



دفترچه راهنمای فارسی

FENIX7
GARMIN

GARMIN  اطلاعات و خدمات
آرژا

WWW.GPSKALA.COM
WWW.GPSRAHNEGAR.COM

دفترچه راهنمای شروع سریع

فینیکس سری ۷ دفترچه راهنمای شروع سریع

۲۰۲۱ شرکت گارمین Garmin با مسئولیت محدود یا شرکت های تابعه آن

Garmin، Quickfit، Fenix، Garmin logo، علائم تجاری شرکت Garmin با مسئولیت محدود یا شرکت های تابعه آن که در ایالات متحده آمریکا و کشورهای دیگر ثبت شده اند، می باشد.

Garmin Express، Garmin Connect، First beat Analytics، ConnctIQ، و Garmin Pay علائم تجاری شرکت گارمین با مسولیت محدود و شرکت های تابعه آن می باشد این علائم تجاری نباید بدون بیان اجازه از Garmin استفاده شوند .

نام نوشتاری بلوتوث The bluetooth، لوگوهای بلوتوث متعلق به شرکت The Bluetooth sig، می باشد و هر نوع استفاده از چنین نام هایی توسط گارمین تحت داشتن گواهینامه می باشد. Wifi علامت ثبت شده شرکت اتحادیه WiFi می باشد علائم و اسامی تجاری دیگر نیز به نسبت، صاحبان خود رادارند.

مقدمه

هشدار

راهنمای اطلاعات محصول و نکات مهم امنیتی محصول که در جعبه آن موجود است را برای اطلاع از هشدار ها و اطلاعات مهم دیگر مرتبط با محصول مطالعه فرمایید. همیشه قبل از شروع یا اصلاح هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

شروع به کار

وقتی ساعت خود را برای اولین بار می خواهید استفاده کنید، باید این کارها را به طور کامل برای راه اندازی و فهم ویژگی های اصلی آن انجام دهید.

۱. دکمه ی light را برای روشن کردن ساعت فشار دهید (صفحه ۵).

۲. دستورالعمل های روی صفحه نمایش را برای راه اندازی اولیه دنبال کنید. در طول راه اندازی اولیه می توانید تلفن هوشمند خود را برای دریافت اعلانات، راه اندازی کیف پول Garmin و مواردی دیگر با ساعت خود جفت کنید (صفحه ۸).

۳. دستگاه را به طور کامل شارژ کنید (صفحه ۱۴).

۴. شروع به انجام یک فعالیت کنید (صفحه ۱۰).

مروری بر دستگاه

۱. صفحه ی لمسی

* برای انتخاب یک گزینه از منو، روی صفحه ضربه بزنید.

* انگشتان را روی صفحه ی ساعت برای باز کردن منوی سریع نگه دارید.

* انگشتان را به بالا یا پایین برای پیمایش بین صفحات و منوها بکشید.

* برای بازگشت به صفحه قبلی انگشتان را به سمت راست بکشید.

۲. دکمه Light

* آن را برای روشن کردن دستگاه فشار دهید.

* با دو ضربه سریع بر روی آن می توانید از صفحه نمایش دستگاه به عنوان چراغ قوه استفاده کنید. روی دستگاه فلیکس سری ۷ چراغ قوه ال ای دی روشن می شود.

* برای کنترل منو این دکمه را نگه دارید.

۳. منوی بالا

* برای پیمایش بین صفحات و منوها آن را فشار دهید.

* این دکمه را برای مشاهده منو نگه دارید.

۴. دکمه پایینی

*این دکمه را برای پیمایش بین صفحات و منوها فشار دهید.

* این دکمه را برای دیدن ابزارهای کنترل موزیک در هر صفحه ای

نگه دارید.

۵. دکمه شروع.توقف

* این دکمه را برای انتخاب یک گزینه از منو فشار دهید.

* این دکمه را برای مشاهده ی لیست فعالیت ها و شروع یا توقف یک فعالیت فشار دهید.

