان قلب شما**
- تنظیمات پیش فرض به ساعت اجازه می دهد تا ضربان قلب حداکثری شما را تشخیص دهد و حوزه های ضربان قلبتان را به عنوان درصدی از ضربان قلب حداکثری شما، تعیین نماید.

حوزه	% از ضربان قلب حداکثری	برداشت از میزان فشار	مزایا
4	80-90%	گام سریع و کمی سخت ، تنفس	ظرفیت غیرهوازی و آستانه ی بهبودیافته ، افزایش سرعت
5	90-100%	گام بسیار سریع ، قابل تحمل در زمان کم ، تنفس بسیار سخت	مقاومت غیرهوازی و عضلانی ، افزایش قدرت

### تنظیم حوزه های نیروی شما

مقادیر مربوط به این حوزه ها ، مقادیر پیش فرضی هستند بر اساس جنسیت ، وزن و توانایی میانگین ، و ممکن است با توانایی های شخصی شما مغایرت داشته باشند. اگر شما مقدار نیروی آستانه ی عملکردی خود (FTP) را می دانید ، می توانید آن را وارد نمایید و به نرم افزار اجازه دهید تا به صورت خودکار ، حوزه های نیروی شما را محاسبه نماید. شما می توانید به صورت دستی حوزه های خود را بر روی دستگاه تنظیم

- مطمئن شوید که تنظیمات پروفایل کاربری شما دقیق هستند.

- گاهی از اوقات ، با پایشگر ضربان قلب مچی یا سینه ای ، بدوید.

- برخی از برنامه های تمرینی مربوط به ضربان قلب که در حساب garmin connect شما موجود هستند را امتحان نمایید.

- با استفاده از حساب garmin connect خود ، روند ضربان قلب خود و زمان در حوزه ها را ببینید.

### محاسبات حوزه های ضربان قلب

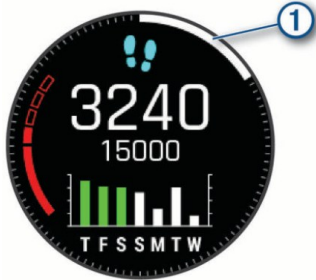
حوزه	% از ضربان قلب حداکثری	برداشت از میزان فشار	مزایا
1	50-60%	ریلکس ، گام آسان ، تنفس	تمرین هوازی ، کاهش استرس
2	60-70%	گام راحت ، تنفس کمی عمیق	تمرین قلبی - عروقی پایه ، سرعت ریکاوری مناسب
3	70-80%	گام متوسط	ظرفیت هوازی بهبودیافته ، تمرین قلبی - عروقی بهینه

تعداد گام های برداشته شده در طول روز ، در ویجت گام نمایش داده می شود. شمارش گام ها به صورت دوره ای بروز می شود.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی پایش فعالیت و دقت معیارهای آمادگی ، به [garmin.com/](http://garmin.com/) بروید. **ataccuracy**

### هدف خودکار

دستگاه شما ، بر اساس سطح فعالیت پیشین شما ، به صورت خودکار هدف روزانه ای ، مخصوص پیاده روی را ایجاد می نماید. همانطور که در طول روز حرکت می کنید ، دستگاه میزان پیشرفت شما به سمت هدف روزانه را نشان می دهد.



اگر شما نمی خواهید که از ویژگی هدف خودکار استفاده کنید ، می توانید یک هدف پیاده روی شخصی بر روی حساب **garmin connect** خود ایجاد نمایید.

### استفاده از هشدار حرکتی

نشستن برای مدت طولانی می تواند تغییرات متابولیک ناخواسته ای را باعث شود. هشدار حرکتی به شما یادآوری می کند که به حرکت

کنید و یا از حساب **garmin connect** خود استفاده نمایید.

1 کلید **MENU** را نگه دارید.

**Power Zones** ، **User Profile 2** و **Based** را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب کنید:

-**Watts** را انتخاب نمایید تا حوزه ها را بر حسب وات ببینید و ویرایش نمایید.

- **FTP %** را انتخاب نمایید تا حوزه ها را به عنوان درصدی از نیروی آستانه ی عملکردی خود ببینید و ویرایش نمایید.

4 **FTP** را انتخاب نمایید و مقدار **FTP** خود را وارد نمایید.

5 یک حوزه را انتخاب نمایید و یک مقدار را برای هر حوزه وارد نمایید.

6 در صورت نیاز ، **Minimum** را انتخاب کنید و یک مقدار نیروی حداقلی را وارد نمایید.

### پایش فعالیت

قابلیت پایش فعالیت ، تعداد گام های روزانه ی شما ، مسافت طی شده ، دقایق سپری شده در فشار ، مقدار طی کردن طبقات ، انرژی مصرف شده و آمار مربوط به خواب را برای هر روز ، ثبت می کند. انرژی مصرفی شما شامل متابولیسم پایه ای شما بعلاوه انرژی مصرف شده در فعالین می باشد.

شما می توانید آمار خواب خود را بر روی حساب garmin connect خود ببینید.

### استفاده از حالت عدم مزاحمت ( Do Not Disturb)

شما می توانید از حالت عدم مزاحمت استفاده نمایید تا نور زمینه ، هشدارها و لرزش های هشدار را خاموش کنید. به عنوان مثال ، شما می توانید در حال خواب و یا مشاهده ی فیلم ، از این حالت استفاده نمایید.

**توجه:** شما می توانید ساعات خواب عادی خود را در قسمت تنظیمات مصرف کننده ی حساب garmin connect خود وارد نمایید. شما می توانید گزینه ی هنگام خواب (During Sleep) را در تنظیمات سیستم فعال نمایید تا هنگام خواب عادی ، به صورت خودکار به حالت عدم مزاحمت وارد شوید.

1 کلید LIGHT را نگه دارید.

2  را انتخاب کنید.

### دقایق سپری شده در فشار

برای ارتقای سلامت شما ، ارگان هایی مانند ارگان سلامت جهانی توصیه می کند که هر هفته 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده روی تند و یا در هفته 75 دقیقه فعالیت با فشار بالا مانند دو را داشته باشید.

دستگاه ، شدت فعالیت شما را پیش می کند و میزان زمان سپری شده در فعالیت های با فشار

ادامه دهید. پس از یک ساعت عدم فعالیت ، عبارت Move! و یک ستون قرمز نمایان می شود. بخش های اضافی پس از هر 15 دقیقه عدم فعالیت ، نمایش داده می شود. اگر صداهای قابل شنیدن روشن باشند ، دستگاه همچنین بوق می زند و یا می لرزد.

به یک پیاده روی کوتاه بروید (برای حداقل چند دقیقه) تا هشدار حرکتی ریست شود.

### پایش خواب

درحالیکه شما خواب هستید ، ساعت به صورت خودکار خواب شما را تشخیص می دهد و حرکت شما در طول ساعات خواب عادی را پایش می نماید. شما می توانید بر روی حساب garmin connect خود ، ساعات خواب عادی خود را تنظیم نمایید. آمار خواب شامل مجموع ساعات خواب ، سطوح خواب و حرکات در خواب می شود. شما می توانید بر روی حساب garmin connect خود ، آمار خوابتان را ببینید.

**توجه:** چرت زدن ها به آمار خواب شما اضافه نمی شوند. شما می توانید از حالت عدم مزاحمت استفاده نمایید تا اعلان ها و هشدارها ، به استثنای ساعت هشدار ، را خاموش کنید.

### استفاده از پایش خواب خودکار

1 هنگام خواب ، ساعت خود را به دست داشته باشید.

2 اطلاعات پایش خواب خود را بر روی سایت garmin connect بارگذاری نمایید.

متوسط تا بالا را دنبال می نماید (به اطلاعات مربوط به ضربان قلب نیاز است تا کمیت فشار بالا تعیین شود). شما می توانید فعالیت کنید تا به هدف دقایق سپری شده در فشار هفتگی، به وسیله ی انجام حداقل 10 دقیقه فعالیت مداوم، از فشار متوسط تا بالا، برسید. دستگاه دقایق فعالیت متوسط و پرفشار را به هم اضافه می کند. هنگام اضافه کردن، کل دقایق پرفشار دو برابر می گردند.

### تنظیمات پایش فعالیت

کلید MENU را نگه دارید و Activity Tracking را انتخاب کنید.

**Status:** قابلیت های پایش فعالیت را خاموش می کند.

**Move Alert:** یک پیام و یک ستون حرکتی را بر روی پوسته ی ساعت و صفحه ی گام نمایش می دهد. همچنین اگر صداهای شنیداری روشن باشند، دستگاه بوق می زند و یا می لرزد.

**Gaol Alerts:** به شما اجازه می دهد تا هشدارهای هدف را روشن و خاموش کنید و یا آنها را تنها در طول فعالیت ها خاموش نمایید. هشدارهای هدف برای هدف پیاده روی روزانه، هدف طی طبقات روزانه و هدف دقایق سپری شده در فشار هفتگی شما نمایش داده می شوند.

**Move IQ:** به شما اجازه می دهد تا وقایع move IQ را روشن و خاموش نمایید.

**Pulse Ox Mode:** دستگاهتان را تنظیم می کند تا در حالیکه هنگام روز بی تحرک هستید و یا هنگام خواب، اکسیژن خون شما ثبت شود.

### خاموش کردن پایش فعالیت

### بدرست آوردن دقایق سپری شده در فشار

ساعت fenix شما، دقایق سپری شده در فشار را با مقایسه ی اطلاعات مربوط به ضربان قلب و ضربان قلب استراحت میانگین شما، محاسبه می نماید. اگر ضربان قلب خاموش باشد، دستگاه دقایق فشار متوسط را با تحلیل گام های شما در دقیقه، محاسبه می نماید.

- برای محاسبه ی دقیق تر دقایق سپری شده در فشار، یک فعالیت زمان بندی شده را آغاز کنید.


- حداقل برای 10 دقیقه ی متمادی، با سطح فشار متوسط یا بالا تمرین نمایید.

- برای دقیق ترین میزان ضربان قلب استراحت، تمام روز و شب ساعت را ببندید.

### Garmin Move IQ

هنگامی که حرکت شما شبیه به الگوهای تمرینی مشخص باشد، قابلیت move IQ به صورت خودکار رویداد را شناسایی می کند و آن را در تاریخچه ی شما نمایش می دهد. وقایع move IQ

2 یک تمرین را بیابید و یا یک تمرین جدید را ایجاد و ذخیره نمایید.

3  و یا Send to Device را انتخاب کنید.

4 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.


1 کلید MENU را نگه دارید.

### شروع یک تمرین

پیش از اینکه یک تمرین را آغاز نمایید ، شما باید آن را از حساب garmin connect خود دانلود نمایید.

2 Status ، Activity Tracking و سپس Off را انتخاب نمایید.

### تمرین ها

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ،  را بزنید.

شما می توانید تمرین های شخصی را ایجاد نمایید که شامل اهداف برای تعداد گام های هر تمرین ، مسافت ها ، زمان ها و انرژی های مصرفی گوناگون می شوند. شما می توانید تمرین های بیشتری را با استفاده از garmin connect و یا

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

انتخاب یک برنامه ی تمرینی که در دستگاه موجود است ، ایجاد و پیدا نمایید ، و آنها را به دستگاه خود منتقل کنید.

4 Training و سپس My Workouts را انتخاب کنید.


5 یک تمرین را انتخاب کنید.

شما می توانید با استفاده از garmin connect ، تمرینها را زمانبندی نمایید.

توجه: تنها تمرینهایی در لیست ظاهر می شوند که با فعالیت های منتخب سازگار باشند.

6 Do Workout را انتخاب نمایید.

### پایش یک تمرین از Garmin Connect

7  کلید را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار نماید.

قبل از اینکه بتوانید یک تمرین را از garmin connect دانلود کنید ، شما باید یک حساب garmin connect داشته باشید.

1 یکی را انتخاب کنید:

پس از اینکه یک تمرین را آغاز کردید ، دستگاه ، هر گام تمرین ، step notes (اختیاری) ، هدف (اختیاری) و اطلاعات تمرین اخیر را نمایش می دهد. برای فعالیت های قدرتی ، یوگا ، مربوط به قلب و یا پیلاتس ، تصاویر متحرک آموزشی

- اپلیکیشن garmin connect را باز کنید.

- به connect.garmin.com بروید.

نمایش داده می شوند. 3 یک برنامه ی تمرینی را انتخاب و زمانبندی نمایید.

### راجع به تقویم تمرین

4 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید. 5 برنامه ی تمرینی را بر روی تقویم خود مرور نمایید.

### برنامه ی تمرینی تطبیق پذیر

حساب garmin connect شما برنامه ی تمرینی تطبیق پذیر و مربی garmin دارد تا با اهداف تمرینی شما تناسب داشته باشد. به عنوان مثال ، شما می توانید به چند سوال پاسخ دهید و برنامه ای را پیدا کنید که به شما کمک کند تا یک دوی 5 کیلومتری را انجام دهید. برنامه با سطح کنونی آمادگی ، اولویت های راهنمایی و زمانبندی شما و اطلاعات مربوط به دویدن وفق داده می شود. زمانی که شما یک برنامه را آغاز می کنید ، ویجت garmin coach بر روی ساعت fenix شما ، به گردونه ی ویجت ها اضافه می شود.

### شروع تمرین امروز

پس از اینکه یک برنامه ی تمرینی garmin coach را به دستگاه خود فرستادید ، ویجت garmin coach در گردونه ی ویجت های شما نمایش داده می شود.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت garmin coach را ببینید.

اگر تمرینی برای امروز معین شده است ، دستگاه

تقویم تمرین که بر روی دستگاه شما است ، بخش الحاقی تقویم تمرین یا برنامه ی زمانی می باشد که شما در garmin connect تنظیم کرده اید. پس از اینکه شما چند تمرین را به تقویم garmin connect اضافه کردید ، می توانید آنها را به دستگاه خود بفرستید. تمام تمرین های زمانبندی شده که به دستگاه فرستاده می شوند را می توان در ویجت تقویم مشاهده کرد. زمانی که شما یک روز را در تقویم انتخاب می کنید ، می توانید تمرین را ببینید و یا انجام دهید. چه تمرین را تکمیل کنید و چه از آن بگذرید ، تمرین های زمانبندی شده بر روی دستگاه شما می مانند. زمانی که شما تمرین های زمانبندی شده را از garmin connect می فرستید ، آنها بر روی تقویم تمرینی موجود می نشینند.

### استفاده از برنامه های تمرینی Garmin Connect

پیش از آنکه بتوانید برنامه های تمرینی را از garmin connect دانلود کرده و استفاده کنید ، شما باید حساب garmin connect داشته باشید و ساعت fenix را با یک گوشی هوشمند سازگار ، همگام سازید.

1 بر روی اپلیکیشن garmin connect ، یا ... را انتخاب کنید.

2 Training و سپس Training Plans را انتخاب کنید.



نام تمرین را نشان می دهد و به شما یادآوری می کند که آن را شروع نمایید.  
2 ▲ را انتخاب کنید.

6 در صورت نیاز ، Duration را انتخاب کنید ، یک مقدار وقفه ی مسافت یا زمان را برای تمرین وارد کنید و ✓ را انتخاب نمایید.  
7 کلید BACK را فشار دهید.  
8 Rest و سپس Type را انتخاب نمایید.

9 Time ، Distance ، و یا Open را انتخاب کنید.  
10 در صورت نیاز یک مقدار مسافت یا زمان را برای وقفه ی استراحت وارد کنید و ✓ را انتخاب نمایید.  
11 کلید BACK را فشار دهید.

12 یک یا چند گزینه را انتخاب نمایید:  
- برای تعیین تعداد تکرارها ، Repeat را انتخاب کنید.  
- برای اضافه کردن یک گرم کردن با پایان باز به تمرین خود ، Warm Up و سپس On را انتخاب نمایید.

وقفه های توأند بر اساس مسافت یا زمان ، تمرین های وقفه دار را ایجاد نمایید. دستگاه تا زمانی که تمرین وقفه دار دیگری را ایجاد نماید ، تمرین وقفه دار شما را ذخیره می کند. شما می توانید از وقفه های باز برای تمرین های دو و هنگام دویدن در یک مسافت مشخص استفاده نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.  
2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.  
4 Interval ، Edit ، Intervals ، Training و سپس Type را انتخاب نمایید.

5 Time ، Distance ، و یا Open را انتخاب کنید.  
نکته: شما می توانید با انتخاب گزینه ی open ، یک وقفه با پایان باز را ایجاد نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.  
2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.  
4 Interval ، Edit ، Intervals ، Training و سپس Type را انتخاب نمایید.

5 Time ، Distance ، و یا Open را انتخاب کنید.  
نکته: شما می توانید با انتخاب گزینه ی open ، یک وقفه با پایان باز را ایجاد نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.  
2 یک فعالیت را انتخاب کنید.  
3 کلید MENU را نگه دارید.

را در حین دویدن استفاده نمایند تا به آنها کمک کند که به هدف خود در دویدن برسند. قابلیت pacepro به شما اجازه می دهد تا یک بند سرعت شخصی را بر اساس مسافت و سرعت یا مسافت و زمان، ایجاد نمایید. شما همچنین می توانید یک بند سرعت برای یک مسیر شناخته شده ایجاد کنید تا بر اساس تغییرات پستی و بلندی، سرعت شما به حداکثر برسد.

شما می توانید با استفاده از اپلیکیشن garmin connect، یک برنامه ی pacepro را ایجاد نمایید. شما می توانید پیش از دویدن در مسیر، دورها و نقشه ی پستی و بلندی را مرور نمایید.

### دانلود یک برنامه ی PacePro از Garmin Connect

پیش از آنکه بتوانید یک برنامه ی pacepro را از garmin connect دانلود نمایید، شما باید یک حساب garmin connect داشته باشید.


1 یکی را انتخاب کنید:

- اپلیکیشن garmin connect را باز کنید و  یا ... را انتخاب کنید.


- به [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) بروید.

2 Training و سپس PacePro Pacing Strategies را انتخاب نمایید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید تا یک برنامه ی pacepro را ایجاد و ذخیره نمایید.

4  یا Send to Device را انتخاب نمایید.

4 Intervals، Training و سپس Do Workout را انتخاب کنید.

5  را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار کند.

