SUUNTO RACE S

دليل المستخدم

2024-09-27

1. السلامة..... 6

2. بدء الاستخدام..... 7
2.1. شاشة اللمس والأزرار..... 7
2.2. ضبط الإعدادات..... 8
2.3. تحديثات البرامج..... 8
2.4. تطبيق Suunto..... 9
2.5. معدل نبضات القلب البصري..... 9

3. الإعدادات..... 10
3.1. قفل الأزرار والشاشة..... 10
3.2. الإضاءة التلقائية للشاشة..... 10
3.3. النغمات والاهتزاز..... 11
3.4. التوصيل بالبلوتوث..... 11
3.5. وضع الطيران..... 11
3.6. وضع عدم الإزعاج..... 11
3.7. التذكير بالوقوف..... 12
3.8. العثور على هاتفي..... 12
3.9. الوقت والتاريخ..... 12
3.9.1. المنبه..... 12
3.10. اللغة ونظام الوحدة..... 13
3.11. وجوه الساعة..... 13
3.11.1. عناصر الواجهة..... 14
3.12. توفير الطاقة..... 14
3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار..... 14
3.13.1. معايرة مستشعر الدراجة POD..... 15
3.13.2. معايرة مستشعر القدم POD..... 15
3.13.3. معايرة مستشعر الطاقة POD..... 15
3.14. المصباح..... 16
3.15. المنبهات..... 16
3.15.1. منبهات الشروق والغروب..... 16
3.15.2. إنذار العواصف..... 16
3.16. FusedSpeed™..... 17
3.17. FusedAlti™..... 18
3.18. مقياس الارتفاع..... 18
3.19. صيغ عرض الموقع..... 18
3.20. معلومات الجهاز..... 19
3.21. إعادة تعيين ساعتك..... 19

4. تسجيل تمرين..... 21
4.1. الأوضاع الرياضية..... 22
4.2. التنقل في أثناء التمرين..... 22
4.2.1. العودة مجددًا..... 22

4.2.2. اختيار طريق 23
4.3. استخدام الأهداف عند التمرن 23
4.4. إدارة طاقة البطارية 24
4.5. تمرين الرياضات المتعددة 25
4.6. الغوص الحر والغوص بالمعدات 25
4.7. السباحة 26
4.8. التدريب المتقطع 26
4.9. الإيقاف المؤقت التلقائي 27
4.10. الملحوظات الصوتية 27
4.11. الشعور 28
4.12. نطاقات الشدة 28
4.12.1. نطاقات معدل نبضات القلب 29
4.12.2. نطاقات السرعة 30
4.12.3. نطاقات الطاقة 31
4.12.4. استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرن 31

5. التنقل 33
5.1. الخرائط غير المتصلة بالإنترنت 33
5.2. التنقل عبر الارتفاع 34
5.3. التنقل عبر الاتجاه الزاوي 34
5.4. الطرق 35
5.5. نقاط الاهتمام 37
5.5.1. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها 37
5.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI) 38
5.5.3. أنواع نقاط الاهتمام (POI) 38
5.6. إرشادات التسلق 41
5.7. المسطرة 43

6. عناصر الواجهة 44
6.1. الطقس 44
6.2. الإشعارات 44
6.3. عناصر التحكم في الوسائط 45
6.4. معدل نبضات القلب 45
6.5. التعافي، تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) 46
6.6. التقدم 46
6.7. التدريب 47
6.8. التعافي، التدريب 47
6.9. مستوى الأكسجين في الدم 48
6.10. النوم 48
6.11. الخطوات والسعرات الحرارية 49
6.12. الشمس والقمر 50
6.13. السجل 50
6.14. الموارد 50

6.15. الارتفاع والضغط الجوي 51
6.16. البوصلة 52
6.16.1. معايرة البوصلة 52
6.16.2. إعداد الانحراف 52
6.17. المؤقت 53

7. أدلة SuuntoPlus™ 54

8. تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية 55

9. العناية والدعم 56
9.1. إرشادات التعامل 56
9.2. البطارية 56
9.3. التخلص من المنتج 56

10. المرجع 57
10.1. التوافق 57
10.2. المطابقة الأوروبية (CE) 57

1. السلامة

أنواع احتياطات السلامة

⚠ ***تحذير*** *- تُستخدم مع إجراء أو موقف قد يؤدي إلى حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة.*

⚠ ***تنبيه*** *- تُستخدم مع إجراء أو موقف سيؤدي إلى تلف المنتج.*

ملاحظة *- تُستخدم للتأكيد على معلومات مهمة.*

بقشيش *- تُستخدم لتقديم نصائح إضافية حول كيفية استخدام ميزات الجهاز ووظائفه.*

احتياطات السلامة

⚠ ***تحذير*** *حافظ على كابل USB بعيدًا عن الأجهزة الطبية مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب، وكذلك بطاقات المفاتيح وبطاقات الائتمان والعناصر المشابهة. يتضمن موصِّل الجهاز بكابل USB مغناطيسًا قويًا قد يتداخل مع تشغيل الأجهزة الطبية أو غيرها من الأجهزة والعناصر الإلكترونية التي تُخزَّن عليها البيانات مغناطيسيًا.*

⚠ ***تحذير*** *قد تنشأ ردود فعل تحسسية أو تهيجات في الجلد نتيجة ملامسة المنتج للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.*

⚠ ***تحذير*** *استشِر الطبيب دائمًا قبل بدء برنامج تمرينات. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطرة.*

⚠ ***تحذير*** *للاستخدام الترفيهي فقط.*

⚠ ***تحذير*** *لا تعتمد بشكل كامل على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أو عمر بطارية المنتج. استخدم دائمًا الخرائط والمواد الاحتياطية الأخرى لضمان سلامتك.*

⚠ ***تنبيه*** *استخدم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Race S.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تضع مذيبًا على المنتج، لأنه قد يُتلف السطح.*

⚠ ***تنبيه*** *لا ترش طارد الحشرات على المنتج، لأنه قد يُتلف السطح.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تُلقِ المنتج، ولكن تعامل معه كنفايات إلكترونية للحفاظ على البيئة.*

⚠ ***تنبيه*** *لا تطرق على المنتج أو تسقطه، لأن ذلك قد يُتلفه.*

⚠ ***تنبيه*** *قد تبهت الأحزمة النسيجية الملونة على الأقمشة الأخرى أو الجلد عندما تكون جديدة أو مبللة.*

ملاحظة *نستخدم في Suunto مستشعرات وخوارزميات متقدمة لإنشاء مقاييس يمكن أن تساعدك على أنشطتك ومغامراتك. نسعى جاهدين لنوفر الدقة قدر الإمكان. ومع ذلك، لا تُعد أي من البيانات التي تجمعها منتجاتنا وخدماتنا موثوقة تمامًا، كما أن المقاييس التي تُنشئها ليست دقيقة تمامًا. قد لا تتوافق السعرات الحرارية ومعدل نبضات القلب والموقع واكتشاف الحركة والتعرف على اللقطات ومؤشرات الإجهاد البدني والقياسات الأخرى مع العالم الحقيقي. إنَّ الغرض من منتجات Suunto وخدماتها هو الاستخدام الترفيهي فقط، وهي ليست مخصصة للأغراض الطبية أيًا كان نوعها.*

2. بدء الاستخدام

بدء تشغيل Suunto Race S للمرة الأولى سريع وبسيط.

1. استمر في الضغط على الزر العلوي لتنشيط الساعة.
2. انقر فوق الشاشة لبدء تشغيل معالج الإعداد.

3. حدد لغتك من خلال التمرير لأعلى أو لأسفل والنقر فوق اللغة.

4. اتبع المعالج لإكمال الإعدادات الأولية. مرر إلى أعلى أو أسفل لتحديد القيم. انقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر التاجي لقبول قيمة ما والانتقال إلى الخطوة التالية.

⚠ ***تنبيه*** *استخدِم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Race S.*

2.1. شاشة اللمس والأزرار

تأتي ساعة Suunto Race S مزودة بشاشة تعمل باللمس وزر تاجي (يشار إليه كذلك باسم الزر الأوسط) وزرين إضافيين يمكنك استخدامهما للتنقل عبر الشاشات والميزات.

التمرير والنقر

- مرر إلى أعلى أو أسفل للتنقل عبر الشاشات والقوائم
- مرر إلى اليمين واليسار للانتقال إلى الخلف والأمام في الشاشات
- انقر لتحديد عنصر

الزر العلوي

- من وجه الساعة، اضغط لفتح قائمة آخر تمرين
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

الزر التاجي/الزر الأوسط

- اضغط لتحديد عنصر
- مرر للانتقال عبر الشاشات والقوائم
- من وجه الساعة، اضغط لفتح عناصر الواجهة المثبَّتة
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لفتح قائمة الإعدادات

الزر السفلي

- اضغط للعودة عبر طرق العرض والقوائم
- اضغط مطولاً للعودة إلى وجه الساعة
- من وجه الساعة، اضغط للدخول إلى لوحة التحكم
- من وجه الساعة، اضغط مطولاً لتحديد الاختصارات وفتحها

خلال تسجيل تمرين:

الزر العلوي

- اضغط لإيقاف النشاط مؤقتًا واستئنافه
- اضغط مطولاً لتغيير النشاط

الزر التاجي/الزر الأوسط

- اضغط للانتقال إلى الشاشة التالية
- اضغط مطولاً للعودة إلى الشاشة السابقة

الزر السفلي

- اضغط لتحديد دورة
- اضغط مطولاً لفتح لوحة التحكم، حيث يمكنك العثور على خيارات التمرين
- عندما تكون في لوحة التحكم، اضغط للعودة إلى شاشة النشاط
- عند إيقاف النشاط مؤقتًا، اضغط لإنهاء النشاط أو حذفه

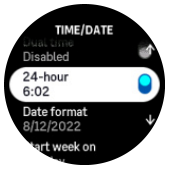
2.2. ضبط الإعدادات

يمكنك ضبط جميع إعدادات الساعة مباشرةً من ساعتك.

لضبط إعداد:

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر التاجي لفتح **Settings**.
2. مرر عبر قائمة الإعدادات من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو تدوير الزر التاجي.

3. حدد إعدادًا بالنقر فوق اسمه أو الضغط على الرز التاجي عندما يتم تمييز اسم الإعداد. ارجع إلى القائمة من خلال التمرير إلى اليمين أو الضغط على الزر السفلي أو تحديد **Back**.
4. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على نطاق للقيمة، يمكن تغيير القيمة من خلال التمرير إلى أعلى/أسفل أو تدوير الرز التاجي.
5. بالنسبة إلى الإعدادات التي تحتوي على قيمتين فقط، مثل التشغيل أو إيقاف التشغيل، يمكن تغيير القيمة بالنقر فوق الإعداد أو الضغط على الرز التاجي.



2.3. تحديثات البرامج

تضيف تحديثات البرامج تحسينات مهمة وميزات جديدة إلى ساعتك. يتم تحديث Suunto Race S تلقائيًا إذا كانت متصلة بتطبيق Suunto.

يتم تنزيل تحديثات البرامج تلقائيًا إلى الساعة إذا كانت هناك تحديثات متاحة وكانت الساعة متصلة بتطبيق Suunto. ويمكن عرض حالة هذه التنزيلات في تطبيق Suunto.

بمجرد تنزيل البرامج إلى الساعة، تحدث الساعة نفسها في أثناء الليل طالما أن مستوى البطارية لا يقل عن 20% ولا يتم تسجيل أي تمرين في الوقت ذاته.

إذا كنت ترغب في تثبيت التحديث يدويًا قبل أن يتم ذلك تلقائيًا في أثناء الليل، فانتقل إلى **Settings** > **General** وحدد **Software update**.

ملاحظة *عند اكتمال التحديث، ستظهر ملاحظات الإصدار في تطبيق Suunto.*

2.4. تطبيق Suunto

باستخدام تطبيق Suunto، يمكنك زيادة إثراء تجربتك مع Suunto Race S. قم بإقران ساعتك بتطبيق الهاتف المحمول لمزامنة أنشطتك وإنشاء التمارين والحصول على إشعارات الهاتف المحمول والتحليلات والمزيد.

ملاحظة *لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران.*

لإقران ساعتك بتطبيق Suunto:

1. تأكد من تشغيل البلوتوث في ساعتك. من قائمة الإعدادات انتقل إلى **Connectivity** » **Discovery** وقم بتمكينه إذا لم يكن ممكّنًا بالفعل.
2. قم بتنزيل تطبيق Suunto وتثبيته على جهازك المحمول المتوافق من متجر iTunes App Store ومتجر Google Play بالإضافة إلى متاجر التطبيقات الشائعة الكثيرة في الصين.
3. ابدأ استخدام تطبيق Suunto وشغّل البلوتوث إذا لم يتم تشغيلها بالفعل.
4. انقر فوق رمز الساعة في الجزء العلوي الأيسر من شاشة التطبيق ثم انقر فوق "PAIR" لإقران ساعتك.
5. تحقق من الإقران من خلال كتابة الرمز الذي يظهر على الساعة في التطبيق.

ملاحظة *تتطلب بعض الميزات الاتصال بالإنترنت عبر شبكة Wi-Fi أو شبكة الهاتف المحمول. قد يتم تطبيق رسوم اتصال البيانات من شركة الاتصالات.*

2.5. معدل نبضات القلب البصري

قياس معدل نبضات القلب البصري من المعصم هو طريقة سهلة وملائمة لتتبع معدل نبضات قلبك. قد تؤثر العوامل الآتية في أفضل النتائج لقياس معدلات نبضات القلب:

- يجب ارتداء الساعة مباشرةً على الجلد. لذا لا يمكنك ارتداء ملابس، مهما كانت خفيفة، بين المستشعر والجلد
- قد تكون هناك حاجة إلى ارتداء الساعة في موضع أعلى على الذراع من موضع ارتداء الساعات الطبيعي. يقرأ المستشعر تدفق الدم عبر الأنسجة. وكلما تسنى له قراءة مساحة أكبر من الأنسجة، كان ذلك أفضل.
- يمكن أن تؤدي حركات الذراع وشد العضلات، مثل الإمساك بمضرب تنس، إلى تغيير دقة قراءات المستشعر.
- عند انخفاض معدل نبضات القلب، قد لا يتمكن المستشعر من توفير قراءات مستقرة. من المفيد في هذه الحالة إجراء إحماء قصير لبضع دقائق قبل بدء التسجيل.
- تعوق صبغة الجلد والوشوم الضوء كما تمنع الحصول على قراءات موثوقة من المستشعر البصري.
- قد لا يقدم المستشعر البصري قراءات دقيقة لمعدل نبضات القلب خلال أنشطة السباحة.
- للحصول على استجابات أكثر دقة وسرعة للتغييرات على معدل نبضات القلب، نوصيك باستخدام مستشعر معدل نبضات متوافق على الصدر مثل Suunto Smart Sensor.

⚠ ***تحذير*** *قد لا تكون ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري دقيقةً مع جميع المستخدمين خلال كل نشاط. وقد يتأثر معدل نبضات القلب البصري أيضًا بسبب التشريح وصبغة الجلد اللذين يميزان كل شخص. قد يكون معدل نبضات قلبك الفعلي أعلى أو أقل من قراءة المستشعر البصري.*

⚠ ***تحذير*** *لا يجب استخدام ميزة قياس معدل نبضات القلب البصري لأغراض طبية، فهي فقط لأغراض ترفيهية.*

⚠ ***تحذير*** *استشر طبيبًا دومًا قبل بدء برنامج تدريب. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطرة.*

⚠ ***تحذير*** *قد ينشأ رد فعل تحسسي أو تهيجات في الجلد عند ملامسة المنتجات للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع المعايير الصناعية. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.*

3. الإعدادات

من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي للوصول إلى كل إعدادات الساعة من خلال **Control panel**.

بقشيش *يمكن الوصول إلى قائمة الإعدادات مباشرةً من خلال الضغط مطولاً على الزر التاجي من طريقة عرض وجه الساعة.*

إذا أردت الوصول سريعًا إلى إعدادات و/أو ميزات معينة، فيمكنك تخصيص سلوك الزرين العلوي والسفلي (من طريقة عرض وجه الساعة) وإنشاء اختصارات إلى الإعدادات/الميزات الأكثر فائدة بالنسبة إليك.

انتقل إلى Control panel وحدد **Customize** ثم **Top shortcut** أو **Bottom shortcut** وحدد الوظيفة التي سيؤديها الزران العلوي والسفلي عند الضغط عليهما مطولاً.

3.1. قفل الأزرار والشاشة

في أثناء تسجيل التمرين، يمكنك قفل الأزرار من خلال الضغط باستمرار على الزر السفلي ثم تشغيل **Button lock**. وبمجرد القفل، لا يمكنك اتخاذ أي إجراء يتطلب التفاعل بالأزرار (إنشاء لفات أو الإيقاف المؤقت/إنهاء التمرين، أو ما إلى ذلك)، لكن من الممكن تغيير عروض الشاشة.

لإلغاء قفل كل شيء، اضغط باستمرار مجددًا على الزر السفلي وقم بإيقاف تشغيل Button lock.