۶. عقب گرد، دور فعالیت ورزشی

*این دکمه را برای ثبت یک دوره فعالیت ورزشی، از نو شروع کردن، و عبور از یک مرحله، طی فعالیتی چند جانبه، فشار دهید.

* با نگه داشتن این دکمه می توانید از هر صفحه ای که هستید، صفحه اصلی ساعت را ببینید.

فعال سازی و غیرفعال سازی صفحه لمسی

* برای فعال یا غیر فعال کردن موقت صفحه لمسی دکمه down (پایین) و start (شروع) را نگه دارید.

* برای فعال یا غیرفعال کردن صفحه لمسی، استفاده عمومی، فعالیتها، یا خواب گزینه ی Menu را نگه داشته سپس system و در ادامه touch را انتخاب نموده، و یکی از گزینه ها را انتخاب کنید.

استفاده از ساعت

* دکمه Light را برای دیدن منوی کنترل نگه دارید.

منوی کنترل دسترسی سریع به کارکردهای زیاد استفاده شده ای مانند روشن کردن حالت مزاحم نشوید، ذخیره موقعیت و خاموش کردن ساعت را فراهم می آورد.

*از صفحه اصلی ساعت دکمه ی up یا down را برای پیمایش بین صفحات فشار دهید.(صفحه ۷)

* از صفحه اصلی ساعت دکمه start را برای شروع فعالیت یا باز کردن یک اپلیکیشن فشار دهید.(صفحه

* دکمه menu را برای شخصی سازی صفحه اصلی ساعت، استفاده از ابزار تنظیمات و جفت کردن سنسور های وایرلس نگه دارید.

دیدن صفحات

صفحات، دسترسی سریع به داده های سلامت و اطلاعات فعالیت ها، سنسورهای دستگاه، و مواردی بیشتر را فراهم می آورند. وقتی دستگاهتان را با تلفن هوشمندتان جفت کنید، می توانید اطلاعاتی نظیر اعلانات، وضعیت آب و هوا، و تقویم رویدادها را از تلفن هوشمندتان ببینید.

۱. دکمه up و down را فشار دهید.

در این حالت دستگاه بین صفحات چرخش کرده و خلاصه داده های هر صفحه را نمایش می دهد.

نکته: همچنین می توانید با کشیدن صفحه برای پیمایش یا ضربه زدن برای انتخاب گزینه ها اقدام کنید.

۲. دکمه start برای دیدن اطلاعات بیشتر فشار دهید.

۳. یک گزینه را انتخاب کنید:

* دکمه ی Down را برای مشاهده جزئیات یک صفحه فشار دهید.

* دکمه ی Start را برای گزینه های بیشتر و کارکردهای یک صفحه فشار دهید.

ویژگی های هوشمند

جفت کردن تلفن هوشمندتان

برای استفاده از ویژگی های مرتبط با ساعتتان باید آن را به جای تنظیمات بلوتوث تلفن هوشمندتان، به طور مستقیم توسط اپلیکیشن Grmin connect با تلفن هوشمندتان متصل کنید.

۱. از app store روی تلفن هوشمندتان برنامه ی Garmin connect app را نصب و باز کنید.

۲. طی راه اندازی اولیه، زمانی که برای جفت کردن دستگاه با تلفن هوشمندتان آماده بودید، گزینه ی Yes را انتخاب کنید.

۳. دستورالعمل های موجود در اپلیکیشن را برای کامل کردن روند راه اندازی و جفت کردن دنبال کنید.

راه اندازی کیف پول Garmin تان

ویژگی پرداخت Garmin (Garmin pay) به شما اجازه می‌دهد تا ساعت خود را برای پرداخت خرید هایی از مغازه های طرف قرارداد استفاده کنید. شما می‌توانید یک یا بیش از یک کارت اعتباری و کارت بدهی طرف قرارداد خود را به کیف پول Garmin Pay اضافه کنید. برای پیدا کردن نهادهای مالی طرف قرارداد، به این آدرس اینترنتی مراجعه نمایید:

garmin.com/garminpay/banks

۱. از اپلیکیشن Garmin connect، گزینه ی سه خط بر روی هم یا سه نقطه را انتخاب نمایید.