6 هنگامی که تمرین وقفه دار شما یک گرم کردن دارد، LAP را فشار دهید تا اولین دوره شروع شود.


7 دستورالعمل ها روی صفحه را دنبال نمایید.

پس از اینکه تمامی دوره ها کامل شدند، یک پیام نمایش داده می شود.

### توقف یک تمرین وقفه دار

- در هر زمانی، LAP را فشار دهید تا دوره ی اخیر یا زمان استراحت، و یا انتقال به دوره ی زمان استراحت بعد متوقف شود.

- پس از اینکه تمام دوره ها و زمان های استراحت کامل شدند، LAP را فشار دهید تا دوره ی تمرینی تمام شود و انتقال به یک زمان سنج انجام شود که می تواند برای سرد کردن مورد استفاده قرار گیرد.

- در هر زمانی،  را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت متوقف شود. شما می توانید دوباره آن را به کار بیندازید و یا تمرین وقفه دار را پایان دهید.

### تمرین PacePro

بسیاری از دوندگان دوست دارند که بند سرعت

## شروع یک برنامه ی PacePro

② ، پیشرفت در تکمیل دور ③ ، مسافت باقی مانده در دور ④ و کل زمان سپری شده ی جلوتر یا عقب تر از سرعت هدف شما ⑤ را نشان می دهد.

پیش از آنکه بتوانید یک برنامه ی pacepro را شروع کنید ، شما باید یک برنامه را از حساب garmin connect خود دانلود نمایید.

### متوقف کردن یک برنامه ی PacePro

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 یک فعالیت مربوط به دویدن در فضای باز را انتخاب کنید.

2 Stop PacePro و سپس Yes را انتخاب کنید.

دستگاه برنامه ی pacepro را متوقف می کند. زمان سنج فعالیت به کار ادامه می دهد.

3 کلید MENU را نگه دارید.

### ایجاد یک برنامه ی PacePro بر روی ساعت

4 Training و سپس PacePro Plans را انتخاب نمایید.

پیش از آنکه شما بتوانید یک برنامه ی pacepro را بر روی ساعت خود ایجاد نمایید ، شما باید یک مسیر ایجاد کنید.

نکته: شما می توانید کلید DOWN را فشار دهید و

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

View Splits را انتخاب نمایید تا دورها را مرور کنید.

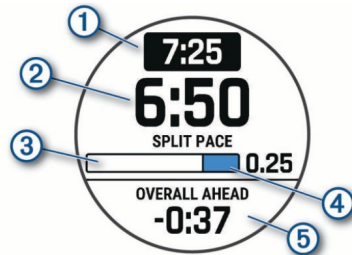
2 یک فعالیت مربوط به دویدن در فضای باز را انتخاب کنید.

6 کلید ▲ را فشار دهید تا برنامه آغاز شود.

3 کلید MENU را نگه دارید.

7 کلید ▲ را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار نماید.

4 Training ، PacePro Plans و سپس Create New را انتخاب نمایید.



5 یک مسیر را انتخاب کنید.

6 یکی را انتخاب نمایید:

- Goal Pace را انتخاب کنید و سرعت هدف خود را وارد نمایید.

دستگاه سرعت دور هدف ① ، سرعت دور اخیر

Goal Time - را انتخاب کنید و زمان هدف خود را وارد نمایید.  
دستگاه بند سرعت شخصی شما را نمایش می دهد.

نکته: شما می توانید کلید DOWN را فشار دهید و View Splits را انتخاب نمایید تا دورها را مرور کنید.  
7 کلید ▲ را فشار دهید تا برنامه شروع شود.

8 کلید ▲ را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار نماید.  
اطلاعات موجود در این راهنما برای garmin connect segments و strava segments قابل استفاده است.

### مسیرهای مجازی (Segments)

#### مشاهده ی جزئیات مسیر مجازی (Segment)

- 1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.
- 2 یک فعالیت را انتخاب نمایید.
- 3 کلید MENU را نگه دارید.
- 4 Training و سپس Segments را انتخاب کنید.
- 5 یک segment را انتخاب نمایید.
- 6 یکی را انتخاب کنید:

Race Time - را انتخاب نمایید تا زمان و میانگین سرعت و شتاب فرد پیشرو در segment را ببینید.

Map - را انتخاب کنید تا segment را بر روی نقشه ببینید.

Elevation Plot - را برگزینید تا نقشه ی پستی و

شما می توانید segmentهای مخصوص دویدن و دوچرخه سواری را از حساب garmin connect خود به دستگاهتان بفرستید. پس از اینکه یک segment بر روی دستگاهتان ذخیره شد ، شما می توانید در آن segment مسابقه دهید ، تلاش کنید تا به رکورد شخصی خود یا رقیبان دیگر که در آن segment مسابقه داده اند ، برسید و یا از آن عبور کنید.

توجه: هنگامی که شما یک مسیر را از حساب garmin connect خود دانلود می کنید ، می توانید تمام segmentهای موجود آن مسیر را دانلود نمایید.

#### مسیرهای مجازی Strava (Strava Segments)

شما می توانید strava segments را بر روی ساعت fenix خود دانلود نمایید. strava

بلندی segment را مشاهده کنید.

گونه ای که به صورت خودکار تنظیم شود

### مسابقه در یک مسیر مجازی (Segment)

segmentها، مسیرهای مسابقه ی مجازی هستند. شما می توانید در یک segment رقابت کنید و عملکرد خود را با فعالیت های گذشته ، عملکرد دیگران ، افراد مرتبط در حساب garmin connect خود و یا اعضای دیگر جامعه ی دوندگی یا دوچرخه سواری مقایسه نمایید. شما می توانید اطلاعات مربوط به فعالیت خود را بر روی حساب garmin connect خود بارگذاری کنید تا مکان segment خود را ببینید.

شما می توانید دستگاه خود را به گونه ای تنظیم کنید که به صورت خودکار زمان مسابقه ی هدف segment را بر اساس عملکرد شما در طول segment ، تنظیم نماید.

**توجه:** این تنظیمات به صورت پیشفرض برای تمامی segmentها فعال هستند.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Segments ، Training و سپس Auto Effort را انتخاب نمایید.

### استفاده از شریک مجازی (Virtual Partner)

شریک مجازی شما یک وسیله ی تمرینی است که طراحی شده تا به شما کمک کند که به اهداف خود برسید. شما می توانید یک سرعت برای شریک مجازی تعیین کنید و با آن رقابت نمایید.

**توجه:** این قابلیت برای تمام فعالیت ها موجود نیست.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را برگزینید.

**توجه:** اگر حساب garmin connect و حساب strava شما به هم وصل هستند ، فعالیت شما به صورت خودکار به حساب strava فرستاده می شود تا شما بتوانید مکان segment را مرور کنید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

3 به دویدن و یا سواری بروید.

هنگامی که به یک segment نزدیک می شوید ، یک پیام نمایش داده می شود و شما می توانید در segment رقابت کنید.

4 شروع به رقابت در segment نمایید.

هنگام کامل کردن segment ، یک پیام ظاهر می شود.

تنظیم کردن یک مسیر مجازی (Segment) به

Distance Only - انتخاب را انتخاب تا یک مسافت تعیین شده را برگزینید و یا یک فاصله ی شخصی را وارد نمایید.

Distance and Time - هدف زمانی و مسافتی را برگزینید.

Distance and Pace یا Distance and Speed - انتخاب نماید تا یک هدف مسافتی و شتاب و یا سرعت را انتخاب کنید.

صفحه ی هدف تمرینی نمایان می شود و زمان تخمینی پایان را نشان می دهد. زمان تخمینی پایان بر اساس عملکرد حال حاضر شما و زمان باقی مانده است.

6 کلید ▲ را بزینید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار نماید.

### لغو یک هدف تمرینی

1 در طول فعالیت ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Cancel Target و سپس Yes را انتخاب نمایید.

### رقابت با رکورد فعالیت پیشین

شما می توانید با رکورد یک فعالیت ثبت و یا دانلود شده رقابت کنید. این قابلیت با ویژگی شریک مجازی کار می کند ، پس شما می توانید متوجه این مطلب شوید که در طول فعالیت ، چه میزان پیش تر و یا عقب تر هستید.

توجه: این قابلیت برای تمام فعالیت ها موجود نمی باشد.

4 تنظیمات فعالیت را انتخاب نمایید.

5 Add New ، Data Screens و سپس Virtual Partner را انتخاب کنید.

6 یک مقدار برای شتاب یا سرعت وارد نمایید.

7 کلید UP یا Down را فشار دهید تا مکان صفحه ی شریک مجازی را تغییر دهید. (انتخابی)

8 فعالیت خود را آغاز نمایید.

9 کلید UP یا Down را فشار دهید تا در صفحه ی شریک مجازی جابجا شوید و ببینید که چه کسی جلوتر است.

### تعیین یک هدف تمرینی

قابلیت هدف تمرین با ویژگی شریک مجازی کار می کند ، پس شما می توانید برای رسیدن به یک مسافت ، مسافت و زمان ، مسافت و شتاب و یا مسافت و سرعت هدف از پیش تعیین شده تمرین نمایید. در طول تمرین شما ، دستگاه بازخورد آبی درباره ی اینکه چقدر به هدف تمرینی خود نزدیک هستید ، به شما میدهد.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Training و سپس Set a Target را انتخاب کنید.

5 یکی را انتخاب کنید:

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، ▲ را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

### مشاهده ی رکوردهای شخصی شما

4 Training و سپس Race an Activity را انتخاب نمایید.

5 یکی را برگزینید:

1 History و سپس Records را انتخاب کنید.

From History - را انتخاب کنید تا از روی دستگاه خود ، یک فعالیت ثبت شده را انتخاب نمایید.

3 یک ورزش را انتخاب نمایید.

4 یک رکورد را برگزینید.

Downloaded - را انتخاب کنید تا از حساب garmin connect خود ، یک فعالیت دانلود شده را انتخاب نمایید.

5 View Record را انتخاب نمایید.

### بازگرداندن یک رکورد شخصی

6 فعالیت را برگزینید.

شما می توانید هر رکورد شخصی را حذف کرده و به رکورد ثبت شده ی پیش از آن برگردید.

صفحه ی شریک مجازی نمایش داده می شود که زمان تخمینی پایان را نشان می دهد.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

7 کلید ▲ را فشار دهید تا زمان سنج فعالیت شروع به کار نماید.

2 History و سپس Records را انتخاب کنید.

8 پس از اینکه فعالیت خود را کامل کردید ، ▲ را فشار دهید و Save را انتخاب کنید.

3 یک ورزش را انتخاب نمایید.

4 یک رکورد را انتخاب کنید تا پاک شود.

### رکوردهای شخصی

5 Clear Record و سپس Yes را انتخاب نمایید.

هنگامی که شما یک فعالیت را به اتمام می رسانید ، دستگاه هر رکورد جدید شخصی را که به دست آورده اید ، نمایش می دهد. رکوردهای شخصی شامل کمترین زمان بدست آمده در چند نمونه

توجه: این کار هیچ فعالیت ذخیره شده ای را پاک نمی کند.

### پاک کردن تمامی رکوردهای شخصی

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

2 History و سپس Records را انتخاب کنید.  
3 یک ورزش را انتخاب نمایید.

4 Clear All Records و سپس Yes را برگزینید.  
فقط رکوردهای آن ورزش حذف می گردند.

توجه: این کار هیچ فعالیت ذخیره شده ای را پاک نمی کند.

- Sounds را انتخاب کنید و یک نوع اعلان را برگزینید.

## ساعت

### تنظیم هشدار

- Backlight و سپس On را انتخاب کنید تا نور زمینه به همراه هشدار روشن شود.

- Label را انتخاب کنید و توضیحی برای هشدار انتخاب نمایید.

شما می توانید چندین هشدار را تنظیم نمایید. شما می توانید هر هشدار را طوری تنظیم کنید که یکبار و یا به صورت منظم تکرار شود.

### حذف یک هشدار

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Clocks را انتخاب کنید.

2 Clocks را انتخاب کنید.

3 UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه ی هشدارها برسید.

3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه ی هشدارها برسید.

4 یکی را انتخاب کنید:

4 ▲ را فشار دهید.

- برای اولین بار تنظیم کردن یک هشدار ، Set Alarms را برگزینید.

5 یک هشدار را انتخاب کنید.

- برای تنظیم کردن هشدارهای اضافی ، ▲ را فشار دهید و Add Alarm را برگزینید.

6 Delete را برگزینید.

5 یک زمان هشدار را وارد نمایید.

### شروع به کار زمان سنج معکوس



- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MEMU 6 را فشار دهید.  
MENU را نگه دارید.

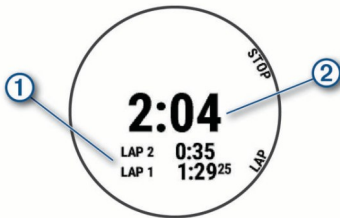
### استفاده از کورنومتر

- 2 Clocks را انتخاب کنید.  
3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه ی زمان سنج ها برسید.  
4 Set Quick Timer را انتخاب کنید.  
5 یک زمان را وارد کنید.  
6 در صورت نیاز ، MENU را فشار دهید و یکی را انتخاب نمایید:  
Restart و سپس On را انتخاب کنید تا پس از به پایان رسیدن کار زمان سنج ، به صورت خودکار از نو شروع به کار نماید.  
7 Sounds - را انتخاب کنید و یک نوع از اعلان را برگزینید.

- 8 ▲ را فشار دهید تا زمان سنج شروع به کار کند.

### حذف کردن یک زمان سنج

- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MEMU را نگه دارید.  
2 Clocks را انتخاب کنید.  
3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه ی زمان سنج ها برسید.  
4 ▲ را فشار دهید.  
5 یک زمان سنج را انتخاب نمایید.
- 6 زمان کلی کورنومتر ② متوقف نمی شود.  
7 ▲ را فشار دهید تا هر دو زمان سنج متوقف شوند.  
8 یکی را انتخاب نمایید:  
- برای شروع به کار دوباره ی هر دو زمان سنج ، DOWN را فشار دهید.



- برای مرور زمان سنج های هر دور ، MENU را فشار دهید و Add Zone را برگزینید.  
فشار دهید و Review را انتخاب نمایید.

- برای اینکه زمان کورنومتر را به عنوان یک فعالیت ذخیره نمایید ، MENU را فشار دهید و Save Activity را انتخاب نمایید.

## هدایت

### ذخیره ی مکان شما

شما می توانید محلی که در آن حضور دارید را ذخیره کنید تا بعدا به آن برگردید.

- برای خروج از حالت کورنومتر ، MENU را فشار دهید و Done را برگزینید.

### اضافه کردن مناطق زمانی جایگزین

**توجه:** شما می توانید انتخاب هایی را به منوی کنترل ها اضافه نمایید.  
1 کلید LIGHT را نگه دارید.  
2 را انتخاب نمایید.

شما می توانید زمان حاضر را در مناطق زمانی اضافی بر روی ویجت alt. time zones ببینید.  
شما می توانید تا چهار منطقه ی زمانی جایگزین را اضافه نمایید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید.

**توجه:** ممکن است که شما نیاز داشته باشید تا ویجت alt. time zones را به گردونه ی ویجت ها اضافه کنید.

### ویرایش مکان های ذخیره شده ی شما

شما می توانید یک مکان ذخیره شده را پاک کنید و یا نام ، بلندی و اطلاعات مکانی آن را ویرایش نمایید.

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.  
2 Clocks را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲ را فشار دهید.

3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه ی مناطق زمانی برسید.

2 Navigate و سپس Saved Locations را انتخاب کنید.

4 یکی را انتخاب کنید:

3 یک مکان ذخیره شده را انتخاب نمایید.

- جهت تعیین کردن یک منطقه ی زمانی برای اولین بار ، Set Time Zones و سپس Add Zone را انتخاب نمایید.

4 یک گزینه را انتخاب کنید تا مکان را ویرایش نمایید.

- برای تعیین کردن مناطق زمانی اضافی ، ▲ را

## تعیین یک نقطه مسیر (Waypoint)

را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Navigation را انتخاب کنید.

5 یک شاخه را برگزینید.

6 به پیام های فوری روی صفحه پاسخ دهید تا

یک مقصد را انتخاب نمایید.

7 Go To را انتخاب نمایید.

اطلاعات مسیریابی نمایان می شود.

8 کلید ▲ را فشار دهید تا مسیریابی آغاز شود.

## مسیریابی به سمت یک نقطه ی مورد

### علاقه

اگر نقشه های نصب شده بر روی دستگاه شما

شامل نقاط مورد علاقه گردد ، شما می توانید به

سمت آنها مسیریابی کنید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲

را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 Navigation و سپس Points of Interest را

انتخاب کنید و یک شاخه را برگزینید.

یک لیست از نقاط مورد علاقه ی نزدیک محل

شما نمایش داده می شود.

شما می توانید یک مکان جدید را با تعیین فاصله

و مختصات نسبت به مکان حال حاضر خود ،

ایجاد نمایید.

توجه: شما ممکن است نیاز داشته باشید که

اپلیکیشن project wpt. را به لیست فعالیت ها و

اپلیکیشن ها اضافه نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲

را فشار دهید.

2 Project Wpt. را انتخاب نمایید.

3 UP یا DOWN را فشار دهید تا جهت را تعیین

کنید.

4 کلید ▲ را فشار دهید.

5 کلید DOWN را بزنید تا یک واحد اندازه گیری

را انتخاب کنید.

6 کلید UP را فشار دهید تا فاصله را وارد کنید.

7 کلید ▲ را فشار دهید تا ذخیره شود.

نقطه مسیر تعیین شده با یک نام پیش فرض

ذخیره می شود.

## مسیریابی به سمت یک مقصد

شما می توانید از دستگاه خود استفاده کنید تا به

سمت یک مقصد هدایت شوید و یا یک مسیر را

دنبال نمایید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲

5 در صورت نیاز ، یکی را انتخاب نمایید: 3 کلید MENU را نگه دارید.

- برای جست و جو در نزدیکی یک محل دیگر ، Courses ، Navigation 4 و سپس Create New Search Near را انتخاب کنید و یک مکان را برگزینید.

5 یک نام برای مسیر وارد کنید و ✓ را انتخاب نمایید. - برای جست و جوی یک نقطه ی مورد علاقه

6 Add Location را برگزینید ، Spell Search را انتخاب کنید ، یک نام را وارد کنید ، Search Near را برگزینید و یک مکان را انتخاب کنید.