بقشيش *يمكنك تخصيص اختصار الزر السفلي لقفل الأزرار والشاشة بضغطة زر واحدة في حال عدم تسجيل تمرين. حدد* ***Button lock*** *ضمن Customize > Bottom shortcut. ومن ثَمَّ يمكنك قفل الأزرار والشاشة وإلغاء قفلها من وجه الساعة من خلال الضغط مطولاً على الزر السفلي.*

في حال عدم تسجيل تمرين، ستصبح الشاشة غير نشطة وسيتم تعتيمها بعد دقيقة واحدة من عدم النشاط. لتنشيط الشاشة، اضغط على أي زر.

تدخل الشاشة أيضًا إلى وضع السكون (التام) بعد فترة من عدم النشاط. تؤدي أي حركة إلى تشغيل الشاشة مجددًا. راجع *3.2. الإضاءة التلقائية للشاشة* للحصول على معلومات حول أداء الشاشة.

3.2. الإضاءة التلقائية للشاشة

تتسم الشاشة بثلاث ميزات يمكنك ضبطها: مستوى السطوع (**Brightness**) وما إذا كانت الشاشة غير النشطة تعرض أي معلومات (**Always-on display**) وما إذا كانت الشاشة تنشط عندما ترفع معصمك وتديره (**Raise to wake**).

يمكن ضبط ميزات الشاشة من الإعدادات الموجودة ضمن **General > Display**.

- يحدد إعداد Brightness شدة سطوع الشاشة بشكل عام من بين Low أو Medium أو High.
- يحدد إعداد Always-on display ما إذا كانت الشاشة غير النشطة فارغة أو أنها تعرض معلومات، مثل الوقت. ويمكن التبديل بين تشغيل Always-on display أو إيقاف تشغيله:
  - **On**: تعرض الشاشة معلومات معينة طوال الوقت.
  - **Off**: تكون الشاشة فارغة في حال عدم نشاطها.
- تعمل ميزة Raise to wake على تنشيط الشاشة عند رفع معصمك للنظر إلى الساعة. خيارات Raise to wake الثلاثة هي:
  - **Off**: لا ينتج عن رفع معصمك أي شيء.
  - **Display only**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الشاشة فقط. يجب الضغط على زر لاستخدام الساعة.
  - **Full wake mode**: يؤدي رفع معصمك إلى تنشيط الساعة، ما يجعلها جاهزة للاستخدام.

⚠ ***تنبيه*** *يؤدي الاستخدام المطول للشاشة بسطوع عالٍ إلى قصر عمر البطارية وقد يسبب حرق الشاشة. تجنّب استخدام السطوع العالي مدة طويلة لإطالة عمر الشاشة.*

3.3. النغمات والاهتزاز

تُستخدم التنبيهات بالنغمات والاهتزاز للإشعارات والتنبيه وغير ذلك من الأحداث والإجراءات الرئيسية. يمكن تعديل كل منهما من الإعدادات ضمن **General** » **Tones**.

ضمن **Tones**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **All on**: جميع الأحداث تطلق تنبيهًا واحدًا
- **All off**: لا يطلق أي حدث تنبيهات
- **Buttons off**: كل الأحداث تطلق تنبيهات، باستثناء الضغط على الأزرار.

بالتبديل إلى **Vibration**، يمكنك تشغيل الاهتزازات وإيقافها.

ضمن **Alarm**، يمكنك التحديد من بين الخيارات الآتية:

- **Vibration**: التنبيه بالاهتزاز
- **Tones**: التنبيه بالصوت
- **Both**: التنبيه بالاهتزاز والصوت.

3.4. التوصيل بالبلوتوث

تستخدم Suunto Race S تقنية البلوتوث لإرسال المعلومات واستقبالها من جهازك المحمول عند إقرانه بالساعة من خلال تطبيق Suunto. كما تُستخدم التقنية نفسها عند إقران أجهزة الاستشعار ومستشعرات POD.

ومع ذلك، إذا لم ترغب في ظهور ساعتك لماسحات البلوتوث، فيمكنك تنشيط خيار الاكتشاف أو إلغاء تنشيطه من الإعدادات ضمن **Connectivity** » **Discovery**.

يمكن كذلك إغلاق البلوتوث نهائيًا عن طريق تنشيط وضع الطيران، انظر *3.5. وضع الطيران*.

3.5. وضع الطيران

يمكنك تنشيط وضع الطيران عند الحاجة إلى إيقاف تشغيل الإرسالات اللاسلكية. يمكنك تنشيط وضع الطيران أو إلغاء تنشيطه من الإعدادات ضمن **Connectivity** أو **Control panel**.

***ملاحظة** لإقران أي جهاز بجهازك، ستحتاج أولاً إلى إيقاف تشغيل وضع الطيران إذا كان قيد التشغيل.*

3.6. وضع عدم الإزعاج

وضع عدم الإزعاج هو إعداد يكتم جميع الأصوات والاهتزازات ويعتم الشاشة، ما يجعله خيارًا مفيدًا للغاية عند ارتداء الساعة، على سبيل المثال، في المسرح أو في أي بيئة تريد أن تعمل فيها الساعة كالمعتاد، ولكن بصمت.

لتشغيل/إيقاف تشغيل وضع عدم الإزعاج:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر السفلي لفتح **Control panel**.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Do Not Disturb**.

3. انقر فوق اسم الوظيفة أو اضغط على الزر التاجي لتنشيط وضع عدم الإزعاج.

إذا ضبطت منبّهًا، فإنه يُصدر صوتًا كالمعتاد ويعطّل وضع عدم الإزعاج إلا إذا ضبطت غفوة للمنبه.

3.7. التذكير بالوقوف

إنَّ الحركة الدورية مفيدة جدًا لك. باستخدام Suunto Race S، يمكنك تنشيط تذكير بالوقوف يذكِّرك بالتحرك قليلاً في الجوار إذا ظللت جالسًا مدة طويلة.

من الإعدادات، حدد **Activity** وقم بتشغيل **Stand up reminder**.

إذا ظللت غير نشط خلال ساعتين متواصلتين، ستنبهك الساعة وتذكِّرك بالوقوف والتحرك قليلاً في الجوار.

3.8. العثور على هاتفي

يمكنك استخدام ميزة Find my phone للعثور على هاتفك في حال نسيانك المكان حيث تركته. يمكن أن تجعل Suunto Race S هاتفك يرن إذا كانا متصلين. وبما أن Suunto Race S تستخدم البلوتوث للاتصال بهاتفك، يجب أن يقع الهاتف ضمن نطاق البلوتوث لتتمكن الساعة من جعله يرن.

لتنشيط ميزة "العثور على هاتفي":

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي لفتح **Control panel**.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Find my phone**.
3. ابدأ جعل هاتفك يرن من خلال النقر فوق اسم الوظيفة أو الضغط على الزر التاجي.
4. اضغط على الزر السفلي لإيقاف الرنين.

3.9. الوقت والتاريخ

يمكنك ضبط الوقت والتاريخ في أثناء بدء التشغيل الأولي لساعتك. بعد ذلك، تستخدم ساعتك وقت نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتصحيح أي إزاحة.

بمجرد الاقتران بتطبيق Suunto، تحصل ساعتك على تحديث الوقت والتاريخ والمنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي من الأجهزة المحمولة.
من **Settings**، ضمن **Time/date** « **General**، انقر فوق **Auto time update** لتشغيل الميزة وإيقاف تشغيلها.

يمكنك تعديل الوقت والتاريخ يدويًا من الإعدادات ضمن **Time/date** « **General** حيث يمكنك أيضًا تغيير تنسيقات الوقت والتاريخ.

بالإضافة إلى الوقت الرئيسي، يمكنك استخدام الوقت المزدوج لمتابعة الوقت في موقع مختلف، على سبيل المثال، عندما تكون مسافرًا. ضمن **Time/date** « **General**، انقر فوق **Dual time** لتعيين المنطقة الزمنية من خلال تحديد موقع.

3.9.1. المنبه

تحتوي الساعة على منبه يمكنه إصدار صوت تنبيه مرة واحدة أو بشكل متكرر في أيام محددة. يمكن تنشيط المنبه من الإعدادات ضمن **Alarm clock**.

لضبط وقت تنبيه ثابت:

1. من وجه الساعة، اضغط على الزر السفلي للوصول إلى **Control panel**.
2. مرر إلى أسفل وصولاً إلى **Alarm clock**.
3. حدد **New alarm**.

ملاحظة *يمكن حذف المنبهات القديمة أو تعديلها إذا تم تحديدها في القائمة أسفل New alarm.*

4. حدد عدد المرات التي تريد أن يصدر فيها المنبه صوتًا. والخيارات هي:

Once: يصدر المنبه صوتًا مرة واحدة خلال الـ 24 ساعة القادمة في الوقت الذي تم تعيينه فيه

Daily: يصدر المنبه صوتًا في الوقت نفسه طوال أيام الأسبوع

Weekdays: يصدر المنبه صوتًا في الوقت نفسه في أيام الاثنين والخميس والجمعة

5. اضبط الساعة والدقيقة ثم اخرج من الإعدادات.

عندما يصدر المنبه صوتًا، يمكنك تجاهله لإنهاء التنبيه، أو يمكنك تحديد خيار الغفوة. يبلغ وقت الغفوة 10 دقائق، ويمكن تكرارها لما يصل إلى 10 مرات.

إذا تركت المنبه يستمر في إصدار الصوت، فسيدخل تلقائيًا في غفوة بعد 30 ثانية.

3.10. اللغة ونظام الوحدة

يمكنك تغيير لغة الساعة ونظام الوحدة من الإعدادات ضمن **General** » **Language**.

3.11. وجوه الساعة

Suunto Race S تأتي مع وجه ساعة واحد بشكل افتراضي. يمكنك تثبيت عدة وجوه ساعة أخرى، رقمية وتناظرية، من SuuntoPlus™ Store في تطبيق Suunto.

لتغيير وجه الساعة:

1. افتح SuuntoPlus™ Store وثبّت وجوه الساعة المفضلة لديك على ساعتك.
2. زامن الساعة مع التطبيق.
3. افتح **Customize** من إعدادات الساعة أو في Control panel.
4. افتح **Watch face** من خلال النقر فوق خيار القائمة أو الضغط على الزر التاجي.
5. اسحب إلى أعلى وأسفل للتمرير عبر معاينات وجوه الساعة ثم انقر فوق الوجه الذي تريد استخدامه أو حدده من خلال الضغط على الزر التاجي.

6. مرر إلى أسفل وافتح **Accent color** لتحديد اللون الذي تريد استخدامه على وجه الساعة.
7. مرر إلى أسفل وافتح **Complications** لتخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة. راجع *3.11.1. عناصر الواجهة*.

3.11.1. عناصر الواجهة

يحتوي كل وجه من أوجه الساعة على معلومات إضافية، مثل التاريخ أو الوقت المزدوج أو الأماكن الخارجية أو بيانات النشاط. يمكنك تخصيص المعلومات التي ترغب في رؤيتها على وجه الساعة.

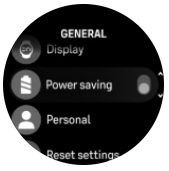
1. افتح **Customize** من الإعدادات أو من Control panel.
2. مرر إلى أسفل وافتح **Complications**.
3. حدد عنصر الواجهة الذي ترغب في تغييره من خلال الضغط عليه.

4. اسحب إلى أعلى أو أسفل أو أدِر الزر التاجي للتمرير بين قائمة عناصر الواجهة وحدد أحد العناصر من خلال الضغط عليه أو الضغط على الزر التاجي.
5. بعد تحديث كل عناصر الواجهة، اسحب إلى أعلى أو مرر إلى أسفل باستخدام الزر التاجي ثم حدد **Done**.

3.12. توفير الطاقة

تحتوي الساعة على خيار توفير الطاقة الذي يوقف تشغيل كل إشعارات الاهتزاز ومعدل نبضات القلب اليومي والبلوتوث، وذلك لإطالة عمر البطارية خلال الاستخدام اليومي العادي. للوصول إلى خيارات توفير الطاقة في أثناء تسجيل الأنشطة، انظر *4.4. إدارة طاقة البطارية*.

يمكن تفعيل/تعطيل وضع توفير الطاقة من الإعدادات الموجودة ضمن **General** » **Power saving** أو في **Control panel**.



ملاحظة *يتم تفعيل وضع توفير الطاقة تلقائيًا عندما يصل مستوى الطاقة إلى 10%.*

3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار

يمكنك إقران ساعتك بمستشعرات POD وأجهزة الاستشعار الذكية التي تعمل بالبلوتوث لجمع معلومات إضافية، مثل الطاقة ركوب الدراجات، عند تسجيل أحد التمارين.

تدعم Suunto Race S الأنواع الآتية من مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.

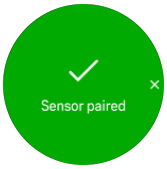
- معدل نبضات القلب
- مستشعر الدراجة
- مستشعر الطاقة
- مستشعر القدم

ملاحظة *لا يمكنك إقران أي جهاز في حال تشغيل وضع الطيران. أوقِف تشغيل وضع الطيران قبل الإقران. انظر 3.5. وضع الطيران.*

لإقران مستشعر POD أو جهاز استشعار:

1. انتقل إلى إعدادات الساعة وحدد **Connectivity**.
2. حدد **Pair sensor** للحصول على قائمة بأنواع أجهزة الاستشعار.
3. مرر إلى أسفل للاطلاع على القائمة بالكامل، وانقر فوق نوع جهاز الاستشعار الذي ترغب في إقرانه.

4. اتبع التعليمات الموضحة على الساعة لإكمال الإقران (راجع دليل جهاز الاستشعار أو مستشعر POD إذا لزم الأمر)، واضغط على الزر الأوسط للانتقال إلى الخطوة التالية.



إذا تطلب مستشعر POD ضبط إعدادات، مثل طول ذراع التدوير لمستشعر الطاقة POD، فسيُطلب منك إدخال قيمة في أثناء عملية الإقران.

بمجرد إقران مستشعر POD أو جهاز الاستشعار، تبدأ الساعة بالبحث عنه بمجرد تحديد الوضع الرياضي الذي يستخدم هذا النوع من أجهزة الاستشعار.

يمكنك الاطلاع على قائمة كاملة بالأجهزة المقرونة على ساعتك من الإعدادات ضمن **Connectivity** » **Paired devices**.

من هذه القائمة، يمكنك إزالة (إلغاء إقران) الجهاز عند الحاجة. حدد الجهاز الذي ترغب في إزالته، ثم انقر فوق **Forget**.

3.13.1. معايرة مستشعر الدراجة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الدراجة POD، ستحتاج إلى تعيين محيط العجلة على ساعتك. يجب أن يكون المحيط بوحدة المليمتر، ويتم ذلك كخطوة ضمن المعايرة. إذا قمت بتغيير العجلات (باستبدالها بعجلات ذات محيط مختلف) لدراجتك، فيجب تغيير إعداد محيط العجلة في الساعة أيضًا.

لتغيير محيط العجلة:

1. في الإعدادات، انتقل إلى **Connectivity** » **Paired devices**.
2. حدد **Bike POD**.
3. حدد محيط العجلة الجديد.

3.13.2. معايرة مستشعر القدم POD

عند إقران مستشعر القدم POD، تقوم الساعة تلقائيًا بمعايرة مستشعر POD باستخدام نظام GPS. نوصي باستخدام المعايرة التلقائية، لكن يمكنك تعطيلها عند الحاجة من إعدادات مستشعر POD ضمن **Connectivity** » **Paired devices**.

عند إجراء المعايرة لأول مرة باستخدام نظام GPS، يتعين عليك تحديد وضع رياضي يتم فيه استخدام مستشعر القدم POD وتعيين دقة GPS على **Best**. ابدأ التسجيل واجرِ بسرعة ثابتة على سطح مستوٍ، إن أمكن، لمدة 15 دقيقة على الأقل.

اجرِ بسرعتك المتوسطة الاعتيادية لبدء المعايرة الأولية، ثم أوقف تسجيل التمرين. ستصبح المعايرة جاهزة في المرة التالية التي تستخدم فيها مستشعر القدم POD.

تقوم الساعة تلقائيًا بإعادة معايرة مستشعر القدم POD حسب الحاجة عند توفر السرعة المستندة إلى نظام GPS.

3.13.3. معايرة مستشعر الطاقة POD

بالنسبة إلى مستشعرات الطاقة POD (مقاييس الطاقة)، ستحتاج إلى بدء المعايرة من خيارات الوضع الرياضي في ساعتك.

لمعايرة مستشعر الطاقة POD:

1. قم بإقران مستشعر الطاقة POD مع ساعتك إذا لم تكن قد قمت بهذه الخطوة بالفعل.
2. حدد الوضع الرياضي الذي يستخدم مستشعر الطاقة POD، ثم افتح الأوضاع الرياضية.
3. حدد **Calibrate power POD** واتبع التعليمات في ساعتك.

يتعين عليك إعادة معايرة مستشعر الطاقة POD من وقت إلى آخر.

3.14. المصباح

تحتوي Suunto Race S على إضاءة خلفية إضافية ساطعة يمكنك استخدامها كمصباح.

لتنشيط المصباح، مرر إلى أعلى من وجه الساعة أو مرر إلى أسفل باستخدام الزر التاجي ثم حدد **Control panel**. مرر حتى تصل إلى **Flashlight** وقم بتشغيله من خلال النقر فوقه أو الضغط عليه أو الضغط على الرز التاجي.

لإيقاف تشغيل المصباح، اضغط على الرز التاجي أو مرر إلى اليمين.

3.15. المنبهات

يمكنك ضبط أنواع مختلفة من المنبهات التكيفية في قائمة **Alarms** للساعة، ضمن **Settings**.

