

iFIT® VUE

جهاز تتبع النشاط



الإصدار الثاني
دليل المستخدم



جدول المحتويات

1. تنبيهات هامة.....
2. أسئلة؟.....
2. ماذا يوجد داخل علبة الجهاز
3. بدء العمل
4. تثبيت تطبيق iFit Coach وإعداد وحدة المتتبع d.....
6. شحن وحدة المتتبع
7. ارتد وحدة المتتبع
7. تنظيف الطوق
8. استخدام وحدة المتتبع
17. استخدام جهاز رصد معدل ضربات القلب.....
19. استكشاف الأخطاء وإصلاحها والتخزين
23. معلومات عن الامتثال
24. معلومات حول إعادة التدوير
24. معلومات عن البطارية.....
25. ضمان محدود.....
25. ضمان محدود لأوروبا.....

تنبيهات هامة

⚠ تحذير: لتقليل خطر الإصابة الشديدة، يرجى قراءة كافة الاحتياطات والتعليمات الهامة في هذا الدليل قبل استخدام هذا المنتج. لا تتحمل ICON أي مسؤولية في حال حدوث أي إصابات خطيرة أو أضرار للممتلكات ناجمة بسبب أو عن طريق استخدام هذا المنتج.

1. يتحمل المالك مسؤولية ضمان إعلام كافة مستخدمي هذا المنتج بجميع الاحتياطات.
2. قبل البدء في أي برنامج تمارين رياضية، استشر طبيبك. وخاصة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو الذين كانوا يعانون من مشاكل صحية مسبقًا
3. يستخدم هذا المنتج فقط كما يرد بهذا الدليل.
4. أبعاد المنتج عن تناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عامًا وعن الحيوانات الأليفة في كل الأوقات.
5. استخدم فقط الشاحن المرفق مع جهاز كمبيوتر معتمد ووحدة تعمل بالطاقة أو مزود طاقة لشحن بطارية جهاز وحدة المنتج.
6. لا تحاول فتح أو تفكيك وحدة المنتج فالبطارية غير قابلة للاستبدال أو الصيانة.
7. لا تستخدم هذا المنتج في غرفة ساونا أو بخار أو أثناء الاستحمام أو السباحة؛ لا تغمر هذا المنتج في الماء ولا تضعه في الغسالة أو مجفف الملابس.
8. إذا شعرت بأي تهيج في البشرة أثناء استخدام المنتج، انظر قسم ارتداء وحدة المتبوع في صفحة 7.
9. إن الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية قد يسبب إصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغماء، أو إذا شعرت بضيق في التنفس أو بأي ألم أثناء ممارسة التمارين، توقف على الفور وحاول أن تهدأ.
10. لا تستخدم مواد تنظيف كاشطة لتنظيف المنتج.
11. لا تعرض وحدة المتبوع لدرجات حرارة عالية جدا أو منخفضة جدا أو لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة من الوقت أو للهب.
12. بعض الطرازات تتضمن جهاز لرصد ضربات القلب. جهاز رصد ضربات القلب ليس جهازًا طبيًا. قد تؤثر عناصر مختلفة على قراءة ضربات القلب. يستخدم جهاز رصد ضربات القلب الذي يوضع على الصدر فقط كجهاز للمساعدة في التمرينات الرياضية لتحديد أنماط ضربات القلب بشكل عام.
13. إذا كنت تعاني من مشاكل في القلب، أو إذا كان عمرك يزيد عن 60 عاما ولم تمارس أي أنشطة منذ فترة، فلا تستخدم جهاز رصد ضربات القلب أثناء التمارين التي تحدث على ضربات القلب. استشر طبيبك إذا كان لديك جهاز طبي مزروع كمنظم ضربات القلب أو إذا كنت تتعاطى أي أدوية بشكل منتظم.

أسئلة؟

إذا كان لديك أي أسئلة بعد اتباع كل التعليمات الواردة بالدليل، برجاء عدم التواصل مع المتجر. يرجى زيارة موقعنا لخدمة العملاء support.iFit.com أو إرسال بريد إلكتروني إلى support@iFit.com.