8 در صورت نیاز ، گام 6 و 7 را تکرار نمایید. 9 Done و سپس Do Course را برگزینید. - از میان نتایج جست و جو ، یک نقطه ی مورد علاقه را برگزینید.

7 Go را انتخاب نمایید. جزئیات مسیریابی نمایش داده می شود.

10 کلید ▲ را فشار دهید تا مسیریابی آغاز شود. جزئیات مسیریابی نمایش داده می شود.

8 کلید ▲ را فشار دهید تا مسیریابی آغاز شود. **ایجاد یک مسیر رفت و برگشت**

**مکان های مورد علاقه** این دستگاه می تواند بر اساس یک فاصله و جهت

یک نقطه ی مورد علاقه ، مکانیست که ممکن هدایتی مشخص ، یک مسیر رفت و برگشت را ایجاد کند. است برای شما مفید و جذاب باشد. نقاط مورد

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲ علاقه در شاخه های مختلف دسته بندی می شوند و می توانند شامل مقاصد مسافرتی پرطرفدار

مانند پمپ بنزین ها ، رستوران ها ، هتل ها و محل های تفریحی باشند. Run 2 یا Bike را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

**ایجاد و دنبال کردن یک مسیر بر روی**

4 Navigation و سپس Round-Trip Course را انتخاب نمایید.

**دستگاه شما**

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲ را فشار دهید. 5 مسافت کلی مسیر را وارد کنید.

6 یک جهت را برگزینید. 2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

این دستگاه تا سه مسیر را ایجاد می نماید. شما  
می توانید DOWN را فشار دهید تا مسیرها را  
بینید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

7 کلید ▲ را فشار دهید تا یک مسیر انتخاب  
شود.

4 Navigation و سپس Last MOB را انتخاب  
نمایید.

8 یکی را انتخاب نمایید:

جزئیات مسیریابی نمایش داده می شود.

- برای شروع مسیریابی ، Go را انتخاب کنید.

### مسیریابی با ببین و برو (Sight 'N Go)

- برای دیدن مسیر بر روی نقشه و جابجایی یا  
بزرگنمایی نقشه ، Map را انتخاب نمایید.

شما می توانید دستگاه را به سمت یک شی در  
دور دست مانند یک مخزن آب بگیرید ، جهت را  
قفل کنید و سپس به سمت آن شی راهنمایی  
شوید.

- برای مشاهده ی پیچ های مسیر ، Turn By  
Turn را برگزینید.

- برای دیدن نقشه ی پستی ها و بلندی های  
مسیر ، Elevation Plot را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲  
را فشار دهید.

- برای ذخیره کردن مسیر ، Save را انتخاب  
کنید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

- برای دیدن لیستی از بلندی های مسیر ، View  
Climbs را انتخاب نمایید.

4 Navigation و سپس Sight 'N Go را انتخاب  
کنید.

### علامتگذاری و شروع مسیریابی به سمت

#### مکان Man Overboard

5 بالای ساعت را به سمت یک شی بگیرید و کلید  
▲ را فشار دهید.

شما می توانید یک مکان man overboard )  
(MOB را ذخیره کنید و به صورت خودکار به آن  
برگردید.

جزئیات مسیریابی نمایش داده می شود.

6 کلید ▲ را فشار دهید تا مسیریابی آغاز شود.

نکته: شما می توانید عملکرد کلیدها هنگام نگه  
داشته شدن را شخصی سازی کنید تا به عملکرد  
MOB دسترسی داشته باشید.

مسیریابی به سمت نقطه ی شروع شما در  
حین یک فعالیت

شما می توانید در یک مسیر مستقیم و یا از طریق ② و مقصد شما ③ بر روی نقشه نمایش داده می شود. فعالیت اخیر خود برگردید. این قابلیت فقط برای فعالیت هایی موجود است که از GPS استفاده می کنند.

### مشاهده ی راهنمایی های مسیر

شما می توانید یک لیست از راهنمایی های گام به گام مسیر خود را مشاهده نمایید.

1 در طول یک فعالیت ، ▲ را فشار دهید.

1 حین مسیریابی در یک مسیر ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Back to Start را انتخاب کنید و یکی را برگزینید:

2 Turn By Turn را انتخاب کنید.

- برای برگشتن به نقطه ی شروع فعالیت خود از طریق مسیری که حرکت کرده اید ، TracBack را انتخاب نمایید.

یک لیست از راهنمایی های گام به گام نمایش داده می شود.

3 DOWN را فشار دهید تا راهنمایی های اضافی را ببینید.

- اگر شما نقشه ی پشتیبانی شده ندارید و یا از مسیر مستقیم استفاده می کنید ، Route را انتخاب کنید تا به نقطه ی شروع فعالیت خود در یک مسیر مستقیم برگردید.

### مسیریابی به سمت نقطه ی شروع یک فعالیت ذخیره شده

شما می توانید به سمت نقطه ی شروع یک فعالیت ذخیره شده در یک مسیر مستقیم و یا از طریق مسیری که حرکت کرده اید ، راهنمایی شوید. این قابلیت تنها برای فعالیت هایی موجود است که از GPS استفاده می کنند.

- اگر شما از مسیر مستقیم استفاده نمی کنید ، Route را انتخاب کنید تا با استفاده از راهنمای گام به گام ، به نقطه ی شروع فعالیت خود برگردید.

1 با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲ را فشار دهید.

2 یک فعالیت را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.



4 Navigation و Activities را انتخاب کنید.

مکان کنونی شما ① ، مسیری که باید دنبال کنید

جهت فلش به سمت نقطه ی شروع شما می باشد.

5 یک فعالیت را انتخاب کنید.

## متوقف کردن مسیریابی

6 Back to Start را انتخاب نمایید و یکی را انتخاب کنید:

1 در حین یک فعالیت، کلید MENU را نگه دارید.

- برای برگشتن به نقطه ی شروع فعالیت خود از طریق مسیری که حرکت کرده اید، TracBack را انتخاب نمایید.

2 Stop Navigation را انتخاب کنید.

## نقشه

نقشه ها از پیش بر روی دستگاه شما بارگذاری شده اند و شما می توانید چندین نوع اطلاعات نقشه ای garmin شامل خطوط توپوگرافی، نقاط مورد علاقه ی نزدیک، نقشه ی پیست های اسکس و زمین های گلف را ببینید.

- اگر شما نقشه ی پشتیبانی شده ندارید و یا از مسیر مستقیم استفاده می کنید، Route را انتخاب کنید تا به نقطه ی شروع فعالیت خود در یک مسیر مستقیم برگردید.

برای خرید نقشه های اضافی و جزئیات مربوط به سازگاری، به [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps) بروید.

- اگر شما از مسیر مستقیم استفاده نمی کنید، Route را انتخاب کنید تا با استفاده از راهنمای گام به گام، به نقطه ی شروع فعالیت خود برگردید.

▲ مکان شما بر روی نقشه را نشان می دهد. هنگامی که شما به سمت مقصد می روید، مسیر شما به وسیله ی خطی بر روی نقشه علامتگذاری می گردد.

اگر یک نقشه ی پشتیبانی شده دارید و یا از مسیر مستقیم استفاده نمایید، راهنمایی گام به گام به شما کمک می کند تا به نقطه ی شروع آخرین فعالیت ذخیره شده ی خود برگردید. اگر

## مشاهده ی نقشه

شما از مسیر مستقیم استفاده نمی کنید، یک خط بر روی نقشه نمایش داده می شود که از محل کنونی شما تا نقطه ی شروع آخرین فعالیت ذخیره شده ادامه دارد.

1 یک فعالیت در فضای باز را شروع کنید.

**توجه:** شما می توانید یک کورنومتر را استارت کنید تا دستگاه به حالت ساعت برنگردد.

2 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا به صفحه نقشه منتقل شوید.

3 کلید MENU را نگه دارید و یکی را انتخاب نمایید:

7 کلید DOWN را فشار دهید تا قطب نما را ببینید. (انتخابی)

- برای جابجایی و یا بزرگنمایی بر روی نقشه، Pan/Zoom را انتخاب کنید.

**نکته:** شما می توانید کلید **▲** را فشار دهید تا بالا و پایین ، چپ و راست و یا بزرگنمایی کنید. شما می توانید کلید را نگه دارید تا نقاطی که بر روی نقشه علامت زده شده اند را انتخاب کنید.

5 در صورت نیاز ، نقطه ی مورد علاقه ی نزدیک را انتخاب نمایید.

6 یکی را برگزینید:  
- برای شروع مسیریابی به سمت یک مکان ، Go ، را انتخاب کنید.

- برای دیدن نقاط مورد علاقه و نقطه مسیره های نزدیک ، Around Me را برگزینید.

- برای ذخیره کردن یک مکان ، Save Location را برگزینید.

- برای دیدن اطلاعات مربوط به یک مکان ، Review را انتخاب نمایید.

**مسیریابی با قابلیت اطراف من (Around Me)**

شما می توانید از قابلیت اطراف من استفاده کنید تا به مکان های مورد علاقه و نقطه مسیره های نزدیک راهنمایی شوید.

**توجه:** نقشه ی نصب شده بر روی دستگاه شما باید شامل نقاط مورد علاقه باشد تا بتوان به سمت آنها مسیریابی کرد.

1 با بالا بودن نقشه ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Around Me را انتخاب کنید.

آیکون هایی نشانگر نقاط مورد علاقه و نقطه مسیره ها بر روی نقشه ظاهر می شوند.

3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا بخشی از نقشه مشخص شود.

4 کلید **▲** را فشار دهید.

لیستی از نقاط مورد علاقه و نقطه مسیره ها در بخشی از نقشه که مشخص شده است ، نمایش

- برای دیدن نقاط مورد علاقه و نقطه مسیره های نزدیک ، Around Me را برگزینید.

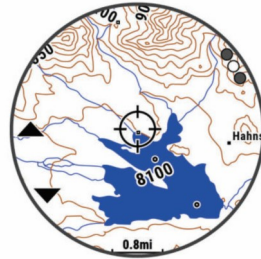
**ذخیره و یا مسیریابی کردن به سمت یک مکان بر روی نقشه**

شما می توانید هر نقطه ای بر روی نقشه را انتخاب کنید. شما می توانید آن مکان را ذخیره نمایید و یا مسیریابی به سمت آن را آغاز کنید.

1 با بالا بودن نقشه ، کلید MENU را نگه دارید.

2 Pan/Zoom را انتخاب کنید.

کنترل ها و علامت ها بر روی نقشه دیده می شوند.



3 جابجا شوید و یا بزرگنمایی کنید تا مکان علامتگذاری شده را به مرکز بیاورید.

4 کلید **▲** را نگه دارید تا نقاط علامتگذاری شده را انتخاب نمایید.



## قطب نما

داده می شود.

5 یک مکان را انتخاب نمایید.

این دستگاه یک قطب نمای 3 محوره با تنظیم خودکار دارد. ویژگی ها و ظاهر این قطب نما بر اساس فعالیت شما ، چه GPS فعال باشد و چه شما به سمت مقصد مسیریابی کنید ، تغییر می کند. شما می توانید تنظیمات قطب نما را به صورت دستی تغییر دهید. برای سریع باز کردن تنظیمات قطب نما ، شما می توانید با بالا بودن ویجت قطب نما ، ▲ را فشار دهید.

6 یکی را برگزینید:

- برای شروع مسیریابی به سمت یک مکان ، Go را انتخاب کنید.

- برای دیدن یک مکان روی نقشه ، Map را انتخاب کنید.

- برای ذخیره کردن یک مکان ، Save Location را برگزینید.

### تنظیم جهت قطب نما

1 با بالا بودن ویجت قطب نما ، ▲ را فشار دهید.

- برای دیدن اطلاعات مربوط به یک مکان ، Review را انتخاب نمایید.

### تغییر ظاهر نقشه

2 Lock Heading را انتخاب کنید.

3 قسمت بالای ساعت را در جهت حرکت خود بگیرید و ▲ را فشار دهید.

شما می توانید ظاهر نقشه را تغییر دهید تا نقشه ی بهینه سازی شده برای فعالیت خود را ببینید. به عنوان مثال ، نقشه با کنتراست بالا ، خوانش بهتری در محیط های چالش برانگیز دارند و نقشه ی مخصوص یک فعالیت ، مهمترین اطلاعات مخصوص نقشه برای مشاهده ی سریع را نمایش می دهد.

هنگامی که از جهت منحرف شوید ، قطب نما جهت انحراف و مقدار آن را نشان می دهد.

### ارتفاع سنج و سنجشگر فشار هوا

دستگاه دارای ارتفاع سنج و سنجشگر فشار هوا می باشد. دستگاه حتی در حالت باتری ضعیف ، به صورت پیوسته اطلاعات ارتفاع و فشار هوا را جمع آوری می کند. ارتفاع سنج ، ارتفاع تخمینی شما بر اساس تغییرات فشار را نشان می دهد. سنجشگر فشار هوا ، اطلاعات فشار محیطی بر اساس ارتفاعی که ارتفاع سنج اخیرا تنظیم شده را نمایش می دهد. شما می توانید با بالا بودن

1 یک فعالیت در فضای باز را آغاز نمایید.

2 کلید MENU را نگه دارید.

3 تنظیمات فعالیت را انتخاب نمایید.

4 Map و سپس Map Theme را برگزینید.

5 یک گزینه را انتخاب نمایید.

ویجت ارتفاع سنج و سنجشگر فشار هوا ، کلید ▲ برگزینید.

را فشار دهید تا تنظیمات ارتفاع سنج و سنجشگر فشار هوا فوراً باز شوند.  
- برای مشاهده ی زمان سپری شده در هر حوزه ی ضربان قلب ، Heart Rate را برگزینید.

- برای انتخاب یک دور و مشاهده ی اطلاعات اضافی درباره ی هر دور ، Laps را برگزینید.

- برای انتخاب یک سری تمرینی و مشاهده ی اطلاعات اضافی درباره ی هر سری ، Sets را برگزینید.

- برای مشاهده ی فعالیت بر روی نقشه ، Map را برگزینید.

- برای مشاهده ی نقشه ی ارتفاع برای فعالیت ، Elevation Plot را برگزینید.

- برای حذف کردن فعالیت منتخب ، Delete را برگزینید.

### تاریخچه ی ورزش چندگانه

دستگاه شما خلاصه ای کلی از فعالیت شامل مسافت ، زمان ، انرژی مصرفی و اطلاعات مربوط به وسایل جانبی دلخواه را ذخیره می نماید. دستگاه شما همچنین اطلاعات مربوط به فعالیت برای هر بخش و انتقال ورزشی را جدا می کند ، پس شما می توانید فعالیت های تمرینی مشابه را مقایسه کنید و ببینید که برای انتقال به مرحله ی بعد ، چه مقدار سرعت نیاز است. تاریخچه ی انتقال شامل مسافت ، زمان ، میانگین سرعت و انرژی مصرفی می شود.

مشاهده ی زمان سپری شده در هر حوزه ی

## تاریخچه

تاریخچه شامل زمان ، مسافت ، انرژی مصرفی ، گام و سرعت میانگین ، اطلاعات مربوط به دور و جزئیات حسگر انتخابی می شود.

توجه: زمانیکه حافظه ی دستگاه پر شده است ، اطلاعات جدید بر روی قدیمی ترین اطلاعات می نشیند.

## استفاده از تاریخچه

تاریخچه شامل فعالیت های قبلی می شود که شما بر روی دستگاه خود ذخیره کرده اید.

دستگاه یک ویجت تاریخچه برای دسترسی سریع به اطلاعات مربوط به فعالیت شما دارد.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

History 2 و سپس Activities را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

4 یکی را انتخاب کنید:

- برای مشاهده ی اطلاعات اضافی درباره ی فعالیت ، All Stats را برگزینید.

- برای مشاهده ی تاثیر فعالیت بر آمادگی هوازی و غیرهوازی شما ، Training Effect را

## ضربان قلب

- مشاهده ی زمان سپری شده ی شما در هر حوزه ی ضربان قلب می تواند به شما کمک کند تا شدت تمرین خود را تنظیم نمایید.
- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.
- 2 History و سپس Activities را انتخاب نمایید.
- 3 یک فعالیت را برگزینید.
- 4 Heart Rate را انتخاب نمایید.

## پاک کردن تاریخچه

- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.
- 2 History و سپس Options را انتخاب نمایید.
- 3 یکی را انتخاب کنید:

## مشاهده ی اطلاعات کل

- شما می توانید مسافت کلی و اطلاعات مربوط به زمان ذخیره شده بر روی دستگاه خود را مشاهده کنید.
- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.
- 2 History و سپس Totals را انتخاب نمایید.
- 3 در صورت نیاز ، یک فعالیت را برگزینید.
- 4 یک گزینه را انتخاب کنید تا مجموع هفتگی و ماهانه را ببینید.

## شخصی سازی دستگاه شما

## تنظیمات فعالیت ها و کاربرد آنها

این تنظیمات به شما اجازه می دهند تا هر کاربرد فعالیتی از پیش بارگزاری شده را بر اساس نیازهای خود شخصی سازی نمایید. به عنوان مثال ، شما می توانید صفحات اطلاعاتی را شخصی سازی نمایید و قابلیت های هشدار و تمرین را فعال سازید. تمامی این تنظیمات برای همه نوع

## استفاده از مسافت سنج

- مسافت سنج به صورت خودکار مسافت کلی طی شده ، ارتفاع و زمان سپری شده در فعالیت را ثبت می کند.
- 1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید

فعالیت موجود نمی باشند.

سنج تشخیص دهد.

کلید MENU را نگه دارید ، Activities & Apps را برگزینید ، یک فعالیت را انتخاب کنید و تنظیمات فعالیت را برگزینید.

**جابجایی خودکار (auto scroll):** شما را قادر می سازد تا هنگام کار زمان سنج ، به صورت خودکار ، در میان تمامی صفحات اطلاعات مربوط به فعالیت جابجا شوید.

**مسافت 3بعدی (3D distance):** مسافت طی شده ی شما را با استفاده از تغییرات ارتفاع و حرکت افقی شما بر روی زمین ، محاسبه می کند.

**سری خودکار (auto set):** دستگاه را قادر می سازد تا در حین فعالیت تمرینی قدرتی ، به صورت خودکار ، سری های تمرین شروع و متوقف گردند.