يمكنك ضبط منبه لشروق الشمس ومنبه لغروبها إضافة إلى منبه للعواصف. انظر *3.15.1. منبهات الشروق والغروب* و*3.15.2. إنذار العواصف*.

3.15.1. منبهات الشروق والغروب

منبهات الشروق والغروب في Suunto Race S هي منبهات تكيفية تستند إلى موقعك. بدلاً من تعيين وقت ثابت، يمكنك ضبط المنبه على مقدار الوقت الذي تريد أن يتم تنبيهك فيه قبل الشروق أو الغروب الفعلي.

يتم تحديد مواعيد الشروق والغروب بناءً على نظام GPS، لذلك تعتمد ساعتك على بيانات GPS من آخر مرة استخدمت فيها GPS.

لضبط منبهات الشروق/الغروب:

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر التاجي للدخول إلى **Settings**.
2. مرر وصولاً إلى **Alarms** وادخل إلى القائمة من خلال النقر فوق اسمها أو الضغط على الزر الأوسط.
3. مرر وصولاً إلى المنبه الذي ترغب في ضبطه وحدده بالنقر فوق اسمه أو الضغط على الزر التاجي.

4. قم بتعيين الساعات والدقائق المطلوبة قبل الشروق/الغروب من خلال التمرير إلى أعلى وأسفل باستخدام الزر التاجي أو التمرير إلى أعلى الشاشة وأسفلها والتأكيد باستخدام الزر الأوسط.

5. اضغط على الزر الأوسط للتأكيد والخروج.

بقشيش *هناك واجهة متاحة في الساعة أيضًا تعرض أوقات الشروق والغروب.*

ملاحظة *تتطلب أوقات الشروق والغروب والمنبهات موقع GPS. حيث تكون الأوقات فارغة إلى أن تتوفر بيانات GPS.*

3.15.2. إنذار العواصف

يشير الانخفاض الكبير في الضغط الجوي عادةً إلى قدوم عاصفة، ويجب عليك الاحتماء. عند تنشيط إنذار العواصف، تصدر Suunto Race S صوت إنذار وتعرض رمز عاصفة عند انخفاض الضغط إلى 4 هكتوباسكال (0.12 بوصة زئبق) أو أكثر خلال فترة 3 ساعات.

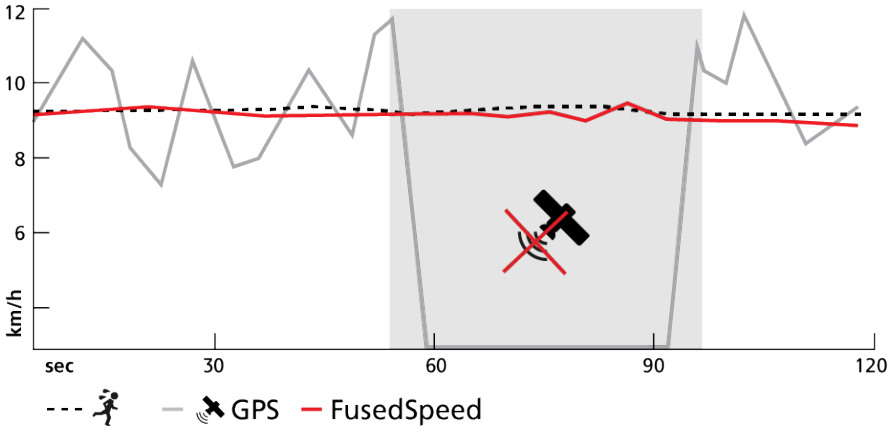
لتنشيط إنذار العواصف:

1. من وجه الساعة، اضغط باستمرار على الزر التاجي للدخول إلى **Settings**.
2. مرر وصولاً إلى **Alarms** وادخل إلى القائمة من خلال النقر فوق اسمها أو الضغط على الزر التاجي.
3. مرر وصولاً إلى **Storm alarm** وقم بتشغيله/إيقاف تشغيله من خلال النقر فوق اسمه أو الضغط على الزر التاجي.

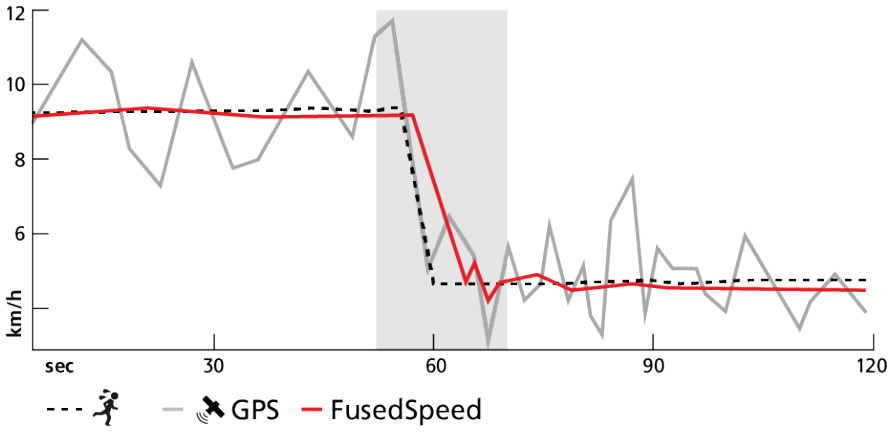
عندما يصدر صوت إنذار العواصف، سيؤدي الضغط على أي زر إلى إنهاء الإنذار. عند عدم الضغط على أي زر، سيستمر إشعار الإنذار لمدة دقيقة. سيبقى رمز العاصفة على الشاشة إلى أن تستقر الأحوال الجوية (تباطؤ انخفاض الضغط الجوي).

FusedSpeed™ .3.16

إن FusedSpeed™ هي مزيج فريد من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقراءات مستشعر تسارع المعصم لقياس سرعة الجري بشكل أكثر دقة. تتم فلترة إشارة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل تكيفي بناءً على تسارع المعصم، ما يوفر قراءات أكثر دقة عند سرعات الجري الثابتة بالإضافة إلى استجابات أسرع للتغيرات في السرعة.



تُفيدك FusedSpeed أكثر عندما تحتاج إلى قراءات سرعة عالية التفاعل خلال التدريب، على سبيل المثال، عند الجري على أرض غير مستوية أو خلال التدريب المتقطع. إذا فقدت إشارة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) مؤقتًا، على سبيل المثال، تستطيع Suunto Race S الاستمرار في عرض قراءات دقيقة للسرعة بمساعدة مقياس التسارع الذي تمت معايرته بواسطة نظام GPS.



بقشيش *للحصول على القراءات الأكثر دقة باستخدام* ***FusedSpeed****، ما عليك سوى إلقاء نظرة سريعة على الساعة عند الحاجة. يُؤدي حمل الساعة أمامك دون تحريكها إلى تقليل الدقة.*

يتم تمكين FusedSpeed تلقائيًا للجري والأنواع الأخرى المماثلة من الأنشطة، مثل السباق الموجه وكرة الأرض وكرة القدم.

3.17. FusedAlti™

توفر FusedAlti™ قراءة للارتفاع، وهي مزيج من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) والارتفاع البارومتري. كما تقلل تأثير الأخطاء المؤقتة وأخطاء الإزاحة في قراءة الارتفاع النهائية.

ملاحظة *يتم قياس الارتفاع بشكل افتراضي باستخدام **FusedAlti** في أثناء ممارسة التمارين التي تستخدم نظام **GPS** وعند التنقل. عند إغلاق نظام **GPS**، يتم قياس الارتفاع باستخدام مستشعر بارومتري.*

3.18. مقياس الارتفاع

تستخدم Suunto Race S الضغط الجوي لقياس الارتفاع. للحصول على قراءات دقيقة، تحتاج إلى تحديد النقطة المرجعية للارتفاع. قد يكون هذا ارتفاعك الحالي إذا كنت على علم بالقيمة الدقيقة. في المقابل، يمكنك استخدام FusedAlti™ (انظر *3.17. FusedAlti™*) لتعيين النقطة المرجعية تلقائيًا.

يمكنك تعيين النقطة المرجعية من الإعدادات ضمن **Alti & baro**.

3.19. صيغ عرض الموقع

صيغة عرض الموقع هي الطريقة التي يتم بها عرض موقع GPS على الساعة. تشير جميع الصيغ إلى الموقع نفسه، لكنها تعبر عنه بطرق مختلفة.

يمكنك تغيير صيغة عرض الموقع من إعدادات الساعة ضمن **Navigation** » **Position format**.

خطوط العرض/خطوط الطول هي الإحداثيات الأكثر استخدامًا، وتتضمن ثلاث صيغ مختلفة:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

تتضمن صيغ عرض الموقع الشائعة الأخرى المتاحة ما يأتي:

- UTM (نظام إسقاط ميركاتور المستعرض العالمي) الذي يقدم عرضًا أفقيًا ثنائي الأبعاد للموقع.
- MGRS (النظام المرجعي للشبكة العسكرية) وهو امتداد لنظام UTM ويتكون من محدد منطقة الإحداثيات ومعرّف بمساحة 100,000 متر مربع وموقع بصيغة عددية.

تدعم Suunto Race Sالصيغ الآتية أيضًا لعرض الموقع المحلي:

- BNG (بريطانيا)
- ETRS-TM35FIN (فنلندا)
- KKJ (فنلندا)
- IG (إيرلندا)
- RT90 (السويد)
- SWEREF 99 TM (السويد)
- CH1903 (سويسرا)
- UTM NAD27 (ألاسكا)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83

- NZTM2000 (نيوزيلندا)

***ملاحظة** لا يمكن استخدام بعض صيغ عرض المواقع في المناطق التي تقع شمال 84° وجنوب 80°، أو خارج الدول المقصودة. إذا كنت خارج النطاق المسموح به، فسيتعذر عرض إحداثيات موقعك على الساعة.*

3.20. معلومات الجهاز

يمكنك التحقق من تفاصيل مكونات الساعة وبرامجها من الإعدادات ضمن **General** « **About**.

3.21. إعادة تعيين ساعتك

تتضمن جميع ساعات Suunto نوعين من إعادة التعيين متاحين لمعالجة مشكلات مختلفة:

- النوع الأول هو إعادة التعيين الجزئي، والمعروف أيضًا بإعادة التشغيل.
- النوع الثاني هو إعادة التعيين الكلي، والمعروف أيضًا بإعادة ضبط المصنع.

إعادة التعيين الجزئي (إعادة التشغيل):

قد يساعد إجراء إعادة تشغيل ساعتك في الحالات الآتية:

- لا يستجيب الجهاز إلى أي ضغطات على الأزرار أو النقرات أو التمريرات (شاشة اللمس لا تعمل).
- الشاشة إما مُجمدة أو فارغة.
- لا يوجد اهتزاز، على سبيل المثال، في أثناء عمليات الضغط على الأزرار.
- لا تعمل وظائف الساعة على النحو المتوقع، على سبيل المثال، لا تُسجل الساعة معدل نبضات القلب (لا تومض مصابيح LED الخاصة بمعدل نبضات القلب البصري)، ولا تستكمل البوصلة عملية المعايرة، وما إلى ذلك.
- لا يحسب عداد الخطا خطواتك اليومية على الإطلاق (يُرجى ملاحظة أنه قد تظهر الخطوات المسجلة مع حدوث تأخير في التطبيق).

***ملاحظة** ستنتهي عملية إعادة التشغيل وسيتم حفظ أي تمرين نشط. في ظل الظروف العادية، لن يتم فقدان بيانات التمرين. في حالات نادرة، قد تؤدي إعادة التعيين الجزئي إلى حدوث مشكلات تلف الذاكرة.*

اضغط مع الاستمرار على الزر العلوي لمدة 12 ثانية ثم حرره لإجراء إعادة التعيين الجزئي.

هناك ظروف معينة قد لا تتمكن فيها عملية إعادة التعيين الجزئي من حل المشكلة وقد يتم إجراء النوع الثاني من إعادة التعيين. إذا لم يساعدك ما سبق على حل المشكلة التي كنت تهدف إلى حلها؛ فقد تساعد إعادة التعيين الكلي.

إعادة التعيين الكلي (إعادة ضبط المصنع):

ستعيد إعادة ضبط المصنع ساعتك إلى القيم الافتراضية. سيؤدي ذلك إلى مسح جميع البيانات من ساعتك، بما في ذلك بيانات التمارين والبيانات الشخصية والإعدادات التي لم تتم مزامنتها مع تطبيق Suunto. بعد إجراء إعادة التعيين الكلي، يجب عليك إجراء الإعداد الأولي لساعة Suunto.

قد يتم إجراء إعادة ضبط المصنع على ساعتك في الحالات الآتية:

- طلب منك ممثل دعم العملاء لدى Suunto القيام بذلك كجزء من إجراء استكشاف الأخطاء وإصلاحها.
- لم تحل إعادة التعيين الجزئي هذه المشكلة.
- يقل عمر بطارية جهازك بشكل ملحوظ.
- لا يتصل الجهاز بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.
- يواجه الجهاز مشكلات في الاتصال بالأجهزة التي تدعم البلوتوث (على سبيل المثال، المستشعر الذكي أو تطبيق الهاتف المحمول) ولم تساعد عمليات استكشاف الأخطاء وإصلاحها الأخرى.

تتم إعادة ضبط المصنع لساعتك عبر **Settings** في ساعتك. حدد **General** ومرر إلى أسفل إلى **Reset settings**. سيتم حذف جميع البيانات الموجودة على ساعتك خلال عملية إعادة التعيين. ابدأ عملية إعادة التعيين من خلال تحديد **Reset**.

ملاحظة *تؤدي إعادة ضبط المصنع إلى حذف معلومات الاقتران السابقة التي ربما كانت محفوظة في ساعتك. لبدء عملية الاقتران مع تطبيق Suunto مرة أخرى، نوصيك بحذف الاقتران السابق من تطبيق Suunto والبلوتوث في هاتفك - ضمن الأجهزة المقترنة.*

ملاحظة *يجب تنفيذ كلا السيناريوهين المقدمين في حالات الطوارئ فقط. يجب ألا تُنفذهما بشكل منتظم. إذا استمرت أي مشكلة، فنوصيك إما بالاتصال بفريق دعم العملاء أو إرسال ساعتك إلى أحد مراكز الخدمة المعتمدة الخاصة بنا.*

4. تسجيل تمرين

بالإضافة إلى مراقبة النشاط على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، يمكنك استخدام الساعة لتسجيل جلساتك التدريبية أو غيرها من الأنشطة للحصول على تعليقات تفصيلية ومتابعة تقدمك.

لتسجيل تمرين:

1. ضع مستشعرًا لمعدل نبضات القلب (اختياري).
2. مرر إلى أسفل من وجه الساعة أو أدِر الزر التاجي.
3. اعثر على الوضع الرياضي الذي تريد استخدامه بالتمرير إلى أعلى وتحديده بالضغط على الزر التاجي.
4. تمتاز الأوضاع الرياضية المختلفة بخيارات مختلفة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للتمرير بينها وضبطها بالضغط على الزر التاجي.
5. فوق مؤشر البدء، تظهر مجموعة من الرموز، على حسب ما تستخدمه مع الوضع الرياضي (مثل معدل نبضات القلب ونظام GPS المتصل):
   - يومض رمز السهم (نظام GPS المتصل) باللون الرمادي في أثناء البحث، ويتحول إلى اللون الأخضر بمجرد العثور على إشارة.
   - يومض رمز القلب (معدل نبضات القلب) باللون الرمادي في أثناء البحث، وبمجرد العثور على إشارة يتحول إلى قلب ملون مثبت بحزام إذا كنت تستخدم مستشعر قياس معدل نبضات القلب، أو إلى قلب ملون من دون حزام إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب البصري.
   - يصبح الرمز على اليسار مرئيًا فقط إذا كان لديك مستشعر POD مقترن، ويتحول إلى اللون الأخضر عند العثور على إشارة POD.

   يظهر أيضًا تقدير مرئي للبطارية ليخبرك بعدد الساعات التي يمكنك فيها ممارسة التمارين فيها قبل نفاد البطارية.

   إذا كنت تستخدم مستشعر نبضات القلب وتحول لون الرمز إلى الأخضر فقط (الذي يشير إلى نشاط مستشعر نبضات القلب البصري)، فتأكد من إقران مستشعر نبضات القلب، انظر *3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار*، وأعد المحاولة.

   نوصي بالانتظار حتى تتحول كل الرموز إلى اللون الأخضر قبل بدء التمرين لتحصل على بيانات أدق. ويمكنك بدء التسجيل من خلال تحديد **Start**.

   بمجرد بدء التمرين، يتم إغلاق مصدر قياس معدل نبضات القلب المحدد ولا يمكن تغييره في أثناء جلسة التدريب القائمة.

6. خلال التسجيل، يمكنك التبديل بين شاشات العرض بالضغط على الزر التاجي.
7. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التسجيل مؤقتًا. يبدأ المؤقِت في الوميض في أسفل الشاشة موضحًا مدة توقف التسجيل مؤقتًا.

8. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الخيارات.
9. يمكنك الإيقاف والحفظ من خلال تحديد **End**.

ملاحظة *يمكن كذلك حذف سجل تمرينك بتحديد* ***Discard***.