۲. Garmin Pay > Get > started را انتخاب نمایید.

۳. دستورات ظاهر شده روی صفحه نمایش را دنبال کنید.

می‌توانید کیف پول Garmin Pay خود را از منوی کنترل روی دستگاهتان باز کنید. دفترچه ی دستورالعمل را برای استفاده از ویژگی Garmin Pay مطالعه فرمایید.

موزیک

می‌توان audio connect را بر روی دستگاه خود نصب کرده و به فایل های صوتی زمانی که تلفن هوشمند تا نزدیک تان هست گوش دهید. اپلیکیشن های Garmin Connect و Garmin Express به شما اجازه دانلود فایل صوتی از تأمین کننده ثالث یا کامپیوترتان را می‌دهد. می‌توانید از ابزارهای کنترل موزیک برای کنترل تکرار موزیک روی تلفن همراه تان استفاده کنید یا به آهنگ ذخیره شده روی دستگاهتان گوش دهید. برای گوش دادن به محتوای صوتی ذخیره شده روی دستگاه تان، باید هدفون را با تکنولوژی بلوتوث متصل کنید.

ویژگی Connect IQ

شما می‌توانید ویژگی های CONNECT IQ را از Garmin یا دیگر تأمین کنندگانی که از Connect IQ app استفاده می‌کنند دریافت کرده و می‌توانید دستگاه تان را با صفحه اصلی ساعت، فیلد داده ها، صفحه ها، و اپلیکیشن ها شخصی سازی کنید.

فعالیت ها و اپلیکیشن ها

از دستگاهتان می توان برای فعالیتهای درون خانه، بیرون خانه، فعالیتهای ورزشی، و تناسب اندام استفاده کرد. وقتی یک فعالیت را شروع می کنید، دستگاه داده ی سنسور را ثبت کرده و نمایش می دهد. می توانید فعالیت ها را ذخیره کرده و آنها را با **Garmin Connect Community** به اشتراک بگذارید. همچنین می توانید اپلیکیشن ها و فعالیت های **Connect IQ** را به دستگاه خود با استفاده از اپلیکیشن **Connect IQ** اضافه کنید (صفحه ۱۰).

شروع یک فعالیت

۱. از صفحه اصلی ساعت دکمه ی **Start** را فشار دهید.

۲. یک فعالیت را انتخاب کنید.

۳. اگر فعالیت نیازمند **GPS** است، بیرون بروید و صبر کنید تا دستگاه ماهواره ها را پیدا کند.

۴. دکمه ی **start** را برای شروع تایمر فعالیت فشار دهید.

توجه: این دستگاه داده های فعالیت شما را تا زمانی که تایمر فعالیت را فعال نکنید، ثبت نخواهد کرد.

۵. برای متوقف کردن تایمر فعالیت، بعد از اتمام فعالیت تان دکمه ی **stop** را فشار دهید.

۶. گزینه ی **save** را برای ذخیره فعالیت و مرور خلاصه ی فعالیت انتخاب کنید.

حالت های پاور

حالت های پاور به شما اجازه می دهد که سریعاً سیستم و فعالیت ها را تنظیم کرده و تنظیمات **GPS** را برای افزایش عمر باتری در طی یک فعالیت استفاده کنید. برای مثال حالت های پاور می توانند سنسور های جفت شده را قطع کند و گزینه ی **Ultra Trace GPS** را روشن کند. این دستگاه، ساعت های اضافه شده به عمر باتری توسط هر حالت پاور را نشان می دهد. شما همچنین می توانید حالت های پاور شخصی سازی شده ای ایجاد کنید.

طی یک فعالیت گزینه ی **Menu** را نگه دارید، **power mode** را انتخاب کرده و یکی از گزینه ها را انتخاب نمایید.