**سرعت 3بعدی (3D speed):** سرعت شما را با استفاده از تغییرات ارتفاع و حرکت افقی شما بر روی زمین ، محاسبه می کند.

**رنگ زمینه (background color):** رنگ زمینه ی هر فعالیت را شمکی و یا سفید می کند.

**رنگ تاکید (accent color):** تنظیم کردن رنگ تاکید هر فعالیت کمک می کند تا تشخیص دهید که کدام فعالیت فعال است.

**اعداد بزرگ (big numbers):** سایز اعداد در صفحه ی جزئیات گلف را تغییر می دهد.

**هشدارها (alerts):** هشدار تمرین یا مسیریابی را برای فعالیت تنظیم می کند.

**مختص صعود (climbpro):** برنامه ی صعود و صفحات پایش را در حین مسیریابی نمایش می دهد.

**صعود خودکار (auto climb):** دستگاه را قادر می سازد تا به صورت خودکار تغییرات ارتفاع با استفاده از ارتفاع سنج را تشخیص دهد.

**پیام چوب (club prompt):** پیامی را نشان می دهد که به شما اجازه می دهد تا نوع چوبی که پس از تشخیص هر ضربه در بازی گلف استفاده کرده اید را وارد نمایید.

**دور خودکار (auto lap):** تنظیماتی را برای قابلیت دور خودکار فراهم می کند.

**شروع زمان سنج معکوس (countdown start):** برای دوره های شنا در استخر ، یک زمان سنج معکوس را فعال می سازد.

**توقف خودکار (auto pause):** دستگاه را طوری تنظیم می کند که با توقف حرکت و یا کمتر شدن سرعت از مقداری خاص ، ثبت اطلاعات متوقف شود.

**صفحات اطلاعاتی (data screens):** شما را قادر می سازد تا صفحات اطلاعاتی را شخصی سازی کنید و صفحات اطلاعاتی جدیدی برای فعالیت

**Auto run:** دستگاه را طوری تنظیم می کند که به صورت خودکار ، اسکی را با استفاده از شتاب

- اضافه نمایید.
- نقشه (map):** اولویت های نمایش برای صفحه ی نقشه ی مربوط به فعالیت را تعیین می کند.
- Metronome:** صدایی با ریتم ثابت پخش می شود تا به شما کمک کند که عملکرد خود را بوسیله ی تمرین با ضرب آهنگ سریع تر ، آرام تر و یا ثابت تر ، بهبود بخشید.
- سایز استخر (pool size):** طول استخر برای شنا را تعیین می کند.
- حالت نیرو (power mode):** حالت نیروی پیش فرض برای فعالیت را تعیین می کند.
- زمان ذخیره ی انرژی (power save timeout):** گزینه ی زمان ذخیره ی انرژی برای فعالیت را تعیین می کند.
- دوره ی ثبت (recording interval):** تناوب ثبت نقطه مسیرها در طول یک عزیمت را تعیین می کند.
- ثبت پس از غروب (record after sunset):** برای دستگاه تعیین می کند که در یک عزیمت ، نقطه مسیرها را پس از غروب ثبت نماید.
- تغییر نام (rename):** نام فعالیت را تعیین می کند.
- تکرار (repeat):** گزینه ی تکرار برای ورزش های چندگانه را فعال می نماید. به عنوان مثال ، شما می توانید از این گزینه برای فعالیت های استفاده نمایید که شامل چندین انتقال (مانند دوگانه ی شنا و دو) می شوند.
- بازگشت به پیش فرض (restore defaults):** به مسافت اولین ضربه (driver distance): مسافت میانگینی که توپ هنگام بازی گلف در اولین ضربه طی می کند را تعیین می نماید.
- ویرایش وزن (edit weight):** به شما اجازه می دهد تا وزن مورد استفاده برای یک سری تمرین قدرتی یا فعالیت مربوط به قلب را اضافه نمایید.
- مسافت گلف (golf distance):** تعیین واحد اندازه گیری استفاده شونده در حین بازی گلف.
- GPS:** تعیین حالت برای دریافت کننده ی GPS.
- امتیاز آوانس (handicap scoring):** امتیاز آوانس در حین بازی گلف را ممکن می سازد. گزینه ی آوانس محلی به شما اجازه می دهد تا تعداد ضرباتی که باید از امتیاز کلی شما کم شود را وارد نمایید. قابلیت شاخص/شیب به شما اجازه می دهد تا آوانس خود و شیب زمین را وارد کنید تا دستگاه بتواند آوانس زمین شما را محاسبه نماید. هنگامی که هر کدام از گزینه های امتیاز آوانس را فعال می کنید ، شما می توانید مقدار آوانس خود را تنظیم نمایید.
- کلید دور (lap key):** شما را قادر می سازد تا یک دور یا یک استراحت در طول فعالیت را ثبت کنید.
- کلیدهای قفل (lock keys):** کلیدها را در حین فعالیت های مربوط به ورزش چندگانه قفل می نماید تا از فشار اتفاقی آنان جلوگیری کند.

- شما اجازه می دهد تا تنظیمات فعالیت را ریست کنید.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 Activities & Apps را انتخاب کنید.
- 3 فعالیتی که می خواهید شخصی سازی شود را انتخاب نمایید.
- 4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.
- 5 Data Screens را انتخاب کنید.
- 6 یک صفحه ی اطلاعاتی برای شخصی سازی را انتخاب نمایید.
- 7 یکی را برگزینید:
- Layout را انتخاب کنید تا تعداد رشته های اطلاعاتی بر روی صفحه ی اطلاعاتی تنظیم شود.
  - یک رشته را انتخاب نمایید تا بتوانید اطلاعات مربوط به آن را تغییر دهید.
  - Reorder را برگزینید تا مکان صفحه ی اطلاعاتی در گردونه را تغییر دهید.
  - Remove را انتخاب کنید تا صفحه ی اطلاعاتی را از گردونه حذف نمایید.
  - 8 در صورت نیاز، Add New را برگزینید تا یک صفحه ی اطلاعاتی را به گردونه اضافه نمایید.
- شما می توانید یک صفحه ی اطلاعاتی شخصی سازی شده را اضافه نمایید و یا یکی از صفحات اطلاعاتی از پیش تعریف شده را انتخاب کنید.
- اضافه کردن یک نقشه به فعالیت**
- شما می توانید برای یک فعالیت، نقشه را به
- شما اجازه می دهد تا تنظیمات فعالیت را ریست کنید.
- راه یابی (routing): اولویت ها برای محاسبه ی مسیرهای فعالیت را تعیین می نماید.
- امتیازدهی (scoring): هنگامی که شما یک دور از گلف را شروع می کنید، به صورت خودکار، ثبت امتیاز را فعال یا غیر فعال می کند. گزینه ی پرسش همیشگی (always ask)، هنگامی که یک دور را شروع می کنید به شما پیام می دهد.
- روش امتیازدهی (segment alerts): هنگامی که به یک مسیر مجازی نزدیک بشوید، پیام هایی را نشان می دهد که به شما هشدار دهد.
- پیگیری آمار (stat tracking): در حال بازی گلف، پیگیری آمار فعال می شود.
- تشخیص حرکت دست (stroke detect.): تشخیص حرکت دست برای شنا در استخر را فعال می سازد.
- حالت تورنمنت (tournament mode): قابلیت هایی را غیرفعال می کند که در طول تورنمنت های رسمی، اجازه داده نمی شوند.
- انتقال ها (transitions): انتقال ها برای ورزش های چندگانه را فعال می سازد.
- شخصی سازی صفحات اطلاعاتی**
- شما می توانید طرح بندی و و محتوای صفحات اطلاعاتی مربوط به هر فعالیت را نشان دهید، مخفی کنید و تغییر دهید.

را طوری تنظیم کنید که هنگام رسیدن ضربان قلب به زیر 60 تپش در دقیقه (bpm) و بالاتر از 210 bpm ، شما را با خبر سازد.

**هشدار تکرار شونده (recurring alert):** هر بار که دستگاه مقدار یا دوره ی خاصی را ثبت می کند ، هشدار تکرار شونده شما را با خبر می سازد. به عنوان مثال ، شما می توانید دستگاه را طوری تنظیم کنید که هر 30 دقیقه شما را با خبر سازد.

گردونه ی صفحات اطلاعاتی اضافه کنید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 فعالیتی که می خواهید شخصی سازی شود را انتخاب نمایید.

4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

5 Add New ، Data Screens و سپس Map را انتخاب کنید.

### هشدارها

شما می توانید برای هر فعالیت ، هشدار ی تنظیم کنید که به شما کمک می کند تا برای رسیدن به هدفی خاص تمرین کنید ، اطلاعاتتان را جمع به پیرامون خود را بالا ببرید و به سمت مقصد خویش مسیریابی نمایید. برخی از هشدارها تنها برای بعضی از فعالیت ها موجود هستند. سه نوع هشدار وجود دارد: هشدار رویداد ، هشدار محدوده ، هشدار تکرار شونده.

**هشدار رویداد (event alert):** هشدار رویداد تنها یکبار نواخته می شود. رویداد یک مقدار خاص است. به عنوان مثال ، شما می توانید دستگاه را طوری تنظیم کنید که هنگام رسیدن به یک ارتفاع مشخص ، به شما هشدار دهد.

**هشدار محدوده (range alert):** هر بار که دستگاه در بیشتر یا کمتر از یک محدوده یا مقدار خاص قرار گیرد ، هشدار محدوده شما را با خبر می سازد. به عنوان مثال ، شما می توانید دستگاه

نام هشدار	نوع هشدار	توضیح
ضرب آهنگ	محدوده	شما می توانید مقدار حداقل و حداکثر ضرب آهنگ را تعیین
انرژی مصرفی	رویداد ، تکرار شونده	شما می توانید مقدار کالری را تعیین کنید.
شخصی سازی	رویداد ، تکرار شونده	شما می توانید یک پیام موجود را انتخاب کنید و یا یک پیام شخصی را ایجاد نمایید و یک نوع هشدار را
مسافت	تکرار شونده	شما می توانید یک فاصله را تعیین کنید.
ارتفاع	محدوده	شما می توانید مقدار حداقل و حداکثر ارتفاع را تعیین کنید.

**توجه:** این قابلیت برای تمامی فعالیت ها موجود نمی باشد.

4 تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید.

5 Alerts را انتخاب نمایید.

6 یکی را برگزینید:

- Add New را انتخاب کنید تا یک هشدار جدید برای فعالیت اضافه نمایید.

- نام هشدار را انتخاب نمایید تا یکی از هشدارهای قبلی را ویرایش کنید.

7 در صورت نیاز ، نوع هشدار را برگزینید.

8 یک حوزه را انتخاب کنید ، مقادیر حداقلی و حداکثری را وارد کنید و یا یک مقدار شخصی را برای هشدار وارد نمایید.

9 در صورت نیاز ، هشدار را روشن کنید.

برای هشدارهای رویداد و تکرارشونده ، هر بار که شما به مقدار هشدار می رسید ، یک پیام ظاهر می شود. برای هشدارهای محدود ، هر بار که شما بالاتر یا پایین تر از محدوده ی مخصوص قرار می گیرید ، یک پیام نمایش داده می شود (مقادیر حداقل و حداکثر).

### تنظیمات نقشه ی فعالیت

شما می توانید ظاهر صفحه ی نقشه ی مربوط به هر فعالیت را شخصی سازی کنید.

کلید MENU را ننگه دارید ، Activities & Apps را انتخاب نمایید ،

نام هشدار	نوع هشدار	توضیح
ضرب آهنگ	محدوده	شما می توانید مقدار حداقل و حداکثر ضرب آهنگ را تعیین کنید.
انرژی مصرفی	رویداد ، تکرارشونده	شما می توانید مقدار کالری را تعیین کنید.
شخصی سازی	رویداد ، تکرارشونده	شما می توانید یک پیام موجود را انتخاب کنید و یا یک پیام شخصی را ایجاد نمایید و یک نوع هشدار را برگزینید.
مسافت	تکرارشونده	شما می توانید یک فاصله را تعیین کنید.
ارتفاع	محدوده	شما می توانید مقدار حداقل و حداکثر ارتفاع را تعیین کنید.
ضربان قلب	محدوده	شما می توانید مقدار حداقل و حداکثر ضربان قلب را تعیین کنید و یا تغییرات حوزه ای را انتخاب نمایید.

### تنظیم یک هشدار

1 کلید MENU را ننگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.



مکان را قفل می کند که نشانگر مکان شما نسبت به نزدیک ترین جاده بر روی نقشه است.

تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و Map را برگزینید.

**گزارش مسیر (track log):** گزارش مسیر و یا مسیری که شما گذرانده اید را به صورت یک خط رنگی بر روی نقشه نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**شکل دادن به نقشه (configure maps):** اطلاعات محصولات مجهز به نقشه را نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**رنگ مسیر (track color):** رنگ گزارش مسیر را تغییر می دهد.

**ظاهر نقشه (map theme):** نقشه ای را تعیین می کند که اطلاعات بهینه سازی شده برای نوع فعالیت شما را نمایش دهد. گزینه ی ((سیستم))، از اولویت های تنظیمات نقشه ی سیستم بهره می برد.

**جزئیات (detail):** مقدار جزئیات نشان داده شده بر روی نقشه را تعیین می کند. نمایش جزئیات بیشتر باعث بالا آمدن کندتر نقشه می شود.

**استفاده از تنظیمات sys. (use sys. Settings):** دستگاه را قادر می سازد تا از اولویت های تنظیمات نقشه ی سیستم استفاده نماید.

**دریایی (marine):** نقشه را طوری تنظیم می کند که اطلاعات را در حالت marine نمایش دهد.

**جهت گیری (orientation):** جهت گیری نقشه را تعیین می نماید. گزینه ی north up، شمال را در بالای صفحه نمایش می دهد. گزینه ی track up، جهت حرکت اخیر شما را در بالای صفحه نمایش می دهد.

**نمایش راه های مجازی (draw segments):** راه های مجازی را به عنوان یک خط رنگی نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**نمایش عوارض زمین (draw contours):** عوارض زمین را بر روی نقشه نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**مکان های مصرف کننده (user location):** مکان های ذخیره شده بر روی نقشه را نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

### تنظیمات مسیریابی

شما می توانید تنظیمات مسیریابی را تغییر دهید تا روشی که دستگاه استفاده می کند تا برای هر فعالیت، مسیرها را محاسبه نماید، شخصی سازی کنید.

**بزرگنمایی خودکار (auto zoom):** برای استفاده ی بهینه از نقشه ی شما، میزان بزرگنمایی را به صورت خودکار انتخاب می کند. هنگامی که غیرفعال است، شما باید به صورت دستی بزرگ یا کوچک نمایی نمایید.

کلید MENU را نگه دارید، Activities & Apps را انتخاب نمایید، یک فعالیت را برگزینید،

**قفل کردن بر روی جاده (lock on road):** آیکن

تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید و Routing را دور خودکار برگزینید.

### علامتگذاری دورها با استفاده از مسافت

شما می توانید از auto lap استفاده نمایید تا به صورت خودکار، یک دور را در فاصله ای مشخص علامتگذاری کنید. این قابلیت به این دلیل مفید است که عملکرد شما در بخش های مختلف یک فعالیت را مقایسه می کند (به عنوان مثال، هر 1 مایل یا 5 کیلومتر).

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

**توجه:** این قابلیت برای تمامی فعالیت ها موجود نمی باشد.

4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

5 Auto Lap را انتخاب کنید.

6 یکی را انتخاب نمایید:

- Auto Lap را برگزینید تا دور خودکار را روشن یا خاموش نمایید.

- Auto Distance را انتخاب کنید تا فاصله ی بین دورها را تنظیم نمایید.

هر بار که شما یک دور را کامل می کنید، یک پیام ظاهر می شود که زمان آن دور را نشان می دهد. اگر صدا را روشن کرده باشید، دستگاه همچنین بوق می زند و یا میلرزد.

شخصی سازی پیام هشدار دور

**فعالیت (activity):** برای مسیریابی یک فعالیت را تعیین می کند. دستگاه مسیرهای بهینه سازی شده برای نوع فعالیتی که انجام می دهید را محاسبه می نماید.

**مسیریابی معمول (popularity routing):** مسیرها را بر اساس پرطرفدارترین دوها و سواری ها که از garmin connect بدست آمده، محاسبه می نماید.

**مسیرها (courses):** تعیین می کند که چگونه با استفاده از دستگاه در مسیرها هدایت شوید. از گزینه ی follow course استفاده کنید تا بدون محاسبه ی دوباره، مسیر را دقیقاً همانگونه که نمایش داده می شود دنبال کنید. از گزینه ی use map بهره ببرید تا با استفاده از نقشه های خط مسیر، در راه هدایت شوید و در صورت منحرف شدن از مسیر، دوباره محاسبه ی آن انجام شود.

**روش محاسبه (calculation method):** روش محاسبه را تعیین می کند تا زمان، مسافت و یا ارتفاع در مسیرها به حداقل برسد.

**اجتناب ها (avoidances):** انواع جاده و حمل و نقل را تعیین می کند تا از آنها در مسیرها اجتناب شود.

**نوع (type):** رفتار نشانگری که در حین مسیریابی مستقیم ظاهر می شود را تعیین می نماید.

- شما می توانید یک یا دو رشته ی اطلاعاتی که در پیام هشدار دور نمایش داده می شود را شخصی سازی نمایید.
- 3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- توجه: این قابلیت برای تمامی فعالیت ها موجود نمی باشد.
- 4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.
- 2 Activities & Apps را انتخاب کنید.
- 3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.
- 6 یکی را انتخاب نمایید:
- توجه: این قابلیت برای تمامی فعالیت ها موجود نمی باشد.
- 4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.
- 5 Auto Lap و سپس Lap Alert را انتخاب کنید.
- 6 یک رشته ی اطلاعاتی را انتخاب نمایید تا تغییر یابد.
- فعال کردن صعود خودکار
- 7 Preview را برگزینید (انتخابی).
- فعال کردن توقف خودکار
- شما می توانید قابلیت auto pause را استفاده نمایید تا به صورت خودکار ، هنگام توقف فعالیت ، زمان سنج را متوقف کنید. اگر فعالیت شما شامل چراغ ایست و یا مکان های دیگری می شود که نیاز به توقف دارید ، این قابلیت مفید خواهد بود.
- شما می توانید از ویژگی auto climb استفاده کنید تا تغییرات ارتفاع به صورت خودکار تشخیص داده شوند. شما می توانید از آن در طول فعالیت هایی مانند صعود ، پیاده روی ، دویدن یا موتورسواری استفاده کنید.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 Activities & Apps را انتخاب کنید.
- 3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.
- توجه: هنگامی که زمان سنج متوقف شده است ، تاریخچه ثبت نمی شود.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 Activities & Apps را انتخاب کنید.
- 5 Auto Climb و سپس Status را انتخاب کنید.
- 4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

پیاده روی ، دویدن و موتورسواری بهره ببرید.