بعد إيقاف التسجيل، سيتم سؤالك عن كيف كان شعورك. يمكنك الإجابة أو تخطي السؤال (انظر *4.11. الشعور*). وتُظهر الشاشة التالية ملخصًا للنشاط يمكنك تصفحه باستخدام شاشة اللمس أو تدوير الزر التاجي.

إذا قمت بإنشاء تسجيل لا ترغب في الاحتفاظ به، فيمكنك حذف السجل من خلال التمرير إلى أسفل الملخص والضغط على زر الحذف. كما يمكنك حذف السجلات بالطريقة نفسها من دفتر السجل.

4.1. الأوضاع الرياضية

تأتي الساعة بمجموعة واسعة من الأوضاع الرياضية المحددة سابقًا. صُممت الأوضاع لأنشطة وأهداف محددة، بدءًا من المشي الروتيني بالأماكن الخارجية ووصولاً إلى سباقات الترايثلون.

قبل تسجيل تمرين، (انظر *4. تسجيل تمرين*)، يمكنك عرض قائمة كاملة بالأوضاع الرياضية والاختيار من بينها.

يتسم كل وضع رياضي بمجموعة فريدة من الشاشات التي تعرض بيانات مختلفة بناءً على الوضع الرياضي المحدد. يمكنك تحرير البيانات الظاهرة على شاشة الساعة وتخصيصها في أثناء ممارسة التمرين باستخدام تطبيق Suunto.

تعلم كيفية تخصيص الأوضاع الرياضية على *تطبيق Suunto (نظام أندرويد)* أو *تطبيق Suunto (نظام iOS)*.

4.2. التنقل في أثناء التمرين

يمكنك التنقل في طريق أو نحو نقطة اهتمام (POI) في أثناء تسجيلك تمرينًا ما.

يحتاج الوضع الرياضي الذي تستخدمه إلى تفعيل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتتمكن من الوصول إلى خيارات التنقل. إذا كانت دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) للوضع الرياضي مقبولة أو جيدة، فعند تحديد طريق أو نقطة اهتمام، تتغير دقة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) إلى الدقة الأمثل.

للتنقل في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقًا أو نقطة اهتمام (POI) على تطبيق Suunto وقم بمزامنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
2. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
4. مرر إلى أعلى وأسفل أو استخدم الزر التاجي لتحديد أحد خيارات التنقل ثم اضغط على الزر التاجي.
5. حدد الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) اللذين تريد التنقل فيهما واضغط على الزر التاجي. ثم اضغط على الزر العلوي لبدء التنقل.
6. مرر إلى أعلى لعرض البداية وابدأ التسجيل كالمعتاد.

خلال ممارسة التمارين، اضغط على الزر التاجي للتمرير إلى شاشة التنقل حيث سترى الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) التي حددتها. لمزيد من المعلومات حول شاشة التنقل، راجع *5.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)* و*5.4. الطرق*.

خلال وجودك في هذه الشاشة، اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل. من خيارات التنقل، يمكنك، على سبيل المثال، تحديد طريق مختلف أو نقطة اهتمام مختلفة (POI)، والتحقق من إحداثيات موقعك الحالي، بالإضافة إلى إنهاء التنقل من خلال تحديد **Breadcrumb**.

4.2.1. العودة مجددًا

إذا كنت تستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) عند تسجيل أحد الأنشطة، فستحفظ Suunto Race S نقطة الانطلاق لتمرينك تلقائيًا. بفضل ميزة Find back، يمكن أن ترشدك Suunto Race S مباشرةً إلى نقطة انطلاقك مجددًا.

لبدء Find back:

1. ابدأ ممارسة التمرين مع استخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
2. اضغط على الزر التاجي حتى تصل إلى شاشة التنقل.

3. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات.
4. مرر إلى **Find back** وانقر فوق الشاشة أو اضغط على الزر الأوسط للتحديد.

تُعرض إرشادات التنقل في شاشة التنقل.

4.2.2. اختيار طريق

في الضواحي الحضرية، قد يواجه نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) صعوبة في تتبعك بشكل صحيح. إذا اخترت أحد الطرق المحددة سابقًا واتبعت ذلك الطريق، فإن نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في الساعة يُستخدم بشكل أساسي لتحديد موضعك على الطريق المحدد سابقًا، وليس إنشاء مسار فعلي من جولة الجري. سيكون المسار المسجل مطابقًا للطريق المستخدم لجولة الجري.

لاستخدام Snap to route في أثناء التمرين:

1. أنشئ طريقًا على تطبيق Suunto وقم بمزامنة ساعتك إذا لم تقم بذلك بالفعل.
2. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
3. مرر إلى أسفل وحدد **Navigation**.
4. حدد **Snap to route** واضغط على الزر الأوسط.
5. حدد الطريق الذي ترغب في استخدامه واضغط على الزر الأوسط.

ابدأ ممارسة تمرينك بصورة معتادة واتبع الطريق المحدد.

4.3. استخدام الأهداف عند التمرن

من الممكن تعيين أهداف مختلفة باستخدام Suunto Race S عند التمرن.

إذا كان الوضع الرياضي الذي حددته يتضمن أهدافًا كخيارات، فيمكنك ضبطها قبل بدء التسجيل من خلال التمرير إلى أعلى أو تدوير الرز التاجي.

للتمرن مع هدف عام:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Target**.
2. حدد **Duration** أو **Distance**.
3. حدد هدفك.
4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك.

عندما تتوفر لديك أهداف عامة نشطة، سيصبح مقياس الهدف مرئيًا على كل شاشة بيانات لإظهار تقدمك.

كما ستتلقى إشعارًا عندما تصل إلى 50% من هدفك وعند إنجاز هدفك المحدد.

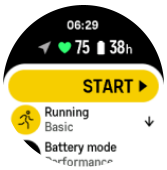
للتمرن مع هدف شدة:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Intensity zones**.
2. حدد **HR zones** أو **Pace zones** أو **Power zones**.
(تعتمد الخيارات على الوضع الرياضي المحدد وعلى إقران مستشعر الطاقة POD بالساعة من عدمه).
3. حدد نطاق هدفك.
4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك.

4.4. إدارة طاقة البطارية

تحتوي Suunto Race S على نظام لإدارة طاقة البطارية يستخدم تقنية البطارية الذكية للمساعدة على ضمان عدم نفاد طاقة ساعتك عندما تكون في أمس الحاجة إليها.

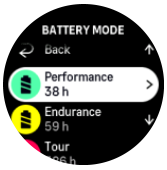
قبل أن تبدأ في تسجيل تمرين (انظر *4. تسجيل تمرين*) يمكنك الاطلاع على تقدير لعمر البطارية المتبقي لديك وفقًا لوضع البطارية الحالي.



هناك أربعة أوضاع للبطارية محددة سابقًا؛ **Performance** (الافتراضي) و**Endurance** و**Ultra** و**Tour**. سيؤدي التغيير بين هذه الأوضاع إلى تغيير عمر البطارية ولكنه سيؤدي أيضًا إلى تغيير أداء الساعة.

ملاحظة *بشكل افتراضي، يُعطل وضع Tour جميع عمليات تتبع معدل نبضات القلب (في كلٍ من المعصم والصدر).*

خلال وجودك في شاشة البدء، مرر إلى أسفل وحدد **Battery mode** لتغيير أوضاع البطارية ومعرفة كيفية تأثير كل وضع في أداء الساعة.



إشعارات البطارية

بالإضافة إلى أوضاع البطارية، تستخدم الساعة تذكيرات ذكية للمساعدة على ضمان حصولك على عمر بطارية كافٍ لمغامرتك القادمة. تكون بعض التذكيرات استباقية بناءً على سجل النشاطات على سبيل المثال. كما يتم إعلامك كذلك، على سبيل المثال، عندما تلاحظ الساعة أن طاقة البطارية منخفضة خلال تسجيل النشاط. وستقترح تلقائيًا التغيير إلى وضع بطارية مختلف.

ستنبهك الساعة مرة عندما تصل نسبة شحن البطارية إلى 20% ومرة أخرى عندما تصل إلى 10%.

⚠ ***تنبيه*** *استخدِم كابل الشحن المرفق فقط عند شحن Suunto Race S.*

4.5. تمرين الرياضات المتعددة

تحتوي Suunto Race S على أوضاع Triathlon رياضية محددة سابقًا يمكنك استخدامها لتتبع تمارين وسباقات Triathlon ولكن إذا كنت بحاجة إلى تتبع نوع آخر من أنشطة الرياضات المتعددة، فيمكنك القيام بذلك مباشرةً وبسهولة من الساعة.

لاستخدام تمارين الرياضات المتعددة:

1. حدد الوضع الرياضي الذي تريد استخدامه في المرحلة الأولى من تمارين الرياضات المتعددة.
2. ابدأ بتسجيل تمرين كالمعتاد.
3. اضغط مع الاستمرار على الزر العلوي لمدة ثانيتين للدخول إلى قائمة الرياضات المتعددة.
4. حدد الوضع الرياضي التالي الذي تريد استخدامه واضغط على الزر الأوسط.
5. سيبدأ التسجيل الذي يتضمن الوضع الرياضي الجديد على الفور.

بقشيش *يمكنك تغيير الوضع الرياضي عدة مرات حسب حاجتك خلال تسجيل واحد، بما في ذلك أي وضع رياضي استخدمته سابقًا.*

4.6. الغوص الحر والغوص بالمعدات

يمكنك استخدام Suunto Race S خلال الغوص الحر والغوص بالمعدات. هذان النشاطان من أوضاع الرياضة العادية ويتم تحديدهما تمامًا مثل أي وضع رياضي آخر، انظر *4. تسجيل تمرين*.

بإمكان Suunto Race S قياس عمق يصل إلى 10 م. فهي مقاومة للماء حتى عمق يصل إلى 50 م وفقًا لمعيار ISO 22810.

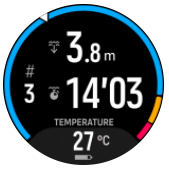
تحتوي هذه الأوضاع الرياضية على أربع شاشات للتمرين تركز على البيانات المرتبطة بالغوص. شاشات التمرين الأربع هي:

السطح

التنقل

دورة الغوص

تحت الماء



ملاحظة *لا يتم تنشيط شاشة اللمس عندما تكون الساعة تحت الماء.*

طريقة العرض الافتراضية لكل من Snorkeling وMermaiding هي طريقة عرض السطح. يمكنك التنقل بين طرق العرض المختلفة في أثناء تسجيل التمرين من خلال الضغط على الزر الأوسط.

تبدّل Suunto Race S تلقائيًا بين حالة السطح وحالة الغوص. إذا كنت على مسافة تزيد على 1 م (3.2 أقدام) تحت السطح، فسيتم تنشيط طريقة العرض تحت الماء.

عند استخدام وضع Snorkeling، تعتمد الساعة على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لحساب المسافة. ونظرًا إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري للحصول على تصحيح لنظام تحديد المواقع العالمي.

هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto قبل أن تذهب لممارسة الغوص لتحسين نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) باستخدام أحدث بيانات لمدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع Snorkeling، انتظر ثلاث دقائق على الأقل على اليابسة قبل بدء نشاطك. سيمنح ذلك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقتًا لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

بقشيش *خلال الغوص، نوصي بوضع يديك أسفل ظهرك لضمان حركة الماء بكفاءة وقياس المسافة الأمثل.*

تحذير *Suunto Race S ليست مخصصة للغواصين المعتمدين. قد يؤدي الغوص الترفيهي إلى تعريض الغواص لأعماق وظروف تميل إلى زيادة خطر الإصابة بمرض تخفيف الضغط (DCS) والأخطاء التي قد تتسبب في إصابة خطيرة أو الوفاة. يجب أن يستخدم الغواصون المُدربون دائمًا جهاز كمبيوتر للغوص تم تطويره لأغراض الغوص.*

4.7. السباحة

يمكنك استخدام Suunto Race S للسباحة في المسابح أو المياه المفتوحة.

عندما تستخدم وضع رياضة السباحة في المسبح، ستعتمد الساعة على طول المسبح في تحديد المسافة. يمكنك تغيير طول المسبح حسب الحاجة من خيارات الوضع الرياضي قبل البدء في السباحة

تعتمد السباحة في المياه المفتوحة على نظام GPS في حساب المسافة. ونظرًا إلى عدم انتقال إشارات GPS تحت الماء، تحتاج الساعة إلى خروجك من الماء بشكل دوري، كما هو الحال في السباحة الحرة، للحصول على موقع نظام GPS.

هذه ظروف صعبة بالنسبة إلى نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، لذا من المهم حصولك على إشارة GPS قوية قبل القفز في الماء. لضمان عمل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) بشكل جيد، يتعين عليك:

- مزامنة الساعة مع حسابك على الإنترنت قبل السباحة لتحسين عمل نظام GPS وفقًا لأحدث البيانات الواردة من مدار القمر الصناعي.
- بعد تحديد وضع رياضة السباحة في المياه المفتوحة والحصول على إشارة GPS، انتظر ثلاث دقائق على الأقل قبل البدء في السباحة. سيمنح ذلك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وقتًا لتحديد الموقع بصورة دقيقة.

4.8. التدريب المتقطع

تُعد التمارين المتقطعة شكلاً شائعًا من أشكال التدريب المكونة من مجموعات متكررة من الجهود عالية ومنخفضة الشدة. مع Suunto Race S، يمكنك تحديد التدريب المتقطع في الساعة لكل وضع رياضي.

عند تحديد التدريبات المتقطعة، يكون لديك أربعة عناصر للتعيين:

- التدريبات المتقطعة: التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل لتمكين التدريب المتقطع. عند التبديل إلى وضع التشغيل، تتم إضافة عرض التدريب المتقطع إلى الوضع الرياضي الخاص بك.

- التكرارات: عدد مجموعات التدريبات المتقطعة + مجموعات الاستشفاء التي ترغب في ممارستها.
- التدريب المتقطع: طول التدريب المتقطع عالي الشدة، بناءً على المسافة أو المدة.
- الاستشفاء: طول فترة الاستراحة بين التدريبات المتقطعة، بناءً على المسافة أو المدة.

يُرجى الأخذ في الحسبان أنه في حال استخدام المسافة لتحديد التدريبات المتقطعة، ستحتاج إلى الدخول في وضع رياضي يمكنه قياس المسافة. قد يعتمد القياس على نظام GPS أو مستشعر POD للقدم أو الدراجة على سبيل المثال.

***ملاحظة** إذا كنت تستخدم التدريبات المتقطعة، فلا يمكنك تنشيط خاصية التنقل.*

للتدرب بشكل متقطع:

1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للتمرير إلى أسفل وصولاً إلى **Intervals** وانقر فوق الإعداد أو اضغط على الزر التاجي.
2. اضغط على زر التبديل **Intervals** للتشغيل واضبط الإعدادات الموضحة أعلاه.
3. مرر للعودة إلى عرض البدء وابدأ تمرينك كالمعتاد.
4. اضغط على الزر التاجي إلى أن تصل إلى شاشة التدريبات المتقطعة، ثم اضغط على الزر العلوي عندما تكون جاهزًا لبدء تدريبك المتقطع.

5. إذا كنت تريد إيقاف التدريب المتقطع قبل إكمال كل التكرارات، فاضغط باستمرار على الزر التاجي لفتح خيارات الوضع الرياضي والتبديل إلى إيقاف تشغيل **Intervals**.

***ملاحظة** في أثناء وجودك على شاشة التدريبات المتقطعة، ستعمل الأزرار كالمعتاد، على سبيل المثال، سيؤدي الضغط على الزر العلوي إلى إيقاف تسجيل التمرين، وليس فقط التدريب المتقطع.*

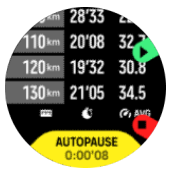
بعد إيقاف تسجيل التمرين، يتم التبديل إلى إيقاف تشغيل التدريب المتقطع تلقائيًا لهذا الوضع الرياضي. ومع ذلك، تظل بقية الإعدادات كما هي لتتمكن من بدء التمرين نفسه مجددًا في المرة القادمة التي تستخدم فيها الوضع الرياضي.

4.9. الإيقاف المؤقت التلقائي

يؤدي الإيقاف المؤقت التلقائي إلى إيقاف تسجيل التمرين الذي تمارسه مؤقتًا عندما تقل سرعتك عن 2 كم/ساعة (1.2 ميل في الساعة). عندما تزيد سرعتك على 3 كم/ساعة (1.9 ميل في الساعة)، تتم متابعة التسجيل تلقائيًا.

يمكنك تشغيل/إيقاف تشغيل الإيقاف المؤقت التلقائي لكل وضع رياضي في عرض تمرين البدء في الساعة قبل البدء في تسجيل التمرين.

إذا قمت بتشغيل هذه الوظيفة وتم إيقاف التسجيل مؤقتًا، يبدأ المؤقِت في الوميض في أسفل الشاشة موضحًا مدة توقف التسجيل مؤقتًا.



يمكنك استئناف التسجيل تلقائيًا عند البدء في التحرك مجددًا، أو استئنافه يدويًا من خلال الضغط على الزر العلوي.

4.10. الملحوظات الصوتية

يمكنك تَلَقّي ملحوظات صوتية ذات معلومات قيّمة خلال التمرين. يمكن أن تساعدك الملحوظات على متابعة تقدمك ومنحك مؤشرات مفيدة، بناءً على خيارات الملحوظات التي حددتها. تأتي الملحوظات الصوتية من الهاتف، لذا يجب أن تكون الساعة مقترنة بتطبيق Suunto.