دستگاه شما می تواند انواع بیشماری از اطلاعات **Garmin map** را که شامل محدوده های نقشه برداری، مکان های مورد علاقه نزدیک، نقشه های پیست های اسکی و مسابقات گلف می باشد را نمایش دهد. می توانید از **Map Manager** برای دانلود نقشه های بیشتر یا مدیریت ذخیره ی نقشه استفاده کنید.

مشاهده نقشه

۱. بیرون بروید و شروع به فعالیتی نیازمند به **GPS** کنید (صفحه ۱۰).

۲. دکمه بالا یا پایین را برای پیمایش در صفحه نقشه فشار دهید.

۳. جهت مشاهده و بزرگنمایی نقشه یک گزینه را انتخاب کنید:

* جهت استفاده از صفحه لمسی بر روی گزینه **map** ضربه بزنید و توسط علامت بعلاوه مکان را روی نقشه بکشید و **Up** یا **Down** را برای بزرگ و کوچک کردن فشار دهید.

* برای استفاده از دکمه ها، **Menu** را نگه داشته و **pan/zoom** را انتخاب کنید، و **Up** یا **Down** را برای بزرگ کردن یا کوچک کردن فشار دهید.

توجه: می توانید با فشردن دکمه **Start** به صورت عمودی به بالا و پایین و به صورت افقی از راست به چپ حرکت کرده و یا برای بزرگنمایی استفاده کنید.

۴. دکمه **Start** را برای انتخاب نقطه ی مشخص شده توسط علامت بعلاوه نگه دارید.

مدیریت نقشه ها

زمانی که تلفن جفت شده خود را به شبکه وای فای متصل می کنید می توانید نقشه ها را برای نواحی بیشتری دانلود کنید. شما همچنین می توانید نقشه ها را برای افزایش حافظه در دسترس دستگاه، بردارید.

۱. گزینه ی **Menu** را نگه دارید.

۲. گزینه ی **map** و سپس گزینه ی **map** و نهایتاً **Manager** را انتخاب کنید.

۳. یک دسته بندی نقشه را انتخاب کنید.

۴. یکی از این گزینه ها را انتخاب کنید:

*برای دانلود یک نقشه Add Map را انتخاب کنید، نقشه را انتخاب کنید، Start را فشار دهید و Download را انتخاب کنید.

توجه: برای جلوگیری از خالی شدن باتری دستگاه دانلود نقشه را برای بعد در صف گذاشته و دانلود زمانی که دستگاه به منبع تغذیه بیرونی متصل باشد شروع می شود.

* برای برداشتن یک نقشه گزینه نقشه (map) را انتخاب کرده، Start را فشار دهید و remove را انتخاب کنید.

اطلاعات دستگاه

بستن ساعت روی دست

ساعت را بالای استخوان مچ خود ببندید.

توجه: دستگاه باید به دست چسبیده ولی راحت باشد. برای خوانش دقیق تری از ضربان قلب این دستگاه نباید زمان دویدن یا ورزش کردن از جای خود حرکت کند. برای خوانش اکسیژن سنج شما باید بی حرکت باشید.

توجه: سنسور چشمی پشت دستگاه قرار گرفته است

* برای اطلاعات بیشتر دفترچه راهنمای کاربر را مطالعه فرمایید.

تعویض بندهای QuickFit

شارژ نمودن دستگاه

هشدار

این دستگاه دارای باتری یون لیتیوم می باشد. راهنمای اطلاعات محصول و نکات مهم امنیتی که در جعبه محصول موجود است را برای دیدن هشدارها و اطلاعات مهم دیگر مطالعه فرمایید.

توجه: برای جلوگیری از فرسایش محل اتصالات و اطراف آنجا، آن ها را قبل از شارژ کردن یا اتصال به کامپیوتر به طور کامل تمیز و خشک نمایید به دستورالعمل های مربوط به تمیز کردن که در دفترچه راهنمایی کاربر آمده است مراجعه فرمایید.