### روشن و خاموش کردن کلید دور

شما می توانید lap key را روشن نمایید تا با استفاده از LAP ، یک دور یا یک استراحت در طول فعالیتی را ثبت کنید. شما می توانید lap key را خاموش کنید تا از ثبت دورها با فشار اتفاقی کلید جلوگیری شود.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

5 Lap Key را انتخاب کنید.

بر اساس تنظیمات اخیر ، وضعیت کلید دور ، روشن یا خاموش می شود.

### استفاده از انتقال در صفحه ی خودکار

شما می توانید از قابلیت auto scroll استفاده کنید تا درحالیکه زمان سنج کار می کند ، به صورت خودکار در میان تمام صفحات اطلاعات مربوط به فعالیت جابجا شوید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

**توجه:** این قابلیت برای تمامی فعالیت ها موجود نمی باشد.

Always 6 و یا When Not Navigating را انتخاب کنید.

7 یکی را انتخاب نمایید:

- Run Screen را برگزینید تا مشخص کنید کدام صفحه ی اطلاعاتی در حین دویدن نمایش داده شود.

- Climb Screen را برگزینید تا مشخص کنید کدام صفحه ی اطلاعاتی در حین صعود نمایش داده شود.

- Invert Colors را انتخاب کنید تا هنگام تغییر حالت ، رنگ های صفحه ی نمایش معکوس شوند.

- Vertical Speed را انتخاب نمایید تا میزان صعود در طول زمان را تعیین نمایید.

- Mode Switch را برگزینید تا تعیین کنید که حالت های دستگاه با چه سرعتی تغییر کنند.

**توجه:** گزینه ی current screen به شما اجازه می دهد تا به صورت خودکار به آخرین صفحه که پیش از انتقال به auto climbs می دیدید ، منتقل شوید.

### سرعت و مسافت 3بعدی

شما می توانید سرعت و مسافت 3بعدی را تعیین کنید تا سرعت و مسافت شما را با استفاده از تغییرات ارتفاع و حرکت افقی شما بر روی زمین ، محاسبه کند. شما می توانید از آن در حین فعالیت هایی مانند اسکی ، صعود ، مسیریابی ،

مربوط به حسگر ، UltraTrac را انتخاب کنید.

4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

**توجه:** در مقایسه با استفاده ی تنها از GPS ، بهره بردن از GPS به همراه یک ماهواره ی دیگر می تواند شارژدهی باتری را سریعتر کاهش دهد.

5 Auto Scroll را انتخاب کنید.

6 سرعت نمایش را انتخاب نمایید.

### تغییر تنظیمات GPS

برای اطلاعات بیشتر راجع به GPS ، به [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) بروید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Activities & Apps را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید تا شخصی سازی شود.

4 تنظیمات فعالیت را برگزینید.

### UltraTrac

5 GPS را انتخاب کنید.

6 یکی را انتخاب نمایید:

ویژگی UltraTrac ، یک تنظیم GPS است که نقطه مسیرها و اطلاعات مربوط به حسگر با تکرار کمتر ثبت می نماید. فعال کردن ویژگی UltraTrac ، شارژدهی باتری را افزایش می دهد ولی کیفیت فعالیت های ثبت شده را کاهش می دهد. شما باید ویژگی UltraTrac را برای فعالیت هایی استفاده نمایید که شارژدهی باتری طولانی تری را می طلبند و برزورسانی اطلاعات حسگر کمتری را نیاز دارند.

- برای غیرفعال کردن GPS در فعالیت ، Off را برگزینید.

- برای فعال کردن سیستم ماهواره ی GPS ، GPS Only را برگزینید.

- برای اطلاعات مکانی دقیق تر در موقعیت هایی با دید کم نسبت به آسمان ، GPS + GLONASS (سیستم ماهواره ای روسیه) را برگزینید.

- برای اطلاعات مکانی دقیق تر در موقعیت هایی با دید کم نسبت به آسمان ، GPS + GALILEO (سیستم ماهواره ای اتحادیه اروپا) را برگزینید.

- برای تکرار کمتر ثبت نقطه مسیرها و اطلاعات

### تنظیمات ذخیره ی انرژی

تنظیمات timeout ، میزان باقی ماندن دستگاه شما در حالت تمرین را تحت تاثیر قرار می دهد (مثلا زمانی که منتظر شروع یک مسابقه هستید).

کلید MENU را نگه دارید ، Activities & Apps

نمی شوند. شما می توانید آنها را به صورت دستی به گردونه ی ویجت ها اضافه نمایید.

**ABC:** ترکیبی از ارتفاع سنج ، فشارسنج و قطب نما را نمایش می دهد.

**مناطق زمانی جایگزین (alternate time zones):** زمان کنونی را در مناطق زمانی دیگر نمایش می دهد.

**انرژی بدن (body battery):** سطح کنونی انرژی بدن شما و یک نمودار از سطح انرژی بدن شما در چند ساعت گذشته را نمایش می دهد.

**تقویم (calendar):** قرارهای ملاقات آینده که بر روی تقویم گوشی هوشمند شما است را نمایش می دهد.

**انرژی مصرفی (calories):** اطلاعات انرژی مصرفی شما در روز اخیر نمایش می دهد.

**پیگیری سگ (dog tracking):** زمانی که شما یک وسیله ی پیگیری سگ سازگار و همگام شده با ساعت fenix خود دارید، اطلاعات مربوط به مکان سگ شما نمایش داده می شود.

**طی طبقات (floors climbed):** طی طبقات شما و پیشرفت تان به سوی هدف را پایش می کند.

**مربی گارمین (garmin coach):** هنگامی که در حساب garmin connect خود، یک برنامه ی تمرینی garmin coach را انتخاب می کنید ، تمرینهای زمانبندی شده نمایش داده می شوند.

**گolf (golf):** اطلاعات مربوط به دور آخرتان در

را انتخاب نمایید ، یک فعالیت را برگزینید و تنظیمات فعالیت را انتخاب کنید. Power Save Timeout را انتخاب نمایید تا تنظیمات حالت ذخیره ی انرژی برای فعالیت را تنظیم نمایید.

**عادی (normal):** دستگاه را طوری تنظیم می کند که پس از 5 دقیقه عدم فعالیت ، ساعت به حالت انرژی پایین وارد شود.

**ادامه دار (extended):** دستگاه را طوری تنظیم می کند که پس از 25 دقیقه عدم فعالیت ، ساعت به حالت انرژی پایین وارد شود. حالت extended می تواند باعث شود که پس از شارژ ، شارژدهی کمتری انجام شود.

## تغییر ترتیب فعالیت ها در لیست

1 کلید MENU را نگه دارید. Activities & Apps 2 را انتخاب کنید.

3 یک فعالیت را انتخاب نمایید.

4 Reorder را برگزینید.

5 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا مکان فعالیت در لیست را تنظیم نمایید.

## ویجت ها

دستگاه شما با ویجت هایی از پیش بارگذاری شده است که اطلاعات لحظه ای را فراهم می کنند. بعضی از ویجت ها نیاز به اتصال بلوتوث با یک گوشی هوشمند سازگار دارند.

بعضی از ویجت ها به صورت پیش فرض دیده

بازی گلف را نمایش می دهد.

**کنترل موسیقی (music controls):** کنترل پخش کننده ی موسیقی برای گوشی هوشمند شما و یا بر روی ساعت فراهم می نماید.

**آمار تندرستی (health stats):** خلاصه ی پویایی از آمار تندرستی کنونی شما نمایش داده می شود. اندازه گیری ها شامل ضربان قلب ، سطح انرژی بدن ، استرس و غیره می شود.

**روز من (my day):** یک خلاصه ی پویا از فعالیت امروز شما نشان می دهد. این معیارها شامل فعالیت های زمانبندی شده ، دقایق سپری شده تحت فشار ، طی کردن طبقات ، گام ها ، انرژی مصرفی و غیره می شوند.

**ضربان قلب (heart rate):** ضربان قلب کنونی شما بر حسب تپش در دقیقه (bpm) و یک نمودار از ضربان قلبتان نمایش داده می شود.

**هشدارها (notifications):** برای تماس های ورودی ، پیام ها ، بروزرسانی های شبکه های مجازی و غیره ، بر اساس تنظیمات هشدار گوشی هوشمندتان ، به شما هشدار می دهد.

**تاریخچه (history):** تاریخچه ی فعالیت شما و یک نمودار از فعالیت های ثبت شده ی شما نمایش داده می شود.

**عملکرد (performance):** سنجش عملکرد که به شما کمک می کند تا فعالیت های تمرینی خود و عملکرد مربوط به مسابقه را بفهمید و پیش کنید.

**دقایق سپری شده تحت فشار بالا ( Intensity minutes):** دقایق سپری شده در فعالیتهای عادی تا پرفشار ، هدف هفتگی تحت فشار شما و پیشرفتتان برای رسیدن به هدف را پیش می کند.

**سنجش اکسیژن (pulse oximeter):** اشباع اکسیژن خون اخیر شما به همراه یک نمودار از این پایش ها را نمایش می دهد.

**دستگاه inReach:** به شما اجازه می دهد تا پیامهایی را از طریق دستگاه inreach همگام شده بفرستید.

**تنفس (respiration):** میزان تنفس اخیر شما با واحد تنفس در دقیقه و میانگین هفت روزه. شما می توانید به تنفس بپردازید تا به آرام شدنتان کمک کند.

**آخرین فعالیت (last activity):** خلاصه ی مختصری از آخرین فعالیت ثبت شده ی شما مانند آخرین دو ، آخرین سواری یا آخرین شنا را نمایش می دهد.

**جزئیات حسگر (sensor information):** اطلاعاتی از حسگر داخلی و یا حسگر بی سیم متصل شده را نشان می دهد.

**آخرین ورزش (last sport):** خلاصه ی مختصری از آخرین ورزش ثبت شده ی شما را نمایش می دهد.

**شدت نور خورشید (solar intensity):** یک نمودار از شدت ورودی نور خورشید در 6 ساعت

گذشته را نمایش می دهد.

1 کلید MENU را نگه دارید.

**گام ها (steps):** شمارش گام های روزانه ، هدف گام زنی و اطلاعات مربوط به روزهای گذشته را نشان می دهد.

2 Widgets را انتخاب کنید.

**استرس (stress):** سطح استرس اخیر شما و یک نمودار از سطح استرس اخیر شما را نمایش می دهد.

3 Widget Glances را انتخاب نمایید تا نظر اجمالی بر ویجت ها را خاموش یا روشن نمایید.

**طلوع و غروب (sunrise and sunset):** زمان های طلوع ، غروب خورشید و شفق و فلق را نشان می دهد.

**توجه:** نظر اجمالی بر ویجت ، اطلاعات خلاصه ای از چندین ویجت را بر روی یک صفحه نمایش می دهد.

4 Edit را برگزینید.


5 یک ویجت را انتخاب کنید.

**آمار تمرینی (training status):** آمار تمرینی اخیر شما و بار تمرینی را نمایش می دهد و به شما می گوید که تمرینتان چگونه سطح آمادگی بدنی و عملکرد شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

6 یکی را انتخاب نمایید:

- کلید Up یا DOWN را فشار دهید تا مکان ویجت در گردونه ی ویجت ها را تغییر دهید.

**کنترل VIRB:** هنگامی که شما یک دستگاه virb همگام شده با ساعت fenix دارید ، کنترل دوربین فراهم می شود.

-  را برگزینید تا ویجت را از گردونه ی ویجت ها حذف نمایید.

7 Add را انتخاب کنید.

**آب و هوا (weather):** دمای کنونی و پیش بینی هواشناسی را نشان می دهد.

8 یک ویجت را انتخاب نمایید. آن ویجت به گردونه ی ویجت ها اضافه می گردد.

**دستگاه Xero:** هنگامی که شما یک دستگاه xero همگام شده با ساعت fenix خود دارید ، اطلاعات مکانی لیزر را نمایش می دهد.

**inReach از راه دور:** عملکرد inreach از راه دور به شما اجازه می دهد تا دستگاه inreach خود را با استفاده از ساعت fenix خود کنترل کنید.

### شخصی سازی گردونه ی ویجت ها

شما می توانید ترتیب ویجت ها در گردونه ی وجت را تغییر دهید ، ویجت را حذف کنید و ویجت های جدیدی اضافه نمایید.

**استفاده از inReach از راه دور:** پیش از اینکه شما بتوانید از عملکرد inreach از راه دور استفاده کنید، شما باید ویجت inreach را به



عملکرد کنترل VIRB به شما اجازه می دهد تا دوربین حرکتی VIRB خود را با استفاده از ساعت کنترل نمایید.

### کنترل دوربین حرکتی VIRB

پیش از آنکه شما بتوانید از عملکرد کنترل VIRB استفاده کنید ، شما باید تنظیمات کنترل را بر روی دوربین VIRB خود فعال نمایید. برای اطلاعات بیشتر ، راهنمای سری VIRB را ببینید.

1 دوربین VIRB خود را روشن کنید.

2 دوربین VIRB خود را با ساعت fenix همگام کنید.

ویجت VIRB به صورت خودکار به گردونه ی ویجت ها اضافه اضافه می شود.

3 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت VIRB را ببینید.

4 در صورت نیاز صبر کنید تا ساعت شما به دوربینتان وصل شود.

5 یکی را انتخاب کنید:

- برای ضبط ویدیو ، Start Recording را انتخاب نمایید.

پیشخوان ویدیو بر روی صفحه ی fenix نمایش داده می شود.

- برای عکس گرفتن هنگام ضبط ویدیو ، کلید DOWN را فشار دهید.

- برای توقف ضبط ، ▲ را فشار دهید.

گردونه ی ویجت ها اضافه کنید.

1 دستگاه inreach را روشن کنید.

2 بر روی ساعت fenix خود ، با بالا بودن پوسته ی اصلی ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت inreach را ببینید.

3 کلید ▲ را فشار دهید تا دنبال دستگاه inreach خود بگردید.

4 کلید ▲ را فشار دهید تا دستگاه inreach را همگام سازید.

5 کلید ▲ را فشار دهید تا یکی را انتخاب کنید:

- برای فرستادن یک پیام کمک اضطراری ( SOS) ، Initiate SOS را انتخاب نمایید.

توجه: شما باید از عملکرد SOS تنها در موقعیت کاملا اضطراری استفاده نمایید.

- برای فرستادن پیام متنی ، Messages و سپس New Message را برگزینید ، مخاطب پیام را انتخاب کنید و یک پیام متنی را وارد کنید یا گزینه ی پیام سریع را انتخاب نمایید.

- برای فرستادن یک پیام از پیش تعریف شده ، Send Preset را برگزینید و یک پیام را از لیست انتخاب کنید.

- برای مشاهده ی زمان سنج و مسافت طی شده در طول یک فعالیت ، Tracking را انتخاب نمایید.

### کنترل VIRB

- برای عکس گرفتن ، Take Photo را انتخاب کنید.
- 5 کلید MENU را نگه دارید.
- 6 VIRB را انتخاب نمایید.
- برای گرفتن چندین عکس در حالت رگباری (burst) ، Take Burst را انتخاب نمایید.
- 7 یکی را برگزینید:
- برای کنترل دوربین با استفاده از زمان سنج فعالیت ، Settings ، Recording Mode و سپس Camera را برگزینید.
- برای فرستادن دوربین به حالت خواب ، Sleep
- برای روشن کردن دوربین از حالت خواب ، Wake Camera را انتخاب کنید.
- برای تغییر تنظیمات ویدیو یا عکس ، Settings را انتخاب نمایید.
- کنترل دوربین حرکتی VIRB در حین فعالیت**
- پیش از آنکه شما بتوانید از عملکرد کنترل VIRB استفاده کنید ، شما باید تنظیمات راه دور را بر روی دوربین VIRB خود فعال نمایید. برای اطلاعات بیشتر ، راهنمای سری VIRB را ببینید.
- 1 دوربین VIRB خود را روشن کنید.
- 2 دوربین VIRB خود را با ساعت fenix همگام سازید.
- هنگامی که دوربین همگام شد ، یک صفحه ی اطلاعات VIRB به صورت خودکار به فعالیت ها اضافه می شود.
- 3 هنگام یک فعالیت ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا صفحه ی اطلاعات VIRB را ببینید.
- 4 در صورت نیاز ، صبر کنید تا ساعت شما به دوربینتان وصل شود.
- برای کنترل دوربین با استفاده از گزینه های منو ، Settings ، Recording Mode و سپس Manual را انتخاب نمایید.
- برای ضبط دستی ویدیو ، Start Recording را برگزینید.
- پیشخوان ویدیو بر روی صفحه ی fenix نمایش داده می شود.
- برای عکس گرفتن هنگام ضبط ویدیو ، کلید DOWN را فشار دهید.
- برای توقف ضبط ویدیو به صورت دستی ، ▲ را فشار دهید.
- برای گرفتن چندین عکس در حالت رگباری (burst) ، Take Burst را انتخاب نمایید.
- برای فرستادن دوربین به حالت خواب ، Sleep
- Camera را برگزینید.
- برای روشن کردن دوربین از حالت خواب ،

Wake Camera را انتخاب کنید.

### استفاده از ویجت سطح استرس

ویجت سطح استرس ، سطح استرس کنونی شما و یک نمودار از سطح اضطراب شما در چند ساعت گذشته را نشان می دهد. این ویجت همچنین می تواند شما را در هنگام تنفس برای کمک به آرامش ، راهنمایی کند.

1 هنگامی که نشسته اید و یا فعال نیستید ، با بالا بردن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت سطح استرس را ببینید.  
2 ▲ را فشار دهید تا اندازه گیری آغاز شود.