لتفعيل الملحوظات الصوتية قبل ممارسة التمرين:

1. قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
2. قم بتشغيل **Voice feedbackfrom app**.
3. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
4. يمكنك العودة وبدء ممارسة التمرين كالمعتاد.

سيرسل إليك الهاتف حينئذٍ الملحوظات الصوتية المتنوعة خلال ممارسة التمرين، وذلك بناءً على الملحوظات الصوتية التي قمت بتفعيلها.

لتفعيل الملحوظات الصوتية خلال ممارسة التمرين:

1. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التمرين مؤقتًا.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الخيارات.
3. حدد **Control panel**.
4. مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
5. قم بتشغيل **Voice feedbackfrom app**.
6. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل بين التشغيل/إيقاف التشغيل.
7. يمكنك العودة واستئناف تمرينك من خلال الضغط على الزر العلوي.

4.11. الشعور

إذا كنت تتدرب باستمرار، فإن متابعة شعورك بعد كل جلسة يُعد مؤشرًا مهمًا على حالتك الجسدية بشكل عام. كما قد يستخدم المدرب العام أو الشخصي نمط شعورك لتتبع تقدمك بمرور الوقت.

توجد خمس درجات من الشعور للاختيار من بينها:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

الأمر متروك لك (ولمدربك) لتحديد ما تعنيه هذه الخيارات بالضبط. لكن الشيء المهم هو استخدامها بشكل متسق.

بعد كل جلسة تدريب، يمكنك تسجيل ما تشعر به على الساعة مباشرةً بعد إيقاف التسجيل، وذلك بالإجابة عن السؤال **'How was it?'**.

يمكنك تخطي الإجابة عن السؤال بالضغط على الزر الأوسط.

4.12. نطاقات الشدة

يرشدك استخدام نطاقات مستويات الشدة في أثناء ممارسة التمارين إلى تطوير لياقتك البدنية. يعمل كل نطاق من نطاقات مستويات الشدة على شد جسمك بطريقة مختلفة، وهو ما يؤدي إلى إحداث تأثيرات مختلفة في لياقتك البدنية. توجد خمس نطاقات مختلفة، مرقمة من 1 (الأقل) إلى 5 (الأعلى)، وتعرَّف على أنها نطاقات مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (max HR) أو السرعة أو الطاقة.

من المهم التدرب مع أخذ مستوى الشدة في الحسبان وفهم ماهية الشعور به. ولا تنسَ أنه بصرف النظر عن التدريب الذي تخطط لممارسته، يتعين عليك دائمًا قضاء بعض الوقت للإحماء قبل التمرن.

نطاقات مستويات الشدة الخمسة المستخدمة في Suunto Race S هي:

النطاق 1: المستوى السهل

التمرن في النطاق 1 أمر سهل نسبيًا على جسمك. عندما يتعلق الأمر بتدريبات اللياقة البدنية، فإن مستوى الشدة المنخفض هذا ذو أهمية بالغة وخصوصًا في التدريبات الاستشفائية وتحسين لياقتك البدنية الأساسية عند البدء في التمرن أو بعد استراحة طويلة. تتم ممارسة التمارين اليومية – المشي وصعود درجات السلم والذهاب إلى العمل بالدراجة وما إلى ذلك – عادةً ضمن نطاق مستوى الشدة هذا.

النطاق 2: المستوى المتوسط

يؤدي التمرن في النطاق 2 إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية العام بشكل فعال. يبدو التمرن بهذه الشدة أمرًا سهلاً، لكن التمرن لفترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير تدريبي مرتفع للغاية. تجب ممارسة معظم تدريبات معالجة القلب والأوعية الدموية ضمن هذه المنطقة. يؤدي تحسين اللياقة البدنية الأساسية إلى بناء أساس للتمارين الأخرى وإعداد نظامك لممارسة نشاط أكثر حيوية. يستهلك التمرن لفترة زمنية طويلة الكثير من الطاقة، خاصةً من الدهون المخزنة في جسمك.

النطاق 3: المستوى الشاق

يبدأ التمرن في النطاق 3 بالحيوية الشديدة والصعوبة البالغة. كما يؤدي إلى تحسين قدرتك على الحركة على نحوٍ سريع واقتصادي. في هذه المنطقة، يبدأ حمض اللاكتيك في التكون داخل نظامك، لكن ما زال بإمكان جسمك التخلص منه تمامًا. يتعين عليك التدرب بهذه الشدة مرتين أسبوعيًا بحد أقصى، نظرًا إلى أنها تضع جسمك تحت ضغط كبير.

النطاق 4: المستوى الشاق جدًا

يؤدي التمرن في النطاق 4 إلى تجهيز نظامك لخوض الأحداث التنافسية واجتياز السرعات العالية. يمكن التمرن في هذا النطاق إما بسرعة ثابتة أو بصفة متقطعة (مجموعات من مراحل التدريب تفصلها استراحات متقطعة). يؤدي التدريب عالي الشدة إلى تحسين مستوى لياقتك البدنية بسرعة وفعالية، لكن ممارسته كثيرًا أو بشدة عالية جدًا قد يؤدي إلى التدريب المفرط، الأمر الذي قد يضطرك إلى أخذ استراحة طويلة من برنامجك التدريبي.

النطاق 5: المستوى الأقصى

عندما يصل معدل نبضات قلبك خلال التمرين إلى النطاق 5، سيكون التدريب فائق الصعوبة. سيتراكم حمض اللاكتيك في نظامك بصورة أسرع مما يمكن التخلص منه، وستضطر إلى التوقف بعد بضع دقائق على الأرجح. يُدرج الرياضيون التمارين فائقة الشدة هذه في برنامجهم التدريبي بطريقة خاضعة للسيطرة الفائقة، لكن لا يحتاج إليها هواة اللياقة البدنية على الإطلاق.

4.12.1. نطاقات معدل نبضات القلب

يمكن تعريف مناطق معدل نبضات القلب على أنها نطاقات نسبة مئوية تعتمد على الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

يتم حساب الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب بشكل افتراضي باستخدام المعادلة القياسية: 220 - عمرك. إذا كنت تعرف قيمة الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لديك بالضبط، فيجب عليك ضبط القيمة الافتراضية وفقًا لذلك.

تحتوي Suunto Race S على مناطق افتراضية وخاصة بالنشاط لمعدل نبضات القلب. يمكن استخدام المناطق الافتراضية لجميع الأنشطة، ولكن للحصول على تدريب أكثر تقدمًا، يمكنك استخدام مناطق معدل نبضات القلب المحددة لأنشطة الجري وركوب الدراجات.

تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب

يمكنك تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.

1. انقر فوق الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (أعلى قيمة، نبضة في الدقيقة) أو اضغط على الزر التاجي.
2. حدد الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب الجديد من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال تدوير الزر التاجي.

3. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر الأوسط.
4. للخروج من شاشة عرض نطاقات معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي.

ملاحظة *يمكنك أيضًا تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب من الإعدادات ضمن* ***General » Personal***.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية

يمكنك تعيين مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر التاجي أو اضغط عليه عندما يتم تمييز نطاق معدل نبضات القلب الذي تريد تغييره.
2. حدد نطاق معدل نبضات القلب الجديد من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال تدوير الزر التاجي.

3. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر التاجي.
4. للخروج من شاشة عرض نطاقات معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي.

ملاحظة *سيؤدي تحديد* ***Reset*** *في عرض نطاقات معدل نبضات القلب إلى إعادة تعيين نطاقات معدل نبضات القلب إلى القيمة الافتراضية.*

تعيين نطاقات معدل نبضات القلب لنشاط ما

يمكنك تعيين نطاقات معدل نبضات القلب الخاصة بالنشاط من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. انقر فوق النشاط (Running أو Cycling) الذي تريد تعديله أو اضغط على الزر التاجي عندما يتم تمييز النشاط.
2. اضغط على الزر التاجي لتشغيل نطاقات معدل نبضات القلب.
3. مرر إلى أعلى/أسفل وانقر فوق الزر التاجي أو اضغط عليه عندما يتم تمييز نطاق معدل نبضات القلب الذي تريد تغييره.
4. حدد نطاق معدل نبضات القلب الجديد من خلال التمرير إلى أعلى أو أسفل أو من خلال تدوير الزر التاجي.

5. انقر فوق اختيارك أو اضغط على الزر التاجي.
6. للخروج من شاشة عرض نطاقات معدل نبضات القلب، مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي.

4.12.2. نطاقات السرعة

تعمل نطاقات السرعة تمامًا مثل نطاقات معدل نبضات القلب، لكن شدة التمرين تعتمد على سرعتك بدلاً من معدل نبضات قلبك. يتم عرض نطاقات السرعة بالقيمة المترية أو الإمبريالية، على حسب إعداداتك.

لدى Suunto Race Sخمسة نطاقات سرعة يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك.

تتوفر نطاقات السرعة للركض وركوب الدراجات.

تعيين نطاقات السرعة

يمكن تعيين نطاقات السرعة لنشاط محدد من الإعدادات ضمن **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. انقر فوق **Running** أو **Cycling** أو اضغط على الزر التاجي.
2. مرر أو أدِر الزر التاجي وحدد نطاقات السرعة.
3. مرر إلى أعلى/أسفل أو أدِر الزر التاجي ثم اضغط عليه عندما يبرز نطاق السرعة الذي تريد تغييره.
4. حدد نطاق السرعة الجديد عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق تدوير الزر التاجي.

5. اضغط على الزر التاجي لتحديد قيمة نطاق السرعة الجديد.
6. مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي للخروج من شاشة عرض نطاقات السرعة.

4.12.3. نطاقات الطاقة

يعمل مقياس الطاقة على قياس مقدار الجهد البدني اللازم لممارسة تمرين محدد. يتم قياس الجهد بالوات. تكمن الميزة الرئيسية من استخدام مقياس الطاقة في ضمان الدقة. يكشف مقياس الطاقة تمامًا عن مدى الجهد الذي تبذله في التمرين بالفعل ومقدار الطاقة التي تنتجها. من السهل أيضًا الاطلاع على التقدم المحرز من خلال تحليل القراءات بالوات.

قد تساعدك نطاقات الطاقة على التدرب من خلال مخرجات الطاقة الصحيحة.

لدى Suunto Race S خمسة نطاقات طاقة افتراضية يمكنك استخدامها أو تحديدها بنفسك.

تتوفر نطاقات الطاقة في جميع الأوضاع الرياضية الافتراضية لركوب الدراجات في الأماكن العامة والمغلقة والجبلية. بالنسبة إلى الركض الحر والركض على المسار، تحتاج إلى استخدام أوضاع "طاقة" رياضية محددة للحصول على نطاقات الطاقة. إذا كنت تستخدم الأوضاع الرياضية المخصصة، فتأكد من أن الوضع الخاص بك يستخدم مستشعر الطاقة POD حتى تتمكن من الحصول أيضًا على نطاقات الطاقة.

تعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط

قم بتعيين نطاقات طاقة محددة لنشاط من الإعدادات ضمن **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. انقر فوق النشاط (الركض أو ركوب الدراجات) الذي ترغب في تعديله أو اضغط على الزر التاجي عندما يبرز النشاط.
2. مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد نطاقات الطاقة.
3. مرر إلى أعلى/أسفل أو أدِر الزر التاجي وحدد نطاق الطاقة الذي تريد تعديله.
4. حدد نطاق الطاقة الجديد عن طريق التمرير إلى أعلى/أسفل أو عن طريق تدوير الزر التاجي.

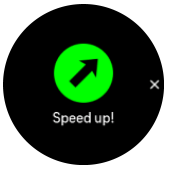
5. اضغط على الزر التاجي لتحديد قيمة الطاقة الجديدة.
6. مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي للخروج من شاشة عرض نطاقات الطاقة.

4.12.4. استخدام نطاقات معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة عند التمرن

ملاحظة *تحتاج إلى إقران مستشعر الطاقة POD بساعتك لتتمكن من استخدام نطاقات الطاقة عند التمرن، انظر 3.13. إقران مستشعرات POD وأجهزة الاستشعار.*

عند تسجيل تمرين (انظر *4. تسجيل تمرين*)، وتحديد معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة كهدف شدة (انظر *4.3. استخدام الأهداف عند التمرن*)، يتم عرض مقياس للنطاق مقسَّم إلى خمسة أقسام. وتظهر هذه الأقسام الخمسة حول الحافة الخارجية من شاشة الوضع الرياضي. يشير المقياس إلى المنطقة التي اخترتها كهدف شدة من خلال إضاءة القسم المقابل. يشير السهم الصغير للمقياس إلى موقعك ضمن نطاق المنطقة.

ستنبهك الساعة عندما تصل إلى نطاق الهدف المحدد. في أثناء ممارسة التمرين، ستطلب منك الساعة زيادة السرعة أو إبطاءها، إذا كان معدل نبضات القلب أو السرعة أو الطاقة الحالي خارج نطاق الهدف المحدد.



بالإضافة إلى ذلك، يمكن إضافة شاشة مخصصة لنطاقات الشدة إذا قمت بتخصيص الوضع الرياضي الحالي الذي تستخدمه. تُظهر شاشة النطاق منطقتك الحالية في الحقل الأوسط، ومدة بقائك في تلك المنطقة، ومدى بعدك عن المناطق التالية من ناحية الشمال أو الجنوب. كما يضيء الشريط الأوسط، مشيرًا إلى تدربك في المنطقة الصحيحة.

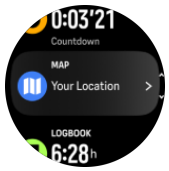
في ملخص التمارين، تحصل على تحليل للمدة التي قضيتها في كل منطقة.

5. التنقل

يمكنك استخدام ساعتك للتنقل بطرق مختلفة. يمكنك، على سبيل المثال، استخدامها لتوجيه نفسك في ما يتعلق بالشمال المغناطيسي أو التنقل في طريق ما أو الوصول إلى نقطة اهتمام (POI).

لاستخدام ميزة التنقل:

1. مرر إلى أعلى من وجه الساعة أو أدِر الزر التاجي.
2. حدد **Map**.



3. تعرض شاشة الخريطة موقعك الحالي والمناطق المحيطة.

ملاحظة *إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيُطلب منك معايرتها عند دخولك إلى الخريطة.*

4. يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة الاختصارات. تمكِّنك الاختصارات من الوصول سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق للتنقل.

5.1. الخرائط غير المتصلة بالإنترنت

باستخدام Suunto Race S يمكنك تنزيل خرائط غير متصلة بالإنترنت على ساعتك، وترك هاتفك بعيدًا والعثور على طريقك باستخدام ساعتك فقط.

قبل أن تتمكن من استخدام الخرائط غير المتصلة بالإنترنت في ساعتك، تحتاج إلى إعداد اتصال شبكة لاسلكية في تطبيق Suunto وتنزيل منطقة الخريطة المحددة على ساعتك. ستتلقى إشعارًا على ساعتك عند اكتمال تنزيل الخريطة.

تتوفر إرشادات أكثر تفصيلاً حول كيفية إعداد شبكة لاسلكية وتنزيل الخرائط غير المتصلة بالإنترنت في تطبيق Suunto *هنا*.

حدد الخرائط غير المتصلة بالإنترنت قبل التمرين:

1. حدد وضعًا رياضيًا يستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS).
2. مرر إلى أسفل وحدد **Map**.
3. حدد نمط الخريطة الذي تريد استخدامه وأكده من خلال الزر الأوسط.

4. مرر إلى أعلى وابدأ تمرينك كالمعتاد.
5. اضغط على الزر الأوسط للتمرير إلى الخريطة.

ملاحظة *إذا تم تحديد* ***Off*** *في قائمة الخريطة، فلن يتم عرض أي خريطة، فقط مسار التنقل.*

تحديد الخرائط غير المتصلة بالإنترنت من دون تمرين:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو اضغط على الزر التاجي.
2. حدد **Map**.
3. اضغط على الزر السفلي للخروج من الخريطة.
4. حدد **Exit**.

إيماءات الخرائط

الزر السفلي

- اضغط لفتح خيارات التنقل

الزر التاجي

- أدِر للتكبير/للتصغير

التمرير والنقر

- المس الخريطة واسحبها لتدويرها (إذا لم يتم لمس الشاشة لمدة من الوقت، فستعود الخريطة إلى الموقع الحالي. يمكنك ضبط وقت إعادة التمركز في Navigation settings.)
- انقر لتوسيط الخريطة حول موقعك الحالي
- انقر لتمرير الخريطة

ملاحظة *إذا كان قفل الزر قيد التشغيل، فلن تتمكن من استخدام الأزرار ووظائف السحب والنقر في طريقة عرض الخريطة.*

5.2. التنقل عبر الارتفاع

إذا كنت تتنقل على طريق يتضمن معلومات ارتفاع، فيمكنك أيضًا التنقل بناءً على الصعود والهبوط باستخدام شاشة ملف تعريف الارتفاع. خلال التمرين، اضغط على الزر الأوسط للتبديل إلى شاشة ملف تعريف الارتفاع.