۱. سر کوچک کابل USB را به پورت شارژ دستگاه تان متصل کنید.

۲. سر بزرگ تر کابل USB را به پورت شارژ USB متصل کنید.

۳. دستگاه را کاملا شارژ کنید.

شارژ خورشیدی

ساعت های مدل دارای توانایی شارژ خورشیدی، به شما اجازه شارژ کردن ساعت تان را زمانی که از آن استفاده می کنید، می دهد.

نکاتی برای شارژ خورشیدی

برای افزایش طول عمر باتری ساعت تان این نکات را اجرا کنید.

*وقتی ساعت خود را بسته اید از پوشاندن صفحه ساعت با آستینتان خودداری نمایید.

* وقتی ساعت را بسته اید صفحه ساعت را در معرض نور، مثلا نور خورشید یا نور فلورسنت قرار دهید. ساعت وقتی در معرض نور خورشید قرار بگیرد به دلیل بهینه بودن لنز شارژ خورشیدی نسبت به طیف نور خورشید، سریعتر شارژ می شود. برای عملکرد حداکثری باتری و ساعت را در نور خورشید شارژ نمایید.

نکته: ساعت خودش را از داغ شدن بیش از حد محافظت کرده و فرآیند شارژ را اگر دمای داخلی بیشتر از دمای آستانه‌ی شارژ خورشیدی شود، متوقف می کند (صفحه ۱۶).

نکته: ساعت وقتی به منبع برق بیرونی متصل باشد یا باتری پر باشد، شارژ خورشیدی انجام نمی دهد.

مشخصات فنی:

طیف دمایی عملکرد از ۲۰- تا ۴۵ درجه سانتی گراد (از ۴- تا ۱۱۳ درجه فارنهایت)

طیف دمایی شارژ:

شارژ با USB: از ۰ تا ۴۵ درجه سانتی گراد (از ۳۲ تا ۱۱۳ درجه فارنهایت)

شارژ خورشیدی: از ۳۰ تا ۶۰ درجه سانتی گراد (از ۳۲ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت)

فرکانس های وایرلس:

fēnix 7s:2.4 GH @ 17.3 dBm maximum

fēnix 7:2.4 GH @ 17.8 dBm maximum

fēnix 7X: 2.4 GH @19.3 dBm maximum

SAR: fēnix 7S: 0.32 W/KG

Torso, 0.32 W/kg limb

fēnix 7: 0.30 W/kg torso, 0.30 W/kg limb

fēnix 7X: 0.75 W/kg torso, 0.27 W/kg limb

رفع مشکل:

ریست یا راه اندازی دوباره دستگاه:

۱. دکمه ی Light را نگه دارید تا دستگاه خاموش شود.

۲. دکمه ی Light را نگه دارید تا دستگاه روشن شود.

زبان دستگاه من اشتباه است:

به این آدرس اینترنتی برای تغییر زبان دستگاه مراجعه کنید:

garmin.com/manuals/fenix7/language

دریافت دفترچه ی راهنمای کاربر

دفترچه ی راهنمای کاربر شامل دستورالعمل هایی برای استفاده از ویژگی های دستگاه و دسترسی به اطلاعات نظارتی می باشد.

به این آدرس مراجعه نمایید:

garmin.com/manuals/fenix7

به دست آوردن اطلاعات بیشتر

شما می توانید اطلاعات بیشتری درباره ی این محصول در وب سایت Garmin پیدا کنید.

* برای دفترچه‌های راهنما، مقالات و آپدیت نرم افزار های بیشتر به این آدرس مراجعه نمایید.

support.garmin.com

* برای اطلاع درباره لوازم جانبی انتخابی و قطعات تعویضی به این آدرس مراجعه نمایید: buy.garmin.com

یا با فروشنده Garmin خود تماس حاصل نمایید.

برای اطلاع دریافت اطلاعات درباره ی دقت ویژگی ها یک محصول به به این آدرس مراجعه نمایید:

www.garmin.com/accuracy

این محصول دستگاهی پزشکی نیست.