**نکته:** اگر شما بیش از حد فعال هستید و ساعت نمی تواند سطح استرس شما را بسنجد ، به جای عدد مربوط به میزان اضطراب ، یک پیام ظاهر می شود. شما می توانید پس از چند دقیقه عدم فعالیت ، سطح استرس خود را دوباره بررسی نمایید.

3 کلید DOWN را فشار دهید تا یک نمودار از سطح استرس خود در چهار ساعت گذشته را ببینید.

ستون های آبی نشانگر دوره های استراحت هستند. ستون های زرد نشانگر دوره های استرس هستند. ستون های خاکستری نشانگر زمان هایی هستند که شما برای پایش سطح اضطراب ، بیش از حد فعال بوده اید.

4 برای شروع به تنفس ، کلید DOWN و سپس ▲

را فشار دهید و یک طول مدت به دقیقه را برای تنفس ، وارد نمایید.

### شخصی سازی ویجت روز من

شما می توانید لیست معیارهای نمایش داده شده بر روی ویجت my day را شخصی سازی کنید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا ویجت my day را ببینید.

2 کلید MENU را نگه دارید.

3 Options را انتخاب کنید.

4 تغییر وضع را انتخاب نمایید تا هر معیار نشان داده شود و یا مخفی گردد.

### شخصی سازی منوی کنترل ها

شما می توانید ترتیب گزینه های میانبر منو را در منوی کنترل ها اضافه یا حذف نمایید و تغییر دهید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Controls را انتخاب کنید.

3 یک میانبر را انتخاب کنید تا شخصی سازی شود.

4 یکی را انتخاب نمایید:

- Reorder را برگزینید تا مکان میانبر در منوی کنترل ها را تغییر دهید.

- Remove را انتخاب کنید تا میانبر را از منوی

5 ▲ و سپس Apply را برگزینید تا پوسته ی ساعت از پیش بارگذاری شده و یا پوسته ی ساعت نصب شده ی connect IQ ، فعال شود.

6 اگر از پوسته ی ساعت از پیش بارگذاری شده استفاده می کنید ، ▲ و سپس Customize را انتخاب کنید.

## تنظیمات پوسته ی ساعت

7 یکی را انتخاب نمایید:

- برای تغییر استایل اعداد پوسته ی ساعت عقربه ای ، Dial را برگزینید.
- برای تغییر ورزش در معیار های پوسته ی عملکرد ، Select Sport را انتخاب کنید.

### شخصی سازی پوسته های ساعت

- برای تغییر استایل عقربه های پوسته ی ساعت عقربه ای ، Hands را برگزینید.
- برای تغییر استایل اعداد پوسته ی ساعت دیجیتال ، Layout را برگزینید.

پیش از اینکه بتوانید پوسته ی ساعت connect IQ را فعال سازی نمایید ، شما باید یک پوسته را از فروشگاه connect IQ نصب کنید.

- برای تغییر استایل ثانیه های پوسته ی ساعت دیجیتال ، Seconds را برگزینید.

شما می توانید اطلاعات و ظاهر پوسته ی ساعت را شخصی سازی کنید و یا پوسته ی ساعت connect IQ را فعال و نصب نمایید.

- برای تغییر اطلاعاتی که بر روی پوسته ی ساعت نمایش داده می شوند ، Data را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید.

Watch Face 2 را انتخاب کنید.

- برای اضافه کردن و یا تغییر یک رنگ در پوسته ی ساعت ، Accent Color را انتخاب نمایید.

3 کلید UP یا DOWN را فشار دهید تا گزینه های پوسته ی ساعت ، پیش نمایش داده شوند.

- برای تغییر رنگ زمینه ، Bkgd. Color را برگزینید.

4 Add New را انتخاب نمایید تا در بین پوسته های ساعت اضافی از پیش بارگذاری شده ، جا به جا شوید.

- برای ذخیره ی تغییرات ، Done را انتخاب کنید.

## تنظیمات حسگرها

### تنظیمات قطب نما

دستگاه شما پیش از این توسط کارخانه تنظیم شده است و دستگاه به صورت پیش فرض از تنظیم خودکار استفاده می کند. اگر شما کارکرد عجیبی از قطب نما (به عنوان مثال ، پس از حرکت در مسیری طولانی یا بعد از تغییر دمایی شدید) را حس می کنید ، می توانید به صورت دستی آن را تنظیم نمایید.

کلید MENU را نگه دارید ، Sensors & Accessories و سپس Compass را انتخاب نمایید.

**تنظیم کردن (calibrate):** به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی قطب نما را تنظیم نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.  
2 Sensors & Accessories ، Compass ، Calibrate و سپس Start را انتخاب کنید.

**نمایش (Display):** جهت مسیریابی بر روی قطب نما را به حرف ، درجه یا میلی رادیان تعیین می نماید.

3 دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.  
**نکته:** دست خود را مانند شکل هشت کوچک حرکت دهید تا یک پیام ظاهر شود.

**North Ref:** مرجع شمال را در قطب نما تعیین می نماید.

### تعیین مرجع شمال

شما می توانید مرجع شمال که در محاسبه ی اطلاعات جهت یابی استفاده می شود را تعیین نمایید.

**حالت (Mode):** قطب نما را طوری تنظیم می کند که تنها از اطلاعات حسگر الکترونیکی (on) ، ترکیبی از GPS و اطلاعات حسگر الکترونیکی در حال حرکت (auto) و یا تنها اطلاعات GPS (off) را استفاده کند.

1 کلید MENU را نگه دارید.  
2 Sensors & Accessories ، Compass و سپس North Ref. را انتخاب کنید.

### تنظیم دستی قطب نما

## توجه

3 یکی را انتخاب نمایید:  
- برای تعیین شمال جغرافیایی به عنوان مرجع جهت یابی ، True را برگزینید.  
- برای تعیین خودکار انحراف مغناطیسی محل

قطب نمای الکترونیک را در فضای باز تنظیم کنید. برای بالا بردن دقت جهت گیری ، نزدیک اشیایی که تاثیر مغناطیسی تولید می کنند مانند وسایل نقلیه ، ساختمان ها و خطوط نیرو نایستید.

## Altimeter و سپس Sensors & Accessories 2

را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب نمایید:

- برای تنظیم خودکار از نقطه ی شروع GPS شما ،  
Auto Cal. را برگزینید و یک گزینه را انتخاب کنید.

- برای وارد کردن دستی ارتفاع کنونی ،  
Calibrate و سپس Yes را انتخاب نمایید.

- برای وارد کردن ارتفاع کنونی از مدل ارتفاع دیجیتال ،  
Calibrate و سپس Use DEM را برگزینید.

- برای وارد کردن ارتفاع کنونی از نقطه ی شروع GPS شما ،  
Calibrate و سپس Use GPS را انتخاب کنید.

### تنظیمات سنجشگر فشار هوا

کلید MENU را نگه دارید ، Sensors & Accessories و سپس Barometer را انتخاب نمایید.

تنظیم کردن (calibrate): به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی ، حسگر فشار هوا را تنظیم نمایید.

طرح (plot): مقیاس زمان برای نمودار موجود در ویجت حسگر فشار هوا را تعیین می نماید.

هشدار طوفان (storm alert): میزان تغییرات در فشار هوا که منجر به هشدار طوفان می گردند را تعیین می کند.

خود ، Magnetic را انتخاب کنید.

- برای تعیین شمال مداری (000 درجه) به عنوان مرجع جهت یابی ، Grid را برگزینید.

- برای تعیین دستی مقدار انحراف مغناطیسی ، User را انتخاب کنید ، میزان انحراف مغناطیسی را وارد کنید و Done را انتخاب نمایید.

### تنظیمات ارتفاع سنج

کلید MENU را نگه دارید ، Sensors & Accessories و سپس Altimeter را انتخاب نمایید.

تنظیم کردن (calibrate): به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی ، حسگر ارتفاع سنج را تنظیم نمایید.

auto Cal.: به ارتفاع سنج اجازه می دهد تا هر بار که شما پایش GPS را روشن می کنید ، خود را تنظیم نماید.

ارتفاع (elevation): واحد اندازه گیری برای ارتفاع را تعیین می کند.

تنظیم کردن ارتفاع سنج وابسته به فشار هوا دستگاه شما پیش از این توسط کارخانه تنظیم شده است و دستگاه به صورت پیش فرض از تنظیم خودکار در نقطه ی شروع GPS شما استفاده می کند. اگر شما ارتفاع صحیح را می دانید ، می توانید به صورت دستی ارتفاع سنج وابسته به فشار هوا را تنظیم نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

حالت ساعت (watch mode): حسگرهایی که در حالت ساعت استفاده می شوند را تعیین می کند. - برای تنظیم خودکار از نقطه ی شروع GPS شما ، Use GPS را انتخاب کنید.

### تنظیمات مکان Xero

کلیک MENU را نگه دارید ، Sensors & Accessories و سپس Xero Locations را انتخاب نمایید.

وضعیت (status): نمایش اطلاعات مربوط به مکان لیزر را از دستگاه xero همگام شده ی سازگار ، فعال می سازد.

حالت اشتراک گذاری (share mode): به شما اجازه می دهد تا اطلاعات مربوط به مکان لیزر را با عموم به اشتراک بگذارید و یا آن را به صورت اختصاصی منتشر نمایید.

### تنظیمات نقشه

شما می توانید تعیین کنید که نقشه چگونه در صفحه ی نقشه یا صفحات اطلاعاتی نمایش داده شود.

کلیک MENU را نگه دارید و Map را انتخاب کنید. ظاهر نقشه (map theme): نقشه را طوری تنظیم می کند که اطلاعات بهینه سازی شده برای نوع فعالیت شما را نمایش دهد.

جهت گیری (orientation): جهت گیری نقشه را تعیین می کند. گزینه ی north up ، شمال را در بالای صفحه نشان می دهد. گزینه ی track up ، جهت عزیمت اخیر شما را در بالای صفحه نشان می دهد.

گزینه ی auto ، مطابق حرکت شما ، از هر دوی ارتفاع سنج و سنجشگر فشار هوا استفاده می کند. هنگامی که فعالیت شما شامل تغییرات در ارتفاع می شود ، شما می توانید از گزینه ی altimeter استفاده کنید و یا زمانی که فعالیت شما شامل تغییرات در ارتفاع نمی شود ، شما می توانید از گزینه ی barometer استفاده کنید.

فشار (pressure): تعیین می کند که دستگاه چگونه اطلاعات مربوط به فشار را نمایش دهد.

### تنظیم کردن سنجشگر فشار هوا

دستگاه شما پیش از این توسط کارخانه تنظیم شده است و دستگاه به صورت پیش فرض از تنظیم خودکار در نقطه ی شروع GPS شما استفاده می کند. اگر شما ارتفاع صحیح یا فشار سطح دریای درست را می دانید ، می توانید به صورت دستی سنجشگر فشار هوا را تنظیم نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Sensors & Accessories ، Barometer و سپس Calibrate را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب نمایید:

- برای وارد کردن ارتفاع کنونی و یا فشار سطح دریا ، Yes را برگزینید.

- برای تنظیم خودکار از مدل ارتفاع دیجیتال ، Use DEM را انتخاب کنید.

**مکانهای کاربر (user locations):** مکان های ذخیره شده را بر روی نقشه نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**نمایش پستی و بلندی (draw contour):** برجستگی ها را بر روی نقشه نمایش می دهد و یا مخفی می نماید.

**بزرگنمایی خودکار (auto zoom):** به صورت خودکار ، سطح بزرگنمایی را برای استفاده ی بهینه از نقشه انتخاب می کند. هنگامی که غیر فعال است ، شما باید به صورت دستی ، بزرگ یا کوچک نمایی انجام دهید.

**قفل کردن بر روی جاده (lock on road):** آیکون مکان که نشانگر مکان شما بر روی نقشه نسبت به نزدیک ترین جاده است را قفل می کند.

**گزارش مسیر (track log):** گزارش مسیر یا مسیری که گذرانده اید را به صورت یک خط رنگی بر روی نقشه نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

**رنگ مسیر (track color):** رنگ گزارش مسیر تغییر می دهد.

**جزئیات (detail):** مقدار جزئیات نشان داده شده بر روی نقشه را تعیین می کند. نمایش جزئیات بیشتر ممکن است باعث بالا آمدن کندتر نقشه شود.

**دریایی (marine):** نقشه را طوری تنظیم می کند که اطلاعات را در حالت marine نمایش دهد.

**محبوبیت (popularity):** محبوب ترین جاده ها و مسیرها را بر روی نقشه متمایز می سازد.

**نمایش مسیرهای مجازی (draw segments):** مسیرهای مجازی را به عنوان یک خط رنگی بر روی نقشه نمایش می دهد و یا مخفی می نماید.

**پیست اسکی (ski resort):** نقشه را طوری تنظیم می کند که مرتبط ترین اطلاعات مربوط به اسکی را به صورت لحظه ای نمایش دهد.



## بازگرداندن ظاهر (restore theme): به شما نقشه

اجازه می دهد تا ظاهر نقشه ای که از روی دستگاه حذف شده است را بازگردانید.

## تنظیمات نقشه ی دریایی

شما می توانید چگونگی نمایش نقشه در حالت دریایی را شخصی سازی نمایید.

کلید MENU را نگه دارید ، Map و سپس Marine را انتخاب کنید.

1 با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید ▲ را فشار دهید.

2 Map را انتخاب کنید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

4 تنظیمات نقشه را انتخاب نمایید.

5 Map و سپس Configure Maps را برگزینید.  
6 یک نقشه را انتخاب کنید تا تعویض فعال شود که اطلاعات مربوط به نقشه را نشان می دهد و یا مخفی می نماید.

## حالت نمودار دریایی (marine chart mode):

هنگام نمایش اطلاعات دریاوردی ، نمودار دریایی را فعال می کند. این انتخاب ، ویژگی های نقشه مختلفی را در رنگ های مختلف نمایش می دهد ، پس POI های دریایی ، خوانا تر هستند و نقشه ، ظاهری مانند نمودارهای کاغذی را خواهد داشت.

## عمق پیمایی نقطه ای (spot soundings): اندازه

گیری عمق بر روی نمودار را فعال می سازد.

## Light sectors: ظاهر light sector را بر روی

نمودار نشان داده و تنظیم می کند.

## مجموعه ی نمادها (symbol set): نمادهای

نمودار در حالت دریایی را تعیین می کند. انتخاب NOAA ، نمادهای نموداری مدیریت ملی اقیانوسی و اتمسفری را نمایش می دهد. انتخاب بین المللی ، نمادهای نموداری انجمن بین المللی مراجع فانوس دریایی را نمایش می دهد.

## تنظیمات مسیریابی

شما می توانید هنگام مسیریابی به سمت مقصد ، قابلیت ها و ظاهر نقشه را شخصی سازی نمایید.

## شخصی سازی قابلیت های نقشه

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Navigation و سپس Data Screens را برگزینید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- Map را انتخاب نمایید تا نقشه را روشن یا خاموش کنید.

نمایش دادن و مخفی نمودن اطلاعات مربوط به

- Guide را انتخاب کنید تا صفحه راهنمایی که جهت قطب نما یا راه در حین مسیریابی را نشان می دهد، روشن و یا خاموش نمایید.
- برای تعیین هشدار هنگام انحراف از مسیر ، Off Course را برگزینید.
- برای فعال نمودن پیام های مسیریابی گام به گام ، Turn Prompts را انتخاب کنید.
- 4 در صورت نیاز ، Status را انتخاب نمایید تا هشدار روشن شود.
- 5 در صورت نیاز ، یک فاصله یا مقدار زمانی را وارد کنید و ✓ را برگزینید.

### تنظیمات مدیریت باتری

کلید MENU را نگه دارید و Power Manager را انتخاب کنید.

**ذخیره ی انرژی (battery saver):** به شما این اجازه را می دهد که تنظیمات سیستم را شخصی سازی کنید تا در حالت ساعت ، زمان شارژدهی را افزایش دهید.

**حالت های انرژی (power modes):** به شما این اجازه را می دهد که تنظیمات سیستم ، تنظیمات فعالیت و تنظیمات GPS را شخصی سازی کنید تا میزان شارژدهی باتری در حین فعالیت را بالا ببرید.

**درصد باتری (battery percentage):** میزان شارژ باقیمانده را به درصد نمایش می دهد.

**تخمین باتری (battery estimates):** میزان شارژ باقیمانده را به شکل عددی تخمینی از روز یا ساعت ، نمایش می دهد.

- Guide را انتخاب کنید تا صفحه راهنمایی که جهت قطب نما یا راه در حین مسیریابی را نشان می دهد، روشن و یا خاموش نمایید.
- Elevation Plot را برگزینید تا نقشه ی ارتفاع را روشن یا خاموش کنید.
- برای اضافه ، حذف و یا شخصی سازی کردن ، یک صفحه را انتخاب نمایید.
- نصب یک ابزار جهت گیری**

شما می توانید یک نشانگر جهت گیری را نصب نمایید تا در حین مسیریابی ، صفحات اطلاعاتی شما را نمایش دهد. نشانگر ، سوی جهت گیری هدف شما را نشان می دهد.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Navigation و سپس Heading Bug را برگزینید.

### تنظیم هشدارهای مسیریابی

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Navigation و سپس Alerts را برگزینید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- به منظور تعیین هشدار برای یک فاصله ی خاص نسبت به مقصد نهایی خود ، Final Distance را انتخاب نمایید.

- به منظور تعیین هشدار برای زمان تخمینی باقیمانده تا رسیدن به مقصد نهایی خود ، Final ETE را انتخاب نمایید.

## شخصی سازی قابلیت ذخیره انرژی

- Wrist Heart Rate را انتخاب کنید تا نمایش میزان نبض خاموش شود.

قابلیت ذخیره انرژی به شما اجازه می دهد که تنظیمات سیستم را به سرعت تنظیم نمایید تا در حالت ساعت ، زمان شارژدهی را افزایش دهید.

- Pulse Oximeter را انتخاب نمایید تا حالت سازگاری روزانه خاموش گردد.

شما می توانید از منوی کنترل ها ، قابلیت ذخیره انرژی را روشن نمایید.

- Backlight را برگزینید تا نور زمینه خاموش شود.

1 کلید MENU را نگه دارید.

ساعت ، میزان افزایش شارژدهی با هر کدام از این تغییرات را نشان می دهد.

2 Power Manager و سپس Battery Saver را برگزینید.

5 Low Battery Alert را انتخاب کنید تا هنگام ضعیف بودن باتری ، یک هشدار دریافت نمایید.

3 Status را انتخاب کنید تا قابلیت ذخیره انرژی روشن شود.

### شخصی سازی حالت های انرژی

دستگاه شما از پیش با چندین حالت انرژی بارگذاری شده است که به شما این اجازه را می دهد که تنظیمات سیستم ، تنظیمات فعالیت و تنظیمات GPS را به سرعت تنظیم کنید تا میزان شارژدهی باتری در حین فعالیت را بالا ببرید. شما می توانید حالت انرژی موجود را شخصی سازی کنید و حالت انرژی شخصی جدیدی را ایجاد نمایید.

4 Edit را انتخاب نمایید و یکی را برگزینید:

- Watch Face را انتخاب کنید تا یک پوسته با مصرف انرژی پایین را فعال نمایید که در هر دقیقه ، یکبار بروزرسانی می شود.

- Music را انتخاب نمایید تا گوش دادن به موسیقی از روی ساعت را غیرفعال کند.

- Phone را برگزینید تا گوشی همگام شده ی شما را قطع نماید.

- Wi-Fi را انتخاب کنید تا ارتباطتان با شبکه ی Wi-Fi قطع شود.

2 Power Manager و سپس Power Modes را برگزینید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- Activity Tracking را انتخاب نمایید تا پایش فعالیت روزانه شامل گام ها ، طی کردن طبقات ، دقایق سپری شده در فشار ، پایش خواب و وقایع move IQ ، خاموش شود.

- یک حالت انرژی را انتخاب نمایید تا شخصی سازی شود.

- Add New را برگزینید تا یک حالت انرژی شخصی را ایجاد نمایید.
- زبان (language): زبان نمایش داده بر روی دستگاه را تعیین کنید.
- زمان (time): تنظیمات زمان را تغییر می دهد.
- نور زمینه (Backlight): تنظیمات نور زمینه را تغییر می دهد.
- صداها (sounds): صداهای دستگاه مانند صدای کلیدها و هشدارها ، و لرزش ها را تعیین می کند.
- عدم مزاحمت (do not disturb): حالت عدم مزاحمت را خاموش یا روشن می نماید. از گزینه ی در حین خواب (during sleep) استفاده کنید تا در حین ساعات خواب معمول ، به صورت خودکار ، حالت عدم مزاحمت را روشن کند. شما می توانید ساعات معمول خواب خود را بر روی حساب garmin connect خود تعیین نمایید.
- کلیدهای مهم (hot keys): به شما اجازه می دهد که میانبرهایی برای کلیدهای دستگاه تعیین نمایید.
- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 Power Manager و سپس Power Modes را برگزینید.
- 3 یک حالت انرژی از پیش بارگذاری شده را برگزینید.
- 4 Restore و سپس Yes را انتخاب کنید.
- تنظیمات سیستم**
- کلید MENU را نگه دارید و سپس System را

**واحدها (units):** واحدهای اندازه گیری بر روی دستگاه را تعیین می کند. کلید MENU را نگه دارید ، System و سپس Time را انتخاب کنید.

**قالب بندی (format):** اولویت های قالب بندی کلی مانند گام و سرعت نمایش داده شده در حین فعالیت ، شروع هفته و قالب بندی مکان جغرافیایی و انتخاب های پایه را تعیین می کند. **قالب بندی زمان (time format):** برای دستگاه تعیین می کند که زمان را در قالب 12 ساعته ، 24 ساعته یا نظامی نشان دهد. **تعیین زمان (set time):** منطقه ی زمانی را برای

دستگاه تعیین می کند. گزینه ی auto ، بر اساس مکان GPS شما ، به صورت خودکار ، منطقه ی زمانی را تعیین می کند. **ثبت اطلاعات (data recording):** تعیین می کند که دستگاه چگونه اطلاعات مربوط به فعالیت را ثبت نماید. گزینه ی smart recording (پیش

فرض) ، ثبت طولانی تر فعالیت را ممکن می سازد. گزینه ی ثبت every second ، ثبت فعالیت با جزئیات بیشتری را ممکن می سازد ، اما ممکن است تمام فعالیتی را که بیش از دوره ی خاصی از زمان طول می کشد را ثبت نکند. **زمان (time):** اگر گزینه ی manual را انتخاب کرده باشید ، به شما اجازه می دهد که زمان را تنظیم کنید.

**هشدارها (alerts):** به شما اجازه می دهد که هشدارهای ساعتی ، به همراه هشدارهای طلوع و غروب خورشید که دقایق مشخصی قبل از وقوع طلوع و غروب به صدا در می آید را تعیین کنید. **حالت USB:** برای دستگاه تعیین می کند که هنگام اتصال به رایانه ، از MTP (توافق نامه ی انتقال رسانه) یا حالت garmin استفاده کند.

**بازگردانی (reset):** به شما اجازه می دهد تا اطلاعات و تنظیمات کاربر را ریست نمایید. **همگام سازی زمان (time sync):** به شما اجازه می دهد تا به صورت دستی زمان را هنگام تغییر منطقه ی زمانی همگام سازید و برای daylight saving time ، بروزرسانی انجام دهید.

**بروزرسانی نرم افزار (software update):** به شما اجازه می دهد تا بروزرسانی های نرم افزاری دانلودشده را با استفاده از garmin express ، نصب نمایید. **تعیین هشدار زمان**

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 System ، Time و سپس Alerts را برگزینید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- برای تعیین هشدار به منظور به صدا در آمدن ، دقایق یا ساعتهای خاصی پیش از وقوع غروب ،

**اطلاعات (about):** اطلاعات مربوط به دستگاه ، نرم افزار ، مجوز و مراجع تنظیمی را نمایش می دهد.

**تنظیمات زمان**

1 کلید MENU را نگه دارید. Time و On ، Status ، Til Sunset را انتخاب کنید و سپس یک زمان را وارد کنید.

2 System و سپس Backlight را برگزینید.

3 یکی را انتخاب کنید:

- During Activity را انتخاب نمایید.

- Not During Activity را برگزینید.

4 یکی را انتخاب کنید:

- Keys را انتخاب نمایید تا با فشار کلیدها ، نور

زمینه روشن شود.

- Alerts را انتخاب نمایید تا با هشدارها ، نور

زمینه روشن شود.

- Gesture را انتخاب نمایید تا با بالا آوردن و

چرخاندن دست برای دیدن ساعت ، نور زمینه

روشن شود.

- Timeout را انتخاب نمایید تا طول زمان قبل از

خاموش شدن نور زمینه را تعیین کنید.

- Brightness را انتخاب نمایید تا میزان روشنی

نور زمینه را تعیین کنید.

### شخصی سازی کلیدهای مهم

شما می توانید عملکرد نگه داشتن کلیدها و

مجموع کلیدها را شخصی سازی نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 System و سپس Hot Keys را برگزینید.

3 یک کلید یا مجموعه ای از کلیدها را انتخاب

کنید تا شخصی سازی انجام شود.

- برای تعیین هشدار به منظور به صدا در آمدن ،

دقایق یا ساعت‌های خاصی پیش از وقوع طلوع ، Til

On ، Status ، Sunrise و Time را انتخاب کنید

و سپس یک زمان را وارد کنید.

- برای تعیین هشدار به منظور به صدا در آمدن

در هر یک ساعت ، Hourly و سپس On را

انتخاب نمایید.

### همگام سازی زمان

هر بار که شما دستگاه را روشن می کنید و به

ماهواره ها وصل می شوید و یا اپلیکیشن garmin

connect بر روی گوشی همگام شده ی خود را

باز می کنید ، ساعت به صورت خودکار ، منطقه ی

زمانی شما را و زمان کنونی را تشخیص می دهد.

شما همچنین می توانید هنگام تغییر منطقه ی

زمانی ، به صورت دستی زمان را همگام سازید و

daylight saving time را بروزرسانی کنید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 System ، Time و سپس Time Sync را

برگزینید.

3 صبر کنید تا دستگاه به گوشی همگام شده ی

شما وصل شود و یا ماهواره ها را پیدا نماید.

**نکته:** شما می توانید کلید DOWN را فشار دهید

تا منبع تغییر کند.

### تغییر تنظیمات نور زمینه

4 یک عملکرد را انتخاب کنید.

2 از منوی سیستم ، About را برگزینید.

## تغییر واحدهای اندازه گیری

## حسگرهای بی سیم

شما می توانید واحدهای اندازه گیری برای مسافت ، گام و سرعت ، ارتفاع ، وزن ، قد و دما را شخصی سازی کنید.

دستگاه شما می تواند با حسگرهای مجهز به ANT+ بی سیم و یا بلوتوث استفاده شود. برای اطلاعات بیشتر دربره ی سازگاری حسگرها به [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) بروید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

## همگام ساختن حسگرهای بی سیم شما

2 System و سپس Units را برگزینید.

اولین باری که شما یک حسگر بی سیم را با استفاده از ANT+ و یا تکنولوژی بلوتوث به دستگاه خود متصل می کنید ، شما باید دستگاه حسگر را همگام سازید. پس از اینکه آنها همگام شدند ، هنگامی که یک فعالیت را آغاز کنید و حسگر ، فعال و در محدوده باشد ، دستگاه به صورت خودکار به حسگر وصل می شود.

3 یک نوع اندازه گیری را انتخاب کنید.

4 یک واحد اندازه گیری را انتخاب نمایید.

## دیدن اطلاعات دستگاه

شما می توانید اطلاعات دستگاه مانند ID واحد ، نسخه ی نرم افزار ، اطلاعات مراجع تنظیمی و توافق مجوز را ببینید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

1 اگر شما در حال همگام کردن یک پایشگر ضربان قلب هستید ، پایشگر ضربان قلب را ببندید.

2 System و سپس About را برگزینید.

## مشاهده ی مراجع تنظیمی E-label و اطلاعات توافقی

تا زمانی که پایشگر ضربان قلب را بسته اید ، اطلاعات ، ارسال و دریافت نمی شوند.

لیبل برای این دستگاه به صورت الکترونیک فراهم می شود. E-label ممکن است اطلاعات مراجع تنظیمی مانند اعداد هویتی که توسط FCC یا نشان های توافق منطقه ای فراهم می شود ، به همراه محصول کاربردی و اطلاعات مجوز ، عرضه کند.

2 دستگاه را به 3 متری (10 فوت) حسگر بیاورید.

**توجه:** در حین همگام سازی ، از حسگرهای بی سیم دیگر ، 10 متر (33 فوت) دور بمانید.

3 کلید MENU را نگه دارید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

4 Sensors & Accessories و سپس Add New

را برگزینید.

- برای لیستی از حسگرهای ANT+ که با دستگاه شما سازگار هستند (مانند Vector) ، به [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) بروید.

5 یکی را انتخاب کنید:

- Search All Sensors را انتخاب نمایید.

- برای اطلاعات بیشتر، راهنمای سنجشگر نیروی خود را ببینید.

- نوع حسگر خود را برگزینید.

- حوزه ی نیروی خود را تنظیم کنید تا با اهداف و توانایی های شما سازگار باشد.

پس از اینکه حسگر با دستگاه شما همگام شد ، وضعیت حسگر از Searching به Connected تغییر می یابد. اطلاعات حسگر در گردونه ی صفحه ی اطلاعات و یا یک رشته ی اطلاعاتی شخصی نمایش داده می شود.

- از هشدارهای محدوده استفاده کنید تا هنگام رسیدن به یک حوزه ی نیروی خاص ، مطلع گردید.

### حالت نمایش گسترش یافته

- رشته های اطلاعاتی مربوط به نیرو را شخصی سازی نمایید.

شما می توانید از حالت extended display استفاده کنید تا در حین سواری یا دوی سه گانه ، صفحات اطلاعاتی را از ساعت fenix خود بر روی یک دستگاه edge نمایش بدهید. برای اطلاعات بیشتر ، راهنمای edge خود را ببینید.

### استفاده از shifterهای الکترونیک

پیش از آنکه شما بتوانید از shifterهای الکترونیک سازگار مانند shimano Di2 استفاده کنید ، شما باید آنها را با دستگاه خود همگام سازید. شما می توانید رشته های اطلاعاتی انتخابی را شخصی سازی نمایید. هنگامی که حسگر در حالت adjustment قرار دارد ، ساعت fenix ، مقادیر تنظیمی کنونی را نمایش می دهد.

### استفاده از یک حسگر سرعت موتور یا ضرب آهنگ انتخابی

شما می توانید یک حسگر سرعت موتور یا ضرب آهنگ سازگار را استفاده نمایید تا اطلاعات به دستگاه شما فرستاده شود.

### هشیاری موقعیتی

ساعت fenix شما می تواند با دستگاه varia vision ، چراغ های سواری هوشمند varia و رادار پشت سر استفاده شود تا هشیریاری موقعیتی را ارتقا دهد. برای اطلاعات بیشتر ، راهنمای دستگاه varia را ببینید.

- حسگر را با دستگاه خود همگام سازید.

- اندازه ی چرخ خود را تعیین نمایید.

- به سواری بروید.

### تمرین با سنجشگر نیرو



- توجه:** شما ممکن است پیش از همگام سازی دستگاه های varia ، نیاز به بروزرسانی نرم افزار fenix داشته باشید.
- 2 دویدن را آغاز کنید.
- 3 بدون توقف در یک مسیر ، برای 10 دقیقه بدوید.

## حسگر پا

- 4 فعالیت خود را متوقف کنید و آن را ذخیره نمایید.

بر اساس اطلاعات ثبت شده و در صورت نیاز ، مقدار تنظیم حسگر پا تغییر می کند. شما نباید به تنظیم مجدد حسگر پا نیاز داشته باشید مگر اینکه روش دویدتان فرق کند.

### تنظیم حسگر پای شما به صورت دستی

پیش از آنکه شما بتوانید دستگاه خود را تنظیم کنید ، باید آن را با حسگر پا همگام سازید.

اگر شاخص تنظیم خود را می دانید ، تنظیم دستی توصیه می شود. اگر شما یک حسگر پا را با محصول garmin دیگر تنظیم کرده اید ، شاخص تنظیم خود را می دانید .

- 1 کلید MENU را نگه دارید.
- 2 Sensors & Accessories را انتخاب کنید.
- 3 حسگر پای خود را انتخاب نمایید.
- 4 Cal. Factor و سپس Set Value را برگزینید.
- 5 شاخص تنظیم را تعیین کنید:

- اگر فاصله ی شما خیلی کم است ، شاخص تنظیم را افزایش دهید.

- اگر فاصله ی شما خیلی زیاد است ، شاخص تنظیم را کاهش دهید.

دستگاه شما با حسگر پا سازگار است. شما می توانید از حسگر پا استفاده نمایید تا هنگام تمرین سالی و یا زمانی که سیگنال GPS ضعیف است ، به جای استفاده از GPS ، به ثبت گام و مسافت پردازید. حسگر پا در حالت آماده به کار است و آماده ی ارسال اطلاعات (مانند پایشگر ضربان قلب).

پس از 30 دقیقه عدم فعالیت ، حسگر پا خاموش می شود تا باتری بیش از حد مصرف نشود. هنگامی که باتری ضعیف است ، یک پیغام بر روی دستگاه ظاهر می شود. در آن لحظه ، تقریباً پنج ساعت از شارژ باتری باقی مانده است.

### ارتقای تنظیم حسگر پا

پیش از آنکه شما بتوانید دستگاه خود را تنظیم کنید ، شما باید به سیگنال GPS دسترسی داشته باشید و دستگاه خود را با حسگر پا همگام سازید.

حسگر پا به صورت خودکار تنظیم می شود ، اما شما می توانید با چند دو در فضای باز به همراه GPS ، دقت اطلاعات مربوط به سرعت و مسافت را بالا ببرید.

1 در زیر آسمانی صاف ، به مدت 5 دقیقه در فضای باز بایستید.

## تنظیم سرعت و مسافت حسگر پا

ببینید.

### حسگرهای ضربه

دستگاه شما با حسگرهای ضربه گلف Approach CT10 سازگار است. شما می توانید حسگرهای ضربه ی همگام شده را استفاده نمایید تا ضربات گلف شما شامل مکان ، مسافت و نوع باشگاه را به صورت خودکار پایش شوند. برای اطلاعات بیشتر راجع به حسگرهای ضربه ی خود ، راهنما را مشاهده کنید.

پیش از اینکه شما بتوانید سرعت و مسافت حسگر پا را تنظیم کنید ، شما باید دستگاه خود را با حسگر پا همگام سازید.

شما می توانید دستگاه خود را طوری تنظیم کنید که بجای استفاده از اطلاعات GPS ، سرعت و مسافت را با استفاده از اطلاعات حسگر پا محاسبه نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 Sensors & Accessories را انتخاب کنید.

3 حسگر پای خود را انتخاب نمایید.

4 Speed و یا Distance را برگزینید.

5 یکی را انتخاب کنید:

### اطلاعات دستگاه

### مشخصات

نوع باتری	قابل شارژ ، باتری لیتیومی داخلی
میزان شارژدهی fenix 6S	تا 9 روز در حالت ساعت هوشمند
میزان شارژدهی fenix 6	تا 14 روز در حالت ساعت هوشمند
میزان شارژدهی fenix 6X	تا 21 روز در حالت ساعت هوشمند
مقاومت در برابر آب	10ATM (100 متر)

- زمانی که به صورت معمول ، در فضای بسته و با GPS خاموش تمرین می کنید ، Indoor را انتخاب نمایید.

- با انتخاب Always ، از اطلاعات حسگر پای خود بدون توجه به تنظیمات GPS ، استفاده کنید.