تُظهر شاشة ملف تعريف الارتفاع المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- في المنتصف: يُظهر ملف تعريف الارتفاع موقعك الحالي
- في الأسفل: مسافة الصعود أو الهبوط المتبقية (انقر فوق الشاشة لتغيير شاشات العرض)

إذا انحرفت بعيدًا جدًا عن الطريق في أثناء التنقل عبر الارتفاع، فستُظهر لك الساعة رسالة **Off route** على شاشة ملف تعريف الارتفاع. إذا رأيت هذه الرسالة، فمرر إلى شاشة التنقل على الطريق للرجوع إلى المسار قبل الاستمرار في التنقل عبر الارتفاع.

5.3. التنقل عبر الاتجاه الزاوي

التنقل عبر الاتجاه الزاوي هو ميزة يمكنك استخدامها في الأماكن الخارجية لتتبع المسار المستهدف لموقع تراه أو وجدته على الخريطة. يمكنك استخدام هذه الميزة بمفردها كبوصلة أو مع خريطة ورقية.

إذا حددت المسافة والارتفاع المستهدفين خلال تحديد الاتجاه، فيمكن استخدام ساعتك للانتقال إلى الموقع المستهدف.

لاستخدام ميزة التنقل عبر الاتجاه الزاوي في أثناء التمرين (متاح فقط للأنشطة الخارجية):

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Navigation**.
2. حدد **Bearing**.
3. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
4. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
5. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No**.
6. اضغط على الزر التاجي للإقرار بالاتجاه الزاوي المعين.
7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
8. أدخِل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع.
9. اضغط على الزر التاجي للإقرار بالاتجاه الزاوي المعين.

لاستخدام التنقل عبر الاتجاه الزاوي دون التمرين.

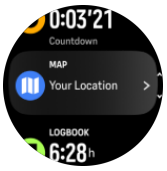
1. مرر حتى تصل إلى **Map** من خلال السحب إلى أعلى أو تدوير الزر التاجي من وجه الساعة.
2. اضغط على الزر السفلي لفتح خيارات التنقل.
3. حدد **Bearing navigation**.
4. إذا لزم الأمر، فيمكنك معايرة البوصلة باتباع الإرشادات التي تظهر على الشاشة.
5. وجه السهم الأزرق الموجود على الشاشة نحو موقعك المستهدف واضغط على الزر الأوسط.
6. إذا لم تكن تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **No** واتبع السهم الأزرق إلى الموقع.
7. إذا كنت تعرف مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع، فحدد **Yes**.
8. أدخل مقدار المسافة والارتفاع إلى الموقع واتبع السهم الأزرق إلى الموقع. ستعرض الشاشة أيضًا المسافة والارتفاع المتبقيين للوصول إلى موقعك.
9. اضغط على الزر السفلي وحدد **New Bearing** لإعداد اتجاه زاوي جديد.
10. اضغط على الزر السفلي وحدد **Exit** لإنهاء التنقل.

5.4. الطرق

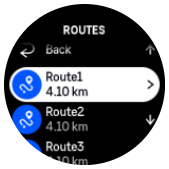
يمكنك استخدام Suunto Race S للتنقل عبر الطرق. خطط لطريقك باستخدام تطبيق Suunto وانقله إلى ساعتك من خلال المزامنة التالية.

للتنقل في طريق:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Map**.



2. في شاشة الخرائط، اضغط على الزر السفلي.
3. مرر إلى **Routes** واضغط على الزر التاجي لفتح قائمة الطرق الخاصة بك.
4. مرر إلى الطريق الذي تريد الانتقال إليه واضغط على الزر التاجي.

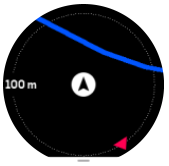


5. حدد الطريق من خلال الضغط على الزر العلوي.
6. حدد **Start exercise** إذا كنت تريد استخدام الطريق للتمرين أو حدد **Navigate only** إذا كنت تريد التنقل في الطريق فقط.

ملاحظة *إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فلن يتم حفظ أي شيء أو تسجيله في تطبيق Suunto.*

7. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمرين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** لوقف التنقل من دون إيقاف التمرين.

إذا كانت الخرائط غير المتصلة بالإنترنت معطلة، فسيتم عرض الطريق فقط. يمكنك تعديل مستوى التكبير/التصغير باستخدام الزر التاجي.



في أثناء وجودك في شاشة التنقل في الطريق، يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة التنقل. تمكِّنك القائمة من الوصول سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد طريق آخر للتنقل.

تحتوي كل الأوضاع الرياضية المزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) كذلك على خيار تحديد الطريق. انظر *4.2. التنقل في أثناء التمرين*.

إرشادات التنقل

خلال تنقلك في طريق ما، تساعدك الساعة على البقاء في المسار الصحيح من خلال منحك بيانات إضافية في حقل إرشادات التنقل تظهر في أسفل الشاشة وإرسال إشعارات إليك خلال تقدمك على طول الطريق.

على سبيل المثال، إذا انحرفتَ عن الطريق مسافة تزيد على 100 متر (330 قدمًا)، فإن الساعة تخطرك بأنك لست على المسار الصحيح، كما تخبرك عندما تعود إلى الطريق الصحيح.

يعرض حقل الإرشادات المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق التالية (إذا لم تكن هناك نقاط طريق على طريقك، تُعرض المسافة المقطوعة وصولاً إلى نهاية الطريق). بمجرد وصولك إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام (POI) على الطريق، ستحصل على نافذة منبثقة غنية بالمعلومات وتعرض لك المسافة المقطوعة وصولاً إلى نقطة الطريق أو نقطة الاهتمام التالية.

ملاحظة *إذا كنت تتنقل في طريق يتقاطع مع نفسه، مثل الشكل 8، وانعطفت بشكل خطأ عند التقاطع، فإن الساعة تفترض أنك تسير عمدًا في اتجاه مختلف على الطريق. تعرض الساعة نقطة الطريق التالية بناءً على اتجاه السفر الحالي والجديد. لذلك، راقب مسار التنقل للتأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح عندما تتنقل في طريق معقد.*

التنقل خطوة بخطوة

عند إنشاء الطرق في تطبيق Suunto، يمكنك اختيار تنشيط الإرشادات خطوة بخطوة. عندما يتم إرسال الطريق إلى ساعتك واستخدامه للتنقل، فإنها ستوفر لك الإرشادات خطوة بخطوة مع تنبيه صوتي ومعلومات حول الطريق الذي يجب عليك الاتجاه إليه.

5.5. نقاط الاهتمام

تمثل نقطة الاهتمام، أو POI، موقعًا محددًا كموقع تخييم أو مشهد على طول مسار، يمكنك حفظه والانتقال إليه لاحقًا. يمكنك إنشاء نقاط الاهتمام في تطبيق Suunto من الخريطة ومن دون الحاجة إلى الانتقال إلى موقع نقطة الاهتمام. يمكنك إنشاء نقطة الاهتمام على الساعة من خلال حفظ موقعك الحالي.

يتم تعريف كل نقطة اهتمام من خلال:

- اسم نقطة الاهتمام
- نوع نقطة الاهتمام
- تاريخ ووقت الإنشاء
- خط العرض
- خط الطول
- الارتفاع

يمكنك حفظ ما يصل إلى 250 نقطة اهتمام على ساعتك.

5.5.1. إضافة نقاط الاهتمام (POI) وحذفها

يمكنك إضافة نقطة اهتمام (POI) إلى ساعتك إما من خلال تطبيق Suunto أو بحفظ موقعك الحالي في الساعة.

إذا كنت بالخارج وتحمل ساعتك وصادفت موقعًا تريد حفظه كنقطة اهتمام (POI)، فيمكنك إضافة الموقع مباشرةً إلى ساعتك.

لإضافة نقطة اهتمام (POI) باستخدام ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Map**.
2. من شاشة الخرائط، اضغط على الزر السفلي.
3. حدد **Your location** واضغط على الزر التاجي.
4. انتظر حتى تُنشّط الساعة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وتعثر على موقعك.
5. عندما تعرض الساعة خط العرض والطول، اضغط على الزر العلوي لحفظ موقعك كنقطة اهتمام، وحدد نوع نقطة الاهتمام.
6. بشكل افتراضي، يكون اسم نقطة الاهتمام هو نفسه نوع نقطة الاهتمام (مع إضافة رقم تسلسلي بعده). يمكنك تحرير الاسم لاحقًا في تطبيق Suunto.

حذف نقاط الاهتمام (POI)

يمكنك إزالة نقطة الاهتمام (POI) من خلال حذف نقطة الاهتمام من قائمة نقاط الاهتمام المدرجة في الساعة، أو إزالتها من تطبيق Suunto.

لحذف نقطة اهتمام (POI) في ساعتك:

1. مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **Map**.
2. من شاشة الخرائط، اضغط على الزر السفلي.
3. حدد **POIs** واضغط على الزر التاجي.
4. مرر وصولاً إلى نقطة الاهتمام التي تريد إزالتها من الساعة واضغط على الزر التاجي.
5. مرر وصولاً إلى نهاية التفاصيل وحدد **Delete**.

عند حذف نقطة اهتمام من ساعتك، لا يتم حذفها بشكل دائم.

لحذف نقطة اهتمام بشكل دائم، يتعين عليك حذفها من تطبيق Suunto.

5.5.2. الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)

يمكنك الانتقال إلى أي نقطة اهتمام (POI) مدرجة في قائمة نقاط الاهتمام الموجودة في ساعتك.

ملاحظة *عند الانتقال إلى نقطة اهتمام (POI)، تستخدم ساعتك نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) كامل الطاقة.*

للانتقال إلى نقطة اهتمام:

1. مرر إلى أعلى أو أدر الزر التاجي وحدد **Map**.
2. من شاشة الخرائط، اضغط على الزر السفلي.
3. حدد **POIs** واضغط على الزر التاجي.
4. مرر إلى نقطة الاهتمام التي تريد الانتقال إليها واضغط على الزر التاجي.
5. اضغط على الزر العلوي أو انقر فوق **Select**.
6. حدد **Start exercise** إذا كنت تريد استخدام نقطة الاهتمام (POI) لممارسة التمارين، أو حدد **Navigate only** إذا كنت ترغب في الانتقال إلى نقطة الاهتمام فقط.

ملاحظة *إذا كنت تنتقل فقط إلى نقطة الاهتمام، فلن يتم حفظ أو تسجيل أي شيء في تطبيق Suunto.*

7. إذا كنت تتنقل في الطريق فقط، فاضغط على الزر السفلي وحدد **End navigation** لوقف التنقل. إذا كنت تتنقل في أثناء التمرين، فاضغط على الزر السفلي وحدد **Breadcrumb** لوقف التنقل من دون إيقاف التمرين.

يتضمن التنقل إلى نقطة الاهتمام (POI) طريقتي عرض:

- طريقة عرض نقطة الاهتمام (POI) مع مؤشر الاتجاه والمسافة إلى نقطة الاهتمام

- طريقة عرض الخريطة وتعرض موقعك الحالي بالنسبة إلى نقطة الاهتمام (POI) ومسار الانتقال (المسار الذي سلكته)

اضغط على الزر التاجي، للتبديل بين طرق العرض.

ملاحظة *إذا تم تنشيط الخرائط غير المتصلة بالإنترنت، فستعرض طريقة عرض الخريطة خريطة تفصيلية للمناطق المحيطة بك.*

في طريقة عرض الخريطة، تظهر نقاط الاهتمام القريبة الأخرى باللون الرمادي. في طريقة عرض الخريطة، يمكنك تعديل مستوى التكبير والتصغير من خلال تدوير الزر التاجي.

في أثناء التنقل، يمكنك الضغط على الزر السفلي لفتح قائمة التنقل. تمكِّنك القائمة من الوصول سريعًا إلى تفاصيل نقطة الاهتمام وإجراءات مثل حفظ موقعك الحالي أو تحديد نقطة اهتمام أخرى للتنقل إليها، إضافة إلى إنهاء التنقل.

5.5.3. أنواع نقاط الاهتمام (POI)

أنواع نقاط الاهتمام (POI) التالية متاحة في Suunto Race S:

	البداية
	النهاية

	السيارة
	موقف السيارات
	المنزل
	المبنى
	الفندق
	النزل
	السكن
	الفراش
	المخيم
	موقع التخييم
	حفلة المخيم
	مركز الإسعاف
	الطوارئ
	نقطة المياه
	المعلومات
	المطعم
	الطعام
	المقهى
	الكهف
	الجبل
	القمة
	الصخرة
	المنحدر
	الانهيار الجليدي

	الوادي
	التل
	الطريق
	المسار
	النهر
	الماء
	الشلال
	الساحل
	البحيرة
	غابة أعشاب البحر
	المحمية البحرية
	الشعاب المرجانية
	الأسماك الكبيرة
	الثدييات البحرية
	الحطام
	بقعة الصيد
	الشاطئ
	الغابة
	المَرْج
	الساحل
	الموقف
	الرماية
	التدليك
	الجرف

اللعبة الكبيرة	
اللعبة الصغيرة	
الطائر	
البصمات	
تقاطع الطرق	
الخطر	
المخبأ	
المنظر	
كاميرا المسار	

5.6. إرشادات التسلق

عندما تتنقل في طريق ما، توفر لك **Climb guidance** بيانات الارتفاع.

عندما تخطط للتنقل في طريق ما على تطبيق Suunto، يعرض التطبيق الطريق في شكل أقسام، تتميز كل منها بألوان استنادًا إلى بيانات ارتفاعها. يرد في ما يأتي فئات الأقسام الخمس:

- Flat
- Uphill
- Downhill
- Climb
- Descent

خلال التنقل بالساعة، اضغط على الزر التاجي للتبديل بين شاشات العرض. يُظهر عرض إرشادات التسلق نظرة عامة حول ارتفاع الطريق الذي تتنقل فيه. تُعرض المعلومات الآتية:

- في الأعلى: ارتفاعك الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من الطريق المخطط للتنقل فيه
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية

أدِر الزر التاجي لتكبير القسم الذي تقف فيه حاليًا. في شاشة القسم، يمكنك الاطلاع على المعلومات الآتية:

- في الأعلى: متوسط درجة الصعود/الهبوط في القسم الحالي
- أسفل النافذة العلوية: إجمالي مدة التمرين
- في المنتصف: رسم بياني لارتفاع الطريق في القسم الحالي
- أسفل الرسم البياني: المسافة المتبقية من القسم الحالي
- أسفل اليسار: مسافة الصعود/الهبوط المقطوعة من القسم الحالي
- أسفل اليمين: مسافة الصعود/الهبوط المتبقية من القسم الحالي

يمكنك ضبط إعدادات إرشادات التسلق قبل التمرين أو في أثنائه. لتغيير الإعدادات قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل من عرض البدء وافتح **Climb guidance**. لتغيير الإعدادات في أثناء التمرين، يمكنك إيقاف التمرين مؤقتًا والضغط على الزر السفلي. افتح Control panel حيث يمكنك العثور على **Climb guidance**. يمكنك تشغيل **الإشعارات** أو إيقاف تشغيلها وفق تفضيلاتك. افتح **Grade value** لتحديد ما إذا كنت ترغب في إظهار بيانات الارتفاع بالدرجات أم بالنسب.

إذا قمت بتشغيل الإشعارات، فسترسل إليك الساعة إشعارات بشأن حالات الصعود والهبوط التالية وتزودك بملخص حول حالات التسلق والهبوط التالية قبل أن تبدأ.

5.7. المسطرة

Ruler هي أداة لعرض مسافة الخط المستقيم بين موقعك وأي نقطة تحددها على الخريطة.

لاستخدام المسطرة، اضغط على الزر السفلي عندما تكون في عرض الخريطة (في أثناء ممارسة تمرين أو من دونه). عند فتح **Navigation options** مرر إلى أسفل وقم بتشغيل **Ruler**. يمكنك العودة إلى عرض الخريطة وتحديد أي نقطة على الخريطة لقياس مسافة الخط المستقيم بين تلك النقطة وموقعك الحالي. عندما تنتهي حاجتك إلى المسطرة، يمكنك إيقاف تشغيلها من Navigation options.

6. عناصر الواجهة

تمنحك عناصر الواجهة معلومات مفيدة عن نشاطك وتدريبك. ويمكن الوصول إلى عناصر الواجهة من وجه الساعة من خلال التمرير إلى أعلى أو تدوير الزر التاجي.

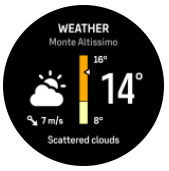
يمكن تثبيت أحد عناصر الواجهة للوصول إليه بسرعة وسهولة. من وجه الساعة، اضغط على الزر التاجي وانقر نقرًا مزدوجًا فوق الشاشة لتحديد عنصر الواجهة الذي تريد تثبيته. ويمكن كذلك تثبيت أحد عناصر الواجهة ضمن **Customize** في **Control panel**.

يمكن تشغيل/إيقاف تشغيل عناصر الواجهة من **Control panel** ضمن **Customize > Widgets**. يمكنك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها من خلال تبديل الزر إلى وضع التشغيل.

يمكنك كذلك تحديد عناصر الواجهة التي تريد استخدامها في الساعة وترتيبها من خلال تشغيلها وإيقاف تشغيلها وفرزها في تطبيق Suunto.

6.1. الطقس

يوفر لك عنصر واجهة الطقس معلومات عن الطقس الحالي. ويعرض درجة الحرارة الحالية وسرعة الرياح واتجاهها ونوع الطقس الحالي في صورة نص ورمز. يمكن أن تشمل أنواع الطقس، على سبيل المثال، مشمسًا أو غائمًا أو ممطرًا وما إلى ذلك.



مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للاطلاع على مزيد من بيانات الطقس التفصيلية مثل الرطوبة وجودة الهواء وبيانات التوقعات.

بقشيش *تأكد من توصيل الساعة بتطبيق Suunto للحصول على بيانات الطقس بدقة أكثر.*

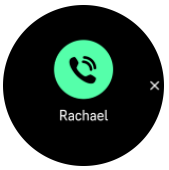
6.2. الإشعارات

إذا قمت بإقران الساعة بتطبيق Suunto، فيمكنك الحصول على إشعارات، مثل إشعارات المكالمات والرسائل النصية الواردة، على الساعة.

عند إقران ساعتك بالتطبيق، يتم تشغيل الإشعارات بشكل افتراضي. يمكنك إيقاف تشغيلها من الإعدادات الموجودة ضمن **Notifications**.

ملاحظة *قد لا تكون الرسائل الواردة من بعض التطبيقات المستخدمة للاتصال متوافقة مع Suunto Race S.*

عند وصول إشعار، تظهر نافذة منبثقة على وجه الساعة.



اضغط على الزر التاجي لإزالة النافذة المنبثقة. إذا لم تتلاءم الرسالة على الشاشة، فأدِر الزر التاجي أو مرر إلى أعلى للتمرير عبر النص الكامل.

تحت **Actions**، يمكنك التفاعل مع الإشعار (تختلف الخيارات المتاحة حسب هاتفك وتطبيقات الهاتف المحمول التي أرسلت الإشعار).

بالنسبة إلى التطبيقات المستخدمة في الاتصالات، يمكنك استخدام ساعتك لإرسال **Quick reply**. يمكنك تحديد الرسائل المُعدة سابقًا في تطبيق Suunto وتعديلها.

سجل الإشعارات

إذا كانت لديك إشعارات لم تتم قراءتها أو مكالمات لم يتم الرد عليها على جهازك المحمول، فيمكنك عرضها على ساعتك.

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى وحدد عنصر واجهة الإشعارات ثم اضغط على الزر السفلي للتمرير عبر سجل الإشعارات.

سيتم مسح سجل الإشعارات عند الاطلاع على الرسائل على جهازك المحمول إذا حددتَ **Clear all messages** في عنصر واجهة الإشعارات.

6.3. عناصر التحكم في الوسائط

يمكن استخدام Suunto Race S للتحكم في الموسيقى والبث الصوتي والوسائط الأخرى التي يتم تشغيلها على هاتفك أو إرسالها من هاتفك إلى جهاز آخر.

ملاحظة *يجب عليك إقران ساعتك بهاتفك لكي تتمكن من استخدام* ***Media controls****.*

للوصول إلى عنصر واجهة التحكم في الوسائط، مرر إلى أعلى من وجه الساعة أو خلال التمرين، اضغط على الزر التاجي حتى يظهر عنصر واجهة التحكم في الوسائط.

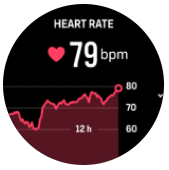
من عنصر واجهة التحكم في الوسائط، انقر فوق تشغيل أو المقطع الصوتي التالي أو المقطع الصوتي السابق للتحكم في الوسائط.

مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للدخول إلى الإعداد الكامل لعناصر التحكم في الوسائط.

اضغط على الزر السفلي للخروج من عنصر واجهة التحكم في الوسائط.

6.4. معدل نبضات القلب

يوفر عنصر واجهة نبضات القلب لمحة سريعة حول معدل نبضات القلب ورسمًا بيانيًا لفترة 12 ساعة لمعدل نبضات القلب. يتم إعداد الرسم البياني باستخدام متوسط معدل نبضات القلب استنادًا إلى فترات زمنية مدتها 24 دقيقة.



يُعد الحد الأدنى لمعدل نبضات القلب خلال آخر 12 ساعة مؤشرًا جيدًا على حالة التعافي. وإذا كان أعلى من الطبيعي، فربما لم تتعافَ بشكل كامل من آخر جلسة تدريب.

إذا قمت بتسجيل تمرين، فإن قيم معدل نبضات القلب اليومية تعكس ارتفاع معدل نبضات القلب واستهلاك السعرات الحرارية الناتج عن تدربك. لكن ضع في حسبانك أن الرسم البياني ومعدل الاستهلاك متوسطان. إذا قفز معدل نبضات قلبك إلى 200 نبضة في الدقيقة في أثناء التدرب، فلن يعرض الرسم البياني القيمة القصوى، ولكن سيعرض القيمة المتوسطة خلال فترة الـ 24 دقيقة التي وصلت فيها إلى ذلك المعدل الأقصى.

لتتمكن من رؤية قيم عنصر واجهة معدل نبضات القلب اليومي، يجب تنشيط ميزة معدل نبضات القلب اليومي. يمكنك التبديل بين تشغيل الميزة أو إيقاف تشغيلها من الإعدادات ضمن **Activity** أو من خلال التمرير إلى أسفل وصولاً إلى نهاية عنصر واجهة معدل نبضات القلب وتنشيطها من هناك.

عند تشغيل هذه الميزة، تقوم الساعة بتنشيط مستشعر نبضات القلب البصري على أساس منتظم للتحقق من معدل نبضات القلب. وهذا يزيد من استهلاك البطارية قليلاً.

بمجرد التنشيط، تحتاج الساعة إلى 24 دقيقة قبل بدء عرض معلومات معدل نبضات القلب.

مرر إلى اليمين أو اضغط على الزر السفلي للعودة إلى طريقة عرض وجه الساعة.

6.5. التعافي، تغيّر معدل نبضات القلب (HRV)

تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) هو مقياس لاختلاف الوقت بين نبضات القلب وتمثل قيمته مؤشرًا جيدًا إلى الصحة العامة والعافية.

يساعدك مقياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) على فهم حالة التعافي ويقيس الإجهاد البدني والذهني ويشير إلى مدى استعداد جسمك للتدريب.

لتتمكن من الحصول على قياس فعال لمتوسط تغيّر معدل نبضات القلب (HRV)، تحتاج إلى مراقبة نومك ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل على مدى فترة زمنية أطول لتحديد نطاق تغيّر معدل نبضات القلب.

يمكن أن تؤدي الحالات والظروف المختلفة مثل الاسترخاء خلال الإجازة أو الإجهاد البدني والذهني أو الإصابة بالإنفلونزا إلى تغيرات في قياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV).

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مقياس تغيّر معدل نبضات القلب (HRV) ضمن شاشة التعافي.*

6.6. التقدم

يوفر لك عنصر واجهة التقدم بيانات تساعدك على زيادة الحمل التدريبي على مدى فترة زمنية أطول، سواء كان معدل تكرار التدريب أو مدته أو شدته.

تأخذ كل جلسة تدريب درجة إجهاد تدريبي (TSS) (بناءً على المدة والشدة) وهذه القيمة هي الأساس لحساب متوسط الحمل التدريبي على المدى القصير والمدى الطويل. واعتمادًا على قيمة TSS (درجة الإجهاد التدريبي) هذه، يمكن أن تحسب الساعة مستوى اللياقة البدنية (مُعرّف بـ VO_2max) والحمل التدريبي المتراكم (CTL) وتوفر كذلك تقديرًا لحد اللاكتات وتنبؤًا لسرعة الركض في مسافات مختلفة.

معدل تغير اللياقة البدنية هو مقياس يرصد معدل الزيادة أو النقصان في لياقتك البدنية في وقت معين.

يُعرف مستوى اللياقة البدنية الهوائية بـ VO_2max (أقصى استهلاك للأكسجين)، وهو مقياس معترف به على نطاق واسع لسعة قدرة التحمل الهوائية. بمعنى آخر، يُظهر VO_2max مدى قدرة جسمك على الاستفادة من الأكسجين. وكلما ارتفع VO_2max، زادت نسبة استفادتك من الأكسجين.

يعتمد تقدير مستوى اللياقة البدنية لديك على اكتشاف استجابة معدل نبضات القلب خلال كل تمرين ركض أو مشي مسجل. للحصول على تقدير لمستوى اللياقة البدنية لديك، يمكنك تسجيل تمرين ركض أو مشي لمدة لا تقل عن 15 دقيقة في أثناء ارتداء Suunto Race S.

كما يعرض عنصر الواجهة عمر اللياقة البدنية المقدر. عمر اللياقة البدنية هو قيمة قياسية تعيد تفسير قيمة VO_2max من حيث العمر.

ملاحظة *يُعد تحسين قيمة VO_2max أمرًا فرديًا تمامًا، ويعتمد على عوامل مثل العمر والجنس والعوامل الوراثية والخلفية التدريبية. إذا كنت تتمتع بلياقة بدنية عالية بالفعل، فستكون زيادة مستوى اللياقة البدنية لديك أبطأ. أما إذا كنت قد بدأت للتو في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فقد تلاحظ زيادة سريعة في مستوى اللياقة البدنية.*

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.*

6.7. التدريب

يوفر لك عنصر واجهة التدريب معلومات عن الحمل التدريبي للأسبوع الحالي بالإضافة إلى المدة الإجمالية التي قضيتها في كل جلسات التدريب.

كما يمنحك عنصر الواجهة هذا إرشادات بشأن مستوى لياقتك، أو ما إذا كنت تفقد لياقتك البدنية، أو تحافظ عليها، أو ما إذا كنت تؤدي تدريبًا إنتاجيًا.

إنَّ قيمة CTL (الحمل التدريبي المتراكم) متوسط موزون لـ TSS (درجة الإجهاد التدريبي)، وكلما تدربت أكثر، ارتفع مستوى لياقتك البدنية.

تمثل قيمة ATL (الحمل التدريبي الشديد) المتوسط الموزون على مدى 7 أيام لدرجة الإجهاد التدريبي لديك وتتابع بشكل أساسي مدى إجهادك الحالي.

تعرض قيمة TSB (موازنة الإجهاد التدريبي) لياقتك وهي ببساطة الفرق بين الحمل التدريبي المتراكم (CTL) طويل المدى، والحمل التدريبي الشديد (ATL) قصير المدى.

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.*

6.8. التعافي، التدريب

يعرض عنصر واجهة التدريب ضمن التعافي لياقتك الحالية وانطباعك عن التمارين خلال الأسبوع الماضي بالإضافة إلى آخر 6 أسابيع. ترجى ملاحظة أنك تحتاج إلى تسجيل انطباعك بعد كل تمرين للحصول على هذه البيانات، انظر *4.11. الشعور*.

سيخبرك عنصر الواجهة هذا كذلك بمدى ملاءمة حالة التعافي للحمل التدريبي الحالي.

بقشيش *يرجى الانتقال إلى www.suunto.com أو تطبيق Suunto لمعرفة المزيد عن مفهوم تحليل الحمل التدريبي من Suunto.*

6.9. مستوى الأكسجين في الدم

⚠ ***تحذير*** *Suunto Race S ليست جهازًا طبيًا، ومستوى الأكسجين في الدم المحدد باستخدام Suunto Race S غير مخصص لتشخيص الحالات الطبية أو متابعتها.*

يمكنك قياس مستوى الأكسجين في الدم باستخدام Suunto Race S. من طريقة عرض وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة Blood oxygenوتحديده.

قد يقدم مستوى الأكسجين في الدم دلالة على فرط التدرب أو الإرهاق، كما قد يكون القياس مؤشرًا مفيدًا على التقدم في التأقلم على الارتفاعات العالية.

تقع مستويات الأكسجين الطبيعية في الدم بين 96% و99% عند مستوى سطح البحر. في الارتفاعات العالية، قد تنخفض القيم الصحية بشكل طفيف. يؤدي التأقلم الناجح على الارتفاعات العالية إلى ارتفاع القيمة مجددًا.

كيفية قياس مستوى الأكسجين في الدم من عنصر واجهة Blood oxygen:

1. حدد **Measure now**.
2. ثبِّت يدك بينما تجري الساعة القياس.
3. في حال فشل القياس، يُرجى اتباع التعليمات الموضحة على الساعة.
4. عند اكتمال القياس، تُعرض قيمة الأكسجين في دمك.

يمكنك كذلك قياس مستوى الأكسجين في دمك في أثناء *6.10. النوم*.

6.10. النوم

النوم الهانئ ليلاً مهم لصحة العقل والجسم. يمكنك استخدام الساعة لتتبع نومك ومتابعة مقدار النوم الذي تحصل عليه في المتوسط.

عندما ترتدي الساعة خلال النوم، تتتبع Suunto Race S نومك بناءً على بيانات مقياس التسارع.

لتتبع النوم:

1. من وجه الساعة، مرر إلى أسفل وحدد **Sleep**.
2. قم بتشغيل **Sleep tracking**. نومك المعتاد.

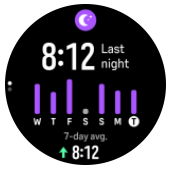
يمكنك جعل الساعة في وضع Do Not Disturb خلال ساعات نومك كما يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد قياس Blood oxygen وHRV tracking خلال نومك.

بمجرد تمكين وظيفة تتبع النوم، يمكنك أيضًا تحديد هدف نومك. يحتاج الشخص البالغ ما بين 7 إلى 9 ساعات من النوم يوميًا، على الرغم من أن مقدار النوم المثالي قد يختلف عن المعتاد.

أنماط النوم

عندما تستيقظ، سيتم الترحيب بك بملخص لنومك. يتضمن الملخص، على سبيل المثال، إجمالي مدة نومك بالإضافة إلى الوقت المقدر الذي كنت مستيقظًا فيه (تتحرك) والوقت الذي كنت فيه مستغرقًا في نوم عميق (من دون حركة).

بالإضافة إلى ملخص النوم، يمكنك متابعة النمط العام لنومك باستخدام عنصر واجهة النوم. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي حتى ترى عنصر واجهة **Sleep**. تُظهر طريقة العرض الأولى بيانات نومك الأخير ورسمًا بيانيًا للأيام السبعة الماضية.



خلال وجودك في عنصر واجهة النوم، يمكنك التمرير إلى أعلى للاطلاع على تفاصيل نومك الأخير.

ملاحظة *تعتمد جميع قياسات النوم على الحركة فقط، لذا فهي تقديرات قد لا تعكس عادات النوم الفعلية.*

قياس معدل نبضات القلب ومستوى الأكسجين في الدم وتغيّر معدل نبضات القلب (HRV) خلال النوم

إذا كنت ترتدي الساعة خلال الليل، فيمكنك الحصول على ملحوظات إضافية حول معدل نبضات القلب وتغيّر معدل نبضات القلب (HRV) ومستوى الأكسجين في الدم خلال النوم.

وضع عدم الإزعاج التلقائي

يمكنك استخدام إعداد عدم الإزعاج التلقائي لتمكين وضع عدم الإزعاج تلقائيًا في أثناء النوم.

6.11. الخطوات والسعرات الحرارية

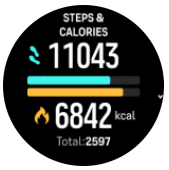
تتابع الساعة مستوى نشاطك الإجمالي على مدار اليوم. ويُعَدّ هذا عاملاً مهمًا سواء كنت تهدف إلى اكتساب لياقة بدنية وصحة جيدة فحسب أو تتدرب للاستعداد لخوض مسابقة مقبلة.

من الجيد أن تكون نشيطًا، لكن عند التدرب بشكل شاق، ستحتاج إلى الحصول على استراحة مناسبة لأيام مع بذل نشاط منخفض.

تتم إعادة تعيين عداد النشاط تلقائيًا يوميًا عند منتصف الليل. وفي نهاية الأسبوع (يوم الأحد)، تقدم الساعة ملخصًا لنشاطك يُظهر متوسط ما بذلته خلال الأسبوع وإجمالي المعدلات اليومية.

تقوم الساعة بعدّ الخطوات باستخدام مقياس تسارع. ويتم جمع إجمالي عدد الخطوات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع حتى في أثناء تسجيل جلسات التدريب والأنشطة الأخرى. ومع ذلك، مع بعض الرياضات الأخرى، مثل السباحة وركوب الدراجات، لا يتم عدّ الخطوات.

تُظهر القيمة العلوية في عنصر الواجهة إجمالي عدد الخطوات في ذلك اليوم، والقيمة السفلية هي الكمية المقدَّرة للسعرات الحرارية النشطة التي قمت بحرقها حتى الآن خلال اليوم. وأسفل ذلك، يمكنك رؤية إجمالي السعرات الحرارية المحروقة. ويشمل المجموع كلاً من السعرات الحرارية النشطة ومعدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) (انظر أدناه).

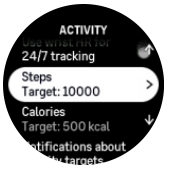


تشير أنصاف الدوائر في عنصر الواجهة إلى مدى قربك من تحقيق أهداف الأنشطة اليومية. ويمكن تعديل هذه الأهداف حسب تفضيلاتك الشخصية (انظر أدناه).

كما يمكنك التحقق من الخطوات والسعرات الحرارية التي تم حرقها خلال الأيام السبعة الماضية من خلال التمرير إلى أعلى من عنصر الواجهة.

أهداف النشاط

يمكنك ضبط أهدافك اليومية لكل من الخطوات والسعرات الحرارية. من الإعدادات، حدد **Activity** لفتح إعدادات هدف النشاط.



عندما تقوم بتعيين هدف الخطوات، فأنت تحدد إجمالي عدد الخطوات لليوم.