ماذا يوجد داخل علبة الجهاز



أربطة وحدة المتبوع، شاحن
(بعض الطرازات تشتمل على أكثر من رباط)

بدء العمل

1. **قم بتثبيت تطبيق iFit Coach على جهازك iOS أو الأندرويد وقم بإعداد وضبط وحدة المتتبع.**
استخدم تطبيق iFit Coach لإعداد حساب iFit، ثم قم بإقران وإعداد وحدة المتتبع وهيئ الإعدادات حسبما يناسبك، وحدد الأهداف وأدخل المعلومات وتتبعها. انظر تثبيت تطبيق IFIT COACH وإعداد وحدة المتتبع في الصفحة 4.
2. **تعلم طريقة شحن وحدة المتتبع.**
اشحن وحدة المتتبع بالشاحن المرفق. انظر شحن وحدة المتتبع في الصفحة 6.
3. **تعلم طريقة ارتداء وحدة المتتبع.**
ارتد وحدة المتتبع مع الرباط المرفق معه أو قم بحمله وحده بشكل مستقل. انظر ارتداء وحدة المتتبع في الصفحة 7.
4. **تعلم طريقة استخدام وحدة المتتبع**
استخدم وحدة المتتبع لتتبع ومزامنة معلومات السرعات الحرارية والخطوات والمسافة والنوم ونشاط التمارين الرياضية على تطبيق iFit Coach. انظر استخدام وحدة المتتبع في الصفحة 8.

تثبيت تطبيق iFit Coach وإعداد وحدة المتتبع

قم بتفعيل وحدة المتتبع

قد يكون من الضروري تفعيل وحدة المتتبع إذا كنت تستخدمها للمرة الأولى للقيام بذلك، اضغط على الزر على وحدة المتتبع مرة واحدة. إذا ظهرت أي رسالة توجيهية على الشاشة، اضغط على الزر مع استمرار الضغط لمدة 5 ثوانٍ، حتى تظهر شاشة الإقران. سيتم بعد ذلك تفعيل وحدة المتتبع وخروجها من وضع الشحن.

تثبيت تطبيق iFit Coach

قم بإقران وإعداد ومزامنة وحدة المتتبع مع جهازك الذي يعمل بنظام iOS (iPhone® 4s أو أي إصدار لاحق) أو جهاز أندرويد (أندرويد 4.3 أو أي إصدار لاحق) يدعم تقنية 4.0 BLUETOOTH اللاسلكية.

على جهازك iOS أو الأندرويد، افتح App Store™ أو Google Play™ وابحث عن تطبيق iFit Coach المجاني ثم ثبت التطبيق على جهازك. تأكد من أن خيار BLUETOOTH (البلوتوث) مفعّل على جهازك.

إقران وإعداد ومزامنة وحدة المتتبع

افتح تطبيق iFit Coach واتبع التعليمات لإعداد حساب iFit واقرن وحدة المتتبع بتطبيق iFit على جهازك.

لإقران وحدة المتتبع بجهازك، اتبع الخطوات التالية:

1. ضع وحدة المتتبع بالقرب من جهازك.
2. اضغط على الزر. ستظهر كلمة VUE (بيئة المستخدم الافتراضية) ورقم تعريف.

VUE 1234

3. في تطبيق iFit Coach، اختر وحدة المتتبع من قائمة الأجهزة القابلة للاكتشاف. بعد ذلك، ستبدأ عملية الإقران.
4. إذا تم الإقران بنجاح، فستظهر شاشة الوقت والتاريخ.

4:26 P_m 1/13

5. بعد إقران وحدة المتتبع، قد يحتاج إلى تحديث. إذا ظهر إشعار تحديث في تطبيق iFit Coach، فاتبع التعليمات أدناه:
- حدد خيار التحديث في تطبيق iFit Coach. ضع وحدة المتتبع بالقرب من جهازك أثناء التحديث؛ وقد يستغرق تحديث وحدة المتتبع أكثر من ٥ دقائق. إذا تم التحديث بنجاح، فسيظهر إشعار بنجاح العملية في تطبيق iFit Coach. إذا فشل التحديث، فسيظهر إشعار بالفشل في تطبيق iFit Coach. إذا لم ينتهي التحديث بعد أكثر من ١٠ دقائق أو إذا فشل التحديث، فقم بفرض إغلاق تطبيق iFit Coach على جهازك، ثم أعد فتح تطبيق iFit Coach وحاول تحديث وحدة المتتبع مرة أخرى.
 - عندما ينتهي التحديث، قم بمزامنة وحدة المتتبع يدويًا مع تطبيق iFit Coach بسحب الشاشة الموجودة على جهازك. بعد ذلك، كرر الخطوات من ٢ إلى ٤ وأقرن وحدة المتتبع بجهازك. إذا تم الإقران بنجاح، فستظهر شاشة الوقت والتاريخ.

4:26 P_m 1/13

بعد إقران وحدة المتتبع، ستم المزامنة تلقائيًا كلما كان تطبيق iFit Coach مفتوحًا وكان خيار BLUETOOTH (البلوتوث) مفعلاً على جهازك. يمكنك أيضًا مزامنة وحدة المتتبع يدويًا في تطبيق iFit Coach.

اتبع التعليمات على تطبيق iFit Coach لتخصيص الإعدادات من أجل وحدة المتتبع ، وأدخل المعلومات وتتبعها وحدد الأهداف.

شحن وحدة المتتبع

عمر البطارية

 20%

يشتمل جهاز وحدة المتتبع على بطارية ليثيوم قابلة للشحن. مع الاستخدام المعتاد، ستعمل وحدة المتتبع المشحونة بالكامل لمدة تصل إلى 7 أيام تقريباً قبل أن تضطر إلى شحنها مجدداً. لفحص مستوى شحن بطارية وحدة المتتبع، اضغط أولاً على الزر على وحدة المتتبع بشكل متكرر حتى تظهر شاشة الوقت والتاريخ. بعد ذلك، اضغط مرتين على الزر؛ وسيظهر رمز البطارية ومستوى شحنها.

عندما يصل مستوى شحن البطارية إلى 20% و10% و5%، سيظهر تحذير بانخفاض مستوى شحن البطارية ليخبرك بأن البطارية بحاجة إلى شحن. تُغلق وحدة المتتبع حين يصبح مستوى البطارية 1%. هام: تأكد من أن وحدة المتتبع تتزامن مع تطبيق iFit Coach حين يكون مستوى البطارية منخفضاً، سيتم حذف البيانات المسجلة على وحدة المتتبع حين يفرغ شحن البطارية.

20% BATTERY LOW

ملحوظة: سيؤدي تشغيل العديد من المزايا في قائمة إعدادات المنتج في تطبيق *iFit Coach* إلى نفاذ البطارية على نحو أسرع.



شحن وحدة المتتبع

لشحن وحدة المتتبع، اخلعه من الطوق أولاً. ثم وصله بالشاحن عن طريق محاذاة اللسان وأطراف الاتصال في band مع الفتحة وأطراف الاتصال في الشاحن ثم أدخل slot في الشاحن.

ملحوظة: لا يمكنك توصيل الشاحن بوحدة المتتبع أثناء إدخالها في الرباط.

بعد ذلك، ضع قابس الشاحن بأحد منافذ USB الخاصة بالكمبيوتر. سيظهر مستوى شحن البطارية عند نسبة مئوية مقدارها 100 في حالة اكتمال شحن وحدة المتتبع.

ملحوظة: لشحن وحدة المتتبع بصورة أسرع، ضع قابس الشاحن بمهاييء USB بالحائط (غير مرفق) أو شاحن سيارة USB (غير مرفق).

عند اكتمال شحن وحدة المتتبع بالكامل، سيظهر مستوى شحن البطارية عند 100% حتى يتم فصل قابس الشاحن.

 100%

إذا دعت الحاجة إلى استبدال الشاحن، فتفضل بزيارة موقع خدمة المستهلك support.iFit.com أو إرسال بريد إلكتروني إلى support@iFit.com. هام: لتجنب إتلاف وحدة المتتبع، استخدم شاحن الشركة المصنعة فقط.

ارتد وحدة المتتبع

في الرباط

كيف تدخل وحدة المتتبع في الطوق

اثن الطوقواضغط وحدة المتتبع داخل الفتحة الموجودة بالجهة الداخلية للطوق تأكد أن شاشة وحدة المتتبع تتجه نحو الخارج. اعكس هذه الخطوات لإزالة وحدة المتتبع من الطوق.



كيف ربط الطوق بإحكام

لف الرباط حول رسغك، أدخل طرف الرباط عبر الإبريم وأدخل السن في الفتحة المناسبة. بعد ذلك، أدخل طرف الرباط في الجزء الحافظ للرباط. تأكد من أن الطوق غير محكم بشدة على معصمك. اعكس هذه الخطوات لفك الرباط.

لتوجيه الشاشة توجيهاً صحيحاً، اضبط موقع وحدة التتبع في تطبيق iFit Coach. في تطبيق iFit Coach، حدد شاشة القائمة الرئيسية، والممس أيقونة الساعة، ثم المس Pod Location (موقع الوحدة)، ثم المس Select Wrist (تحديد الرسغ) لتحديد رسغك الأيسر أو اليمين ليستدل الجهاز على مكان ارتداء وحدة المتتبع.

ملحوظة: يمكنك أيضاً لمس رمز الترس، ثم لمس Product Settings (إعدادات المنتج)، ثم لمس Pod Location وبعد ذلك لمس Select Wrist للانتقال إلى هذا الإعداد.

ملحوظة: كما هو الحال مع ساعة اليد أو الحلي، قد تعاني نسبة صغيرة جداً من المستخدمين من تهيج بالجلد أثناء ارتداء الطوق. إذا شعرت بأي تهيج بالجلد، اخلع الطوق واحمل وحدة المتتبع بجيبك منفردة. إذا كانت لديك أية أسئلة، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى support@iFit.com.

بشكل مستقل

ضع وحدة المتتبع ببساطة داخل جيبك كي تحمله بشكل مستقل. تأكد من عدم سقوط وحدة المتتبع من جيبك أثناء انتقالك.