### tempe

tempe ، یک حسگر دمای بی سیم ANT+ است. شما می توانید حسگر را به یک بند محکم که در معرض هوای پیرامون قرار دارد متصل کنید و منبع پایداری از اطلاعات مربوط به دما فراهم نمایید. شما باید tempe را با دستگاه خود همگام سازید تا اطلاعات دمایی برگرفته از tempe را

شارژدهی fenix 6S	شارژدهی fenix 6X با Pro باتری خورشیدی	شارژدهی fenix 6X	شارژدهی fenix 6	حالت
تا 9 روز	تا 21 روز بعلاوه ی 24 ساعت در هفته	تا 21 روز	تا 14 روز	حالت ساعت هوشند با پایش فعالیت و پایش نبض دایمی
تا 25 ساعت	تا 60 ساعت بعلاوه ی 6 ساعت	تا 60 ساعت	تا 36 ساعت	حالت و GPS GLON ASS
تا 6 ساعت	تا 15 ساعت بعلاوه ی 1 ساعت	تا 15 ساعت	تا 10 ساعت	حالت با GPS موزیک
تا 50 ساعت	تا 120 ساعت بعلاوه ی 28 ساعت	تا 120 ساعت	تا 72 ساعت	حالت با GPS باتری حداکثر
تا 20 روز	تا 46 روز بعلاوه ی 10 روز	تا 46 روز	تا 28 روز	حالت GPS سفر
تا 34 روز	تا 80 روز بعلاوه ی 40 روز	تا 80 روز	تا 48 روز	حالت ساعت ذخیره باتری

مقاومت در برابر آب	10ATM (100 متر)
محدوده ی دمایی عملکرد و ذخیره	از 20- تا 45 درجه ی سانتیگراد (از 4- تا 113 درجه ی فارنهایت)
محدوده ی دمایی شارژ با USB	از 0 تا 45 درجه ی سانتیگراد (از 32 تا 113 درجه ی فارنهایت)
محدوده ی دمایی شارژ با نور خورشید	از 0 تا 60 درجه ی سانتیگراد (از 32 تا 140 درجه ی فارنهایت)
فرکانس های بی سیم	2.4 گیگاهرتز

### اطلاعات باتری

میزان شارژدهی باتری به ویژگی هایی مانند پایش فعالیت ، میزان نبض ، هشدارهای گوشی هوشمند ، GPS ، حسگرهای داخلی و حسگرهای متصل بستگی دارد که بر روی دستگاه شما فعال است.

### مدیریت اطلاعات

**توجه:** دستگاه با ویندوز 95 ، 98 ، Me ، NT و استفاده نکنید. Mac 10.3 و مدل های قدیمی تر سازگار نمی باشد.

از استفاده کردن از پاک کننده های شیمیایی ، حلال ها و دفع کننده ی حشرات که می توانند به قطعه های پلاستیکی و رنگ ها صدمه بزنند ، خودداری کنید.

## پاک کردن فایل ها

### توجه

اگر شما مقصود فایل را نمی دانید ، آن را پاک نکنید. حافظه ی دستگاه شما شامل فایل های سیستمی مهمی می باشد که نباید پاک شوند.

پس از قرار گرفتن در معرض کلر ، آب نمک ، ضدآفتاب ، مواد آرایشی ، الکل و یا مواد شیمیایی قوی دیگر ، دستگاه را با آب ، کاملاً آبکشی نمایید. برخورد طولانی با این مواد می تواند به قاب آسیب رساند.

1 درایور garmin را باز کنید.

2 در صورت نیاز ، یک پرونده را باز نمایید.

3 یک فایل را برگزینید.

4 کلید Delete را بر روی صفحه کلید خود فشار دهید. از فشار دادن کلیدها در زیر آب خودداری کنید.

بند چرمی را پاک و خشک نگه دارید. از شنا کردن و دوش گرفتن با بند چرمی بپرهیزید. برخورد با آب یا عرق می تواند باعث خسارت و رنگ رفتگی بند چرم گردد. به جای آن از بندهای سیلیکونی استفاده کنید.

**توجه:** سیستم عامل Mac ، پشتیبانی محدودی برای حالت انتقال فایل های MTP دارد. شما باید درایو garmin را بر روی سیستم عامل ویندوز باز کنید. شما باید از اپلیکیشن garmin express استفاده کنید تا فایل های موسیقی را از دستگاه خود حذف نمایید.

## نگه داری از دستگاه

از تکان و ضربات شدید خودداری کنید زیرا می تواند باعث کم شدن عمر دستگاه گردد.

## مراقبت از دستگاه

### توجه

برای تمیز کردن دستگاه از یک وسیله ی تیز از قرار دادن دستگاه در محلی که دمای بالا و

طولانی وجود دارد بپرهیزید چون می تواند منجر را از ساعت جدا نماید. به خسارت دائمی گردد.



## تمیز کردن دستگاه

### توجه

هنگام شارژ، حتی کوچکترین مقدار عرق یا رطوبت می تواند باعث خوردگی قطعات الکتریکی گردد.

خوردگی می تواند مانع شارژ و انتقال اطلاعات شود.

2 بند جدید را هم تراز ساعت قرار دهید.

3 بند را به سمت محل قرارگیری فشار دهید.

**توجه:** مطمئن شوید که بند محکم است. قفل باید بالای پین ساعت قرار گیرد.

4 مراحل 1 تا 3 را تکرار کنید تا بند دیگری را تغییر دهید.

### تنظیم بند ساعت فلزی

اگر ساعت شما شامل یک بند فلزی می شود، شما باید ساعت خود را به یک جواهر فروشی و یا متخصصین دیگر ببرید تا طول بند فلزی را تغییر دهید.

### عیب یابی

#### زبان دستگاه من اشتباه است

اگر سهواً زبان اشتباهی را بر روی دستگاه برگزیده اید، می توانید انتخاب زبان دستگاه را تغییر دهید.

1 دستگاه را با استفاده از پارچه ی مرطوب شده با شوینده ی ملایم تمیز کنید.  
2 آن را خشک نمایید.

پس از تمیز نمودن، به دستگاه اجازه دهید تا کاملاً خشک شود.

**نکته:** برای اطلاعات بیشتر به [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) بروید.

### تمیز کردن بندهای چرمی

1 بند چرم را با پارچه ی خشک تمیز کنید.

2 از پاک کننده های چرم برای تمیز کردن بندهای چرمی استفاده کنید.


### تعویض بندهای QuickFit



1 قفل روی بند QuickFit را به کنار بکشید و بند


که دیگر نمی خواهید استفاده کنید ، حذف نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

- گوشی هوشمند خود را در محدوده ی 10 متری (33 فوت) دستگاه قرار دهید.

2 به آخرین گزینه ی لیست بروید و  را فشار دهید.

- بر روی گوشی هوشمند خود ، اپلیکیشن garmin connect را باز کنید ،  یا  را انتخاب نمایید ، garmin devices و سپس Add Device را برگزینید تا به حالت همگام سازی وارد شوید.

3  را فشار دهید.  
4 زبان خود را انتخاب کنید.

## آیا گوشی هوشمند من با دستگاه سازگار است؟

- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید MENU را نگه دارید ، Phone و سپس Pair Phone را انتخاب کنید.

دستگاه fenix با گوشی های هوشمندی که از تکنولوژی بلوتوث بی سیم استفاده می کنند ، سازگار است.

## آیا می توانم حسگر بلوتوث خود را با ساعت استفاده کنم؟

برای اطلاعات مربوط به سازگاری ، به [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) بروید.

این دستگاه با بعضی از حسگرهای بلوتوث سازگار است. اولین باری که یک حسگر را به دستگاه garmin خود متصل می کنید ، شما باید دستگاه و حسگر را همگام سازید. پس از اینکه آنها همگام شدند ، هنگامی که یک فعالیت را شروع می کنید و حسگر فعال و در محدوده است ، دستگاه به صورت خودکار به حسگر وصل می شود.

## گوشی من به دستگاه متصل نمی شود

- گوشی هوشمند و دستگاه خود را خاموش کنید و دوباره روشن نمایید.  
- بلوتوث را بر روی گوشی هوشمند خود فعال کنید.  
- اپلیکیشن garmin connect را به آخرین ورژن بروزرسانی نمایید.

1 کلید MENU را نگه دارید.  
2 Sensors & Accessories و سپس Add New را انتخاب کنید.

- دستگاه خود را از اپلیکیشن garmin connect و تنظیمات بلوتوث گوشی هوشمندتان حذف کنید تا فرآیند همگام سازی را دوباره انجام دهید.

3 یکی را انتخاب نمایید:

- اگر گوشی هوشمند جدیدی خریدید ، دستگاه خود را از اپلیکیشن garmin connect گوشی ای

- Search All Sensors را برگزینید.

است شما سیگنال را از دست بدهید و یا هدفونتان قطع شود.

- توصیه می شود تا هدفون خود را به حالتی بر روی سر قرار دهید که آنتن آن در همان سمتی باشد که ساعت شما است.

- نوع حسگر خود را انتخاب کنید.

شما می توانید رشته های اطلاعاتی انتخابی را شخصی سازی نمایید.

## هدفون های من به دستگاه وصل نمی شوند

### راه اندازی مجدد دستگاه شما

1 کلید LIGHT را نگه دارید تا دستگاه خاموش شود.

2 کلید LIGHT را نگه دارید تا دستگاه روشن شود.

اگر هدفون های شما قبلا با استفاده از تکنولوژی بلوتوث به گوشی های هوشمندتان وصل شده اند ، ممکن است آنها پیش از وصل شدن به دستگاه شما ، به گوشی هوشمندتان متصل گردند. شما می توانید این نکات را امتحان نمایید.

### بازگردانی تمامی تنظیمات پیش فرض

شما می توانید تمامی تنظیمات دستگاه را به مقادیر پیش فرض کارخانه برگردانید.

1 کلید MENU را نگه دارید.

2 System و سپس Reset را انتخاب کنید.

3 یکی را انتخاب نمایید:

- برای بازگردانی تمامی تنظیمات دستگاه به مقادیر پیش فرض کارخانه و ذخیره کردن تاریخچه ی فعالیت ها و تمامی اطلاعات وارد شده توسط کاربر ، Reset Default Settings را برگزینید.

- برای پاک کردن تمام فعالیت ها از تاریخچه ، Delete All Activities را انتخاب کنید.

- برای بازگرداندن مجموع های مسافت و زمان ، Reset Totals را انتخاب نمایید.

- بلوتوث گوشی هوشمند خود را خاموش کنید.

- برای اطلاعات بیشتر درباره ی گوشی هوشمند خود ، به راهنمای دستگاه مراجعه نمایید.

- در حین متصل کردن هدفون ها با دستگاه خود ، 10 متر (33 فوت) از گوشی هوشمندتان فاصله بگیرید.

- هدفون های خود را با دستگاهتان همگام سازید.

## موسیقی من قطع می شود و یا هدفون های من متصل نمی ماند

هنگامی که از یک ساعت fenix متصل به هدفون بلوتوث استفاده می کنید ، هنگامی که یک خط دید مستقیم میان دستگاه و آنتن هدفون باشد ، سیگنال در قوی ترین حالت قرار دارد.

- اگر سیگنال از بدن شما رد می شود ، ممکن

- برای بازگرداندن تمامی تنظیمات دستگاه به

مقادیر پیش فرض کارخانه و پاک کردن تاریخچه ی فعالیت ها و تمامی اطلاعات وارد شده توسط کاربر ، Delete Data and Reset Settings را انتخاب کنید.

**توجه:** اگر کیف پول garmin pay را نصب کرده باشید ، این انتخاب کیف پول را از روی دستگاه شما پاک می کند. اگر شما بر روی دستگاه خود ، موسیقی ذخیره کرده اید ، این انتخاب ، موسیقی ذخیره شده را از روی دستگاه شما پاک می کند.

### دسترسی به سیگنال های ماهواره

ممکن است که برای دسترسی به سیگنال های ماهواره نیاز به دید واضحی از آسمان داشته باشید. زمان و تاریخ ، بر اساس مکان GPS ، به صورت خودکار تعیین می شوند.

**نکته:** برای اطلاعات بیشتر درباره ی GPS ، به [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) بروید.

1 به فضای باز بروید.

جلوی ساعت باید به سمت آسمان بچرخد.

2 صبر نمایید تا دستگاه مکان ماهواره ها را پیدا کند.

ممکن است یافتن سیگنال های ماهواره بین 30 تا 60 ثانیه طول بکشد.

### ارتقای دریافت از ماهواره ی GPS

- دستگاه را به صورت منظم با حساب garmin شما همچنین می توانید از حسگر انتخابی دمای خارجی tempe استفاده کنید تا هنگام به دست داشتن ساعت ، خوانش دقیقی از دمای پیرامون

Account خود همگام سازید:

\* دستگاه خود را با استفاده از USB به یک رایانه و اپلیکیشن garmin express وصل کنید.

\* با استفاده از گوشی هوشمند مجهز به بلوتوث ، دستگاه خود را با اپلیکیشن garmin connect ، همگام سازید.

\* با استفاده از شبکه ی بی سیم Wi-Fi ، دستگاه خود را به حساب garmin connect متصل نمایید.

هنگامی که به حساب garmin connect خود متصل شده اید ، دستگاه ، اطلاعات ماهواره ای مربوط به چندین روز را دانلود می کند که این امکان حاصل می شود تا سیگنال های ماهواره به سرعت مکان یابی شوند.

- دستگاه خود را به فضای باز و به دور از ساختمان های بلند و درخت ها ببرید.

- برای چند دقیقه ، حرکت نکنید.

### خوانش دما دقیق نیست

دمای بدن شما ، خوانش دمای حسگر حرارتی درونی را تحت تاثیر قرار می دهد. برای داشتن دقیق ترین خوانش دما ، شما باید دستگاه را از دست خود باز کنید و 20 تا 30 دقیقه منتظر بمانید.

شما همچنین می توانید از حسگر انتخابی دمای خارجی tempe استفاده کنید تا هنگام به دست داشتن ساعت ، خوانش دقیقی از دمای پیرامون



داشته باشید.

- پایش نبض را خاموش نمایید.

## به حداکثر رساندن شارژدهی باتری

**توجه:** از پایش نبض استفاده می شود تا دقایق

شما می توانید چندین کار را انجام دهید تا شارژدهی باتری را افزایش دهید.

تحت فشار و انرژی مصرفی محاسبه شوند.

- خوانش دستی اکسیژن خون را روشن کنید.

- در حین فعالیت ، حالت انرژی را تغییر دهید.

## پایش فعالیت

برای اطلاعات بیشتر درباره ی دقت پایش

از منوی کنترل ها ، قابلیت ذخیره ی انرژی را روشن کنید.

فعالیت به [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) بروید.

**شمارش گام های روزانه ی من نمایش داده نمی**

زمان خاموش شدن نور زمینه را کاهش دهید.

### شوند

برای فعالیت خود از حالت UltraTrac GPS

شمارش گام های روزانه ، در میانه ی هر شب

استفاده نمایید.

ریست می شود.

- هنگامی که از قابلیت های اتصال استفاده نمی

اگر بجای شمارش گام های شما ، علامت های -

کنید ، بلوتوث را خاموش نمایید.

نمایش داده می شوند ، به دستگاه خود اجازه

- هنگامی که برای زمان طولانی تری ، فعالیت

دهید تا سیگنال های ماهواره را دریافت کند و

خود را متوقف کرده اید ، از انتخاب resume

زمان را به صورت دستی تعیید نمایید.

later (بعدا ادامه دادن) استفاده کنید.

**شمارش گام های روزانه ی من ، دقیق به نظر**

- پایش فعالیت را خاموش نمایید.

### نمی رسند

- از پوسته ای استفاده کنید که در هر ثانیه بروز

اگر شمارش گام های روزانه ی شما ، دقیق به

نمی شود.

نظر نمی رسند ، می توانید این نکات را امتحان

به عنوان مثال ، از یک پوسته ی ساعت بدون

کنید.

ثانیه شمار استفاده نمایید.

- دستگاه را بر روی دست غیر تخصصی خود

ببندید.

- نمایش اعلان های گوشی هوشمند بر روی

- هنگام هل دادن کالسهک ی کودک و کار با

دستگاه را محدود کنید.

چمن زن ، دستگاه را در جیب خود بگذارید.

- منتشر کردن اطلاعات ضربان قلب به دستگاه

های garmin همگام شده را متوقف نمایید.

- زمانی که تنها از دست ها و بازوها به صورت

داخلی استفاده می کند تا تغییرات ارتفاع را اندازه گیری نماید. بالا رفتن از یک طبقه برابر با 3 متر است (10 فوت).

- هنگام بالا رفتن از پله ها ، گرفتن نرده ی پلکان یا یکی در میان بالا رفتن پله ها را انجام ندهید.

- هنگام جریان هوای بسیار ، دستگاه را با آستین یا ژاکت خود بپوشانید چون تندبادهای قوی می توانند باعث اندازه گیری های غیرمعمول شوند.

### بدست آوردن اطلاعات بیشتر

شما می توانید بر روی وب سایت گارمین ، اطلاعات بیشتری راجع به این محصول پیدا کنید.

- برای راهنماها ، مقالات بیشتر و بروزرسانی های نرم افزاری به [support.garmin.com](http://support.garmin.com) بروید.

- برای اطلاعات راجع به وسایل جانبی انتخابی و قطعات تعویضی به [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) بروید و یا با فروشنده ی [garmin](http://garmin.com) خود تماس بگیرید.

- به [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) بروید.

این دستگاه یک وسیله ی پزشکی نمی باشد.

فعال استفاده می کنید ، دستگاه را در جیب خود بگذارید.

**توجه:** ممکن است دستگاه برخی از حرکات تکراری مانند شستن ظرف ، لباس شستن یا دست زدن را به عنوان گام بشناسد.

**گام ها بر روی دستگاه من شمرده می شوند و حساب Garmin Connect من هماهنگی ندارد**

هنگامی که دستگاه خود را همگام می سازید ، شمارشگر گام بر روی حساب [garmin connect](http://garmin.com) شما بروز می شود.

1 یکی را انتخاب کنید:

- شمارشگر گام خود را با برنامه ی [garmin connect](http://garmin connect) همگام سازید.

- شمارشگر گام خود را با اپلیکیشن [garmin connect](http://garmin connect) همگام سازید.

2 صبر نمایید تا دستگاه اطلاعات شما را همگام سازد.

همگام سازی ممکن است چند دقیقه طول بکشد.

**توجه:** تازه سازی (refreshing) برنامه یا اپلیکیشن [garmin connect](http://garmin connect) ، اطلاعات شما را همگام نمی سازد و یا شمارشگر گام را بروز نمی نماید.

**میزان طی طبقات، دقیق به نظر نمی رسند**

هنگامی که شما هنگامی که شما طبقات را بالا می روید ، دستگاه شما از سنجشگر فشار هوای