يعتمد إجمالي السعرات الحرارية التي تحرقها على عاملين: معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) والنشاط البدني.

يشير معدل التمثيل الغذائي الأساسي (BMR) إلى مقدار السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك في أثناء الراحة. وهذه هي السعرات الحرارية التي يحتاج إليها جسمك ليبقى دافئًا ويؤدي وظائفه الأساسية مثل رَمش العينين ونبض القلب. ويعتمد هذا العدد على معلوماتك الشخصية، بما في ذلك عوامل مثل العمر والجنس.

عندما تقوم بتعيين هدف السعرات الحرارية، فأنت تحدد عدد السعرات الحرارية التي تهدف إلى حرقها، إضافة إلى معدل التمثيل الغذائي الأساسي لديك. وهي ما يُطلَق عليها السعرات الحرارية النشطة. تتقدم الحلقة المحيطة بشاشة عرض النشاط وفق عدد السعرات الحرارية النشطة التي تحرقها خلال اليوم مقارنةً بهدفك.

6.12. الشمس والقمر

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الشمس والقمر. وستعرض الساعة الوقت المتبقي لحلول الغروب أو الشروق، اعتمادًا على أيهما يحين تاليًا.

إذا حددت عنصر الواجهة، فستحصل على تفاصيل إضافية مثل وقت شروق الشمس وغروبها، وكذلك طور القمر الحالي.

6.13. السجل

تقدم الساعة نظرة عامة على نشاطك التدريبي من خلال سجل.

في السجل، يمكنك مشاهدة ملخص لأسبوع التدريب الحالي. يتضمن الملخص المدة الإجمالية ونظرة عامة على الأيام التي تمرنت فيها.

يعرض التمرير إلى أعلى معلومات عن الأنشطة التي أدّيتها وأوقاتها. ويعرض تحديد أحد الأنشطة، من خلال الضغط على الزر التاجي، تفاصيل أكثر ويتيح كذلك إمكانية حذف النشاط من السجل.

6.14. الموارد

تُعد مواردك مؤشرًا جيدًا على مستويات الطاقة في جسمك، ما يؤثر مباشرةً في قدرتك على التعامل مع الإجهاد والتحديات اليومية.

يستنزف كلٌّ من الإجهاد والنشاط البدني مواردك، بينما يمكنك استعادتها من خلال الراحة والتعافي. يُعد النوم الهانئ جزءًا أساسيًا لضمان حصول جسمك على الموارد التي يحتاج إليها.

عندما تكون مستويات مواردك مرتفعة، من المرجح أنك ستشعر بالنشاط والحيوية. تُعد ممارسة الجري عندما تكون مواردك مرتفعة دليلاً على أنه من المرجح أن الجري سيكون رائعًا، لأن جسمك لديه الطاقة التي يحتاج إليها للتكيف والتحسن نتيجة لذلك.

يمكن أن تساعدك القدرة على تتبع مواردك على إدارتها واستخدامها بحكمة. كما يمكنك أيضًا استخدام مستويات الموارد الخاصة بك كدليل لمعرفة عوام الإجهاد وإستراتيجيات تعزيز التعافي الفعالة بشكل شخصي وتأثير التغذية الجيدة.

يستخدم الإجهاد والتعافي قراءات مستشعر نبضات القلب البصري، وللحصول عليها خلال اليوم يجب تمكين معدل نبضات القلب اليومي، انظر *6.4. معدل نبضات القلب*.

من المهم أن يتم ضبط Max HR وRest HR ليتوافقا مع معدل ضربات القلب لضمان حصولك على القراءات الأكثر دقة. يتم ضبط Rest HR بشكل افتراضي على 60 نبضة في الدقيقة، ويعتمد Max HR على عمرك.

يمكن تغيير قيم معدل نبضات القلب هذه بسهولة في الإعدادات ضمن **General** » **Personal**.

بقشيش *استخدم أقل قراءة لمعدل نبضات القلب التي تم قياسها خلال نومك على أنها Rest HR.*

من وجه الساعة، أدِر الزر التاجي أو مرر إلى أعلى للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الموارد.

يُشير اللون الموجود حول رمز عنصر الواجهة إلى مستوى الموارد العام لديك. إذا كان اللون أخضر، فهذا يعني أنك تتعافى. تخبرك الحالة بوضعك الحالي (نشط أو غير نشط أو تتعافى أو مجهد). يعرض المخطط الشريطي مواردك على مدار الـ 16 ساعة الماضية، وقيمة النسبة المئوية هي تقدير لمستوى مواردك الحالي.

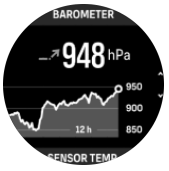
6.15. الارتفاع والضغط الجوي

تقيس Suunto Race S ضغط الهواء المطلق باستمرار باستخدام مستشعر الضغط المدمج. وبناءً على هذا القياس والقيمة المرجعية للارتفاع، فإنها تحسب الارتفاع أو ضغط الهواء.

⚠ ***تنبيه*** *حافظ على المنطقة المحيطة بفتحتي مستشعر ضغط الهواء الموجودتين عند الساعة السادسة على جانب ساعتك خالية من الأوساخ والرمال. لا تُدخل أبدًا أي شيء في الفتحات فقد يؤدي ذلك إلى تلف المستشعر.*

من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي للتمرير وصولاً إلى عنصر واجهة الارتفاع والضغط الجوي. يحتوي عنصر الواجهة على ثلاث شاشات عرض يمكن الوصول إليها من خلال التمرير إلى أعلى وأسفل. وتعرض شاشة العرض الأولى الارتفاع الحالي.

مرر إلى أعلى لرؤية الضغط الجوي والرسم البياني لاتجاه البارومتر.



مرر إلى أعلى مرة أخرى لرؤية درجة الحرارة.

مرر إلى أسفل أو اضغط على الزر الأوسط للرجوع.

تأكد من تعيين القيمة المرجعية للارتفاع بشكل صحيح (انظر *3.18. مقياس الارتفاع*). يمكن العثور على ارتفاع موقعك الحالي من خلال معظم الخرائط الطبوغرافية أو خدمات الخرائط الرئيسية عبر الإنترنت مثل خرائط Google.

تؤثر تغيرات الظروف الجوية المحلية في قراءات الارتفاع. فإذا كان الطقس المحلي يتغير كثيرًا، فيجب عليك إعادة تعيين القيمة المرجعية للارتفاع دوريًا، ويفضل أن يكون ذلك قبل بدء رحلتك التالية.

ملف تعريف alti-baro تلقائي

تتسبب تغيرات الطقس والارتفاع في حدوث تغير في ضغط الهواء. للتعامل مع هذا الأمر، تُبدّل Suunto Race S تلقائيًا بين تفسير التغيرات في ضغط الهواء على أنها تغييرات في الارتفاع أو الطقس بناءً على حركتك.

إذا استشعرت الساعة حركة عمودية، فإنها تنتقل إلى قياس الارتفاع. وعند استعراض الرسم البياني للارتفاع، يتم تحديثه خلال مدة أقصاها 10 ثوانٍ.

إذا كنت على ارتفاع ثابت (أقل من 5 أمتار من الحركة العمودية خلال 12 دقيقة)، فإن الساعة تفسر تغيرات ضغط الهواء على أنها تغيرات في الطقس وتُعدّل الرسم البياني للبارومتر وفقًا لذلك.

6.16. البوصلة

تحتوي Suunto Race Sعلى بوصلة بمساعدة الجيروسكوب تسمح لك بتوجيه نفسك في ما يتعلق بالشمال المغناطيسي. تمنحك البوصلة المعوّضة للإمالة قراءات دقيقة حتى لو لم تكن البوصلة مستوية أفقيًا.

يمكنك الوصول إلى البوصلة من خلال التمرير إلى الأعلى من وجه الساعة أو من خلال تدوير الزر التاجي وتحديد **Compass**.

يتضمن عنصر واجهة البوصلة المعلومات الآتية:

- سهم يُشير إلى الشمال المغناطيسي
- الاتجاه الرئيسي
- الاتجاه بالدرجات
- الارتفاع
- الضغط الجوي

للخروج من عنصر واجهة البوصلة، اضغط على الزر السفلي.

خلال وجودك في عنصر واجهة البوصلة، يمكنك التمرير إلى أعلى من أسفل الشاشة لفتح قائمة الاختصارات. تمنحك الاختصارات وصولاً سريعًا إلى إجراءات التنقل مثل التحقق من إحداثيات موقعك الحالي أو تحديد طريق للتنقل.

6.16.1. معايرة البوصلة

إذا لم تتم معايرة البوصلة، فسيُطلب منك معايرتها عند دخولك إلى عنصر واجهة البوصلة.

ملاحظة *تجري البوصلة معايرة نفسها عند الاستخدام، ولكن إذا تأثرت الساعة بمجالات مغناطيسية قوية أو بضربة قوية، فقد تُظهر البوصلة الاتجاه الخطأ. يمكنك إجراء معايرة جديدة لحل هذه المشكلة.*

6.16.2. إعداد الانحراف

لضمان الحصول على قراءات بوصلة صحيحة، قم بتعيين قيمة انحراف دقيقة.

تشير الخرائط الورقية إلى الشمال الحقيقي. أما البوصلة فتشير إلى الشمال المغناطيسي – وهو منطقة على سطح الأرض حيث تتولد قوة جذب الحقول المغناطيسية للأرض. ونظرًا إلى اختلاف موقع الشمال المغناطيسي عن الشمال الحقيقي، يجب عليك تعيين قيمة الانحراف على بوصلتك. الانحراف هو الزاوية الواقعة بين الشمال المغناطيسي والشمال الحقيقي.

تظهر قيمة الانحراف على معظم الخرائط. يتغير موقع الشمال المغناطيسي كل عام، لذلك يمكن العثور على معظم قيم الانحراف الدقيقة والحديثة من المواقع الإلكترونية مثل *www.magnetic-declination.com*.

رغم ذلك، يتم رسم الخرائط التوجيهية وفقًا للشمال المغناطيسي. لذلك إذا كنت تستخدم خريطة توجيهية، فستحتاج إلى إيقاف تشغيل تصحيح الانحراف من خلال تعيين قيمة الانحراف إلى 0 درجة.

يمكنك تعيين قيمة الانحراف من **Settings** ضمن **Navigation** » **Declination**.

6.17. المؤقت

تحتوي الساعة على ساعة إيقاف ومؤقت عد تنازلي للقياس الأساسي للوقت. من وجه الساعة، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي حتى تصل إلى عنصر واجهة المؤقت.

عند الوصول إلى عنصر الواجهة لأول مرة، ستجد شاشة ساعة الإيقاف ظاهرة. بعد ذلك، يتذكر عنصر واجهة المستخدم ما استخدمته مؤخرًا، سواء كان ساعة الإيقاف أو مؤقت العد التنازلي.

مرر إلى أعلى لفتح قائمة اختصارات **Set timer** حيث يمكنك تغيير إعدادات المؤقت.

ساعة الإيقاف

يمكنك بدء ساعة الإيقاف وإيقافها من خلال الضغط على الزر العلوي. يمكنك المتابعة بالضغط على الزر العلوي مجددًا. ويمكنك إعادة تعيينها بالضغط على الزر السفلي.

ويمكنك الخروج من المؤقت بالضغط على الزر السفلي.

مؤقت العد التنازلي

من عنصر واجهة المؤقت، مرر إلى أعلى لفتح قائمة الاختصارات. ومن هناك، يمكنك تحديد مؤقت عد تنازلي محدد سابقًا أو إنشاء مؤقت عد تنازلي مخصص.

يمكنك الإيقاف وإعادة التعيين حسب الحاجة باستخدام الزرين العلوي والسفلي.

ويمكنك الخروج من مؤقت العد التنازلي بالضغط على الزر السفلي.

7. أدلة SuuntoPlus™

توفر أدلة SuuntoPlus™ إرشادات في الوقت الحقيقي على ساعة Suunto من الرياضات والخدمات الخارجية المفضلة لديك. يمكنك أيضًا العثور على أدلة جديدة من متجر SuuntoPlus™ أو إنشاء أدلة جديدة باستخدام أدوات مثل مخطِّط التمارين في تطبيق Suunto.

لمزيد من المعلومات حول جميع الأدلة المتاحة وكيفية مزامنة أدلة الجهات الخارجية مع جهازك، تفضل بزيارة *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

لتحديد أدلة SuuntoPlus™ في ساعتك:

1. قبل أن تبدأ في تسجيل التمرين، مرر إلى أعلى أو أدِر الزر التاجي وحدد **SuuntoPlus™**.
2. مرر وصولاً إلى الدليل الذي تريد استخدامه واضغط على الزر التاجي.
3. ارجع إلى شاشة عرض البداية وابدأ تمرينك كالمعتاد.
4. اضغط على الزر التاجي حتى تصل إلى دليل SuuntoPlus™ الذي يظهر كشاشة منفصلة.

ملاحظة *تأكد من احتواء Suunto Race S على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto.*

8. تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية

تزود تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية Suunto Race S بأدوات جديدة وأفكار مبتكرة تمنحك إلهامًا وطرقًا جديدة للاستمتاع بنمط حياتك النشط. يمكنك العثور على تطبيقات رياضية جديدة من متجر SuuntoPlus™ الذي تُنشر عليه التطبيقات الجديدة لـ Suunto Race S. حدد التطبيقات التي تثير اهتمامك وقم بمزامنتها إلى ساعتك ومارس المزيد من تمارينك!

لاستخدام تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية:

1. قبل البدء في تسجيل التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **SuuntoPlus™**.
2. حدد التطبيق الرياضي الذي تريد.
3. إذا كان التطبيق الرياضي يستخدم مستشعرًا أو جهازًا خارجيًا، فسيتم إجراء الاتصال تلقائيًا.
4. مرر إلى أعلى وصولاً إلى شاشة عرض البداية وابدأ تمرينك كالمعتاد.
5. مرر إلى اليسار أو اضغط على الزر التاجي حتى تصل إلى تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي الذي يظهر في شاشة منفصلة.
6. بعد إيقاف تسجيل التمرين، يمكنك العثور على نتيجة تطبيق SuuntoPlus™ الرياضي في الملخص، إذا كانت هناك نتيجة ذات صلة.

يمكنك اختيار أي من تطبيقات SuuntoPlus™ الرياضية التي تريد استخدامها في الساعة على تطبيق Suunto. تفضل بزيارة *Suunto.com/Suuntoplus* لمعرفة التطبيقات الرياضية المتوفرة لساعتك.

***ملاحظة** تأكد من احتواء Suunto Race S على أحدث إصدار من البرامج، بالإضافة إلى مزامنة ساعتك مع تطبيق Suunto.*

9. العناية والدعم

9.1. إرشادات التعامل

تعامل مع الوحدة بعناية – لا تطرق عليها أو تسقطها.

في الظروف العادية، لا تحتاج الساعة إلى صيانة. لكن بصفة دورية، يمكنك شطفها بالماء العذب والصابون المعتدل، وتنظيف الهيكل بعناية بقطعة قماش ناعمة رطبة أو شامواه.

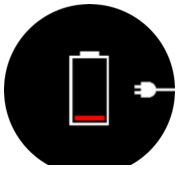
استخدم ملحقات Suunto الأصلية فقط - لا يشمل الضمان الضررَ الناتج عن استخدام ملحقات غير أصلية.

9.2. البطارية

تعتمد مدة الشحنة الواحدة على كيفية استخدامك للساعة وظروف الاستخدام. فدرجات الحرارة المنخفضة، على سبيل المثال، تقلل مدة الشحنة الواحدة. وعمومًا، تنخفض سعة البطاريات القابلة للشحن بمرور الوقت.

***ملاحظة** في حال انخفاض السعة بشكل غير طبيعي بسبب وجود عيب في البطارية، تغطي Suunto تكلفة استبدال البطارية لمدة عام أو بعدد 300 شحنة بحد أقصى، أيهما أقرب.*

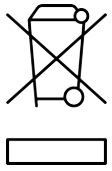
عند انخفاض مستوى شحن البطارية لأقل من 20% ولاحقًا 5%، ستعرض الساعة رمز انخفاض مستوى البطارية. إذا انخفض مستوى الشحن بشكل كبير، فستنتقل ساعتك إلى وضع انخفاض الطاقة وستعرض رمز الشحن.



استخدم كبل USB المرفق لشحن ساعتك. بمجرد ارتفاع مستوى البطارية بشكل كافٍ، تعود الساعة من وضع انخفاض الطاقة.

9.3. التخلص من المنتج

يرجى التخلص من الجهاز وفقَ اللوائح المحلية الخاصة بالنفايات الإلكترونية. ولا تُلقِه في النفايات المنزلية. وإذا شئت، فيمكنك إرجاع الجهاز إلى أقرب وكيل Suunto.



10. المرجع

10.1. التوافق

لمعرفة المعلومات المتعلقة بالتوافق والمواصفات التقنية التفصيلية، راجِع "معلومات السلامة والمعلومات التنظيمية الخاصة بالمنتج" المُرفقة مع سماعة الرأس Suunto Race S أو المتوفرة على *www.suunto.com/userguides*.

10.2. المطابقة الأوروبية (CE)

تعلن شركة Suunto Oy بموجب هذا الدليل أن الجهاز اللاسلكي من النوع OW233. يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2014/53/EU. ويتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت الآتي: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:
Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province

© Suunto Oy 09/2024
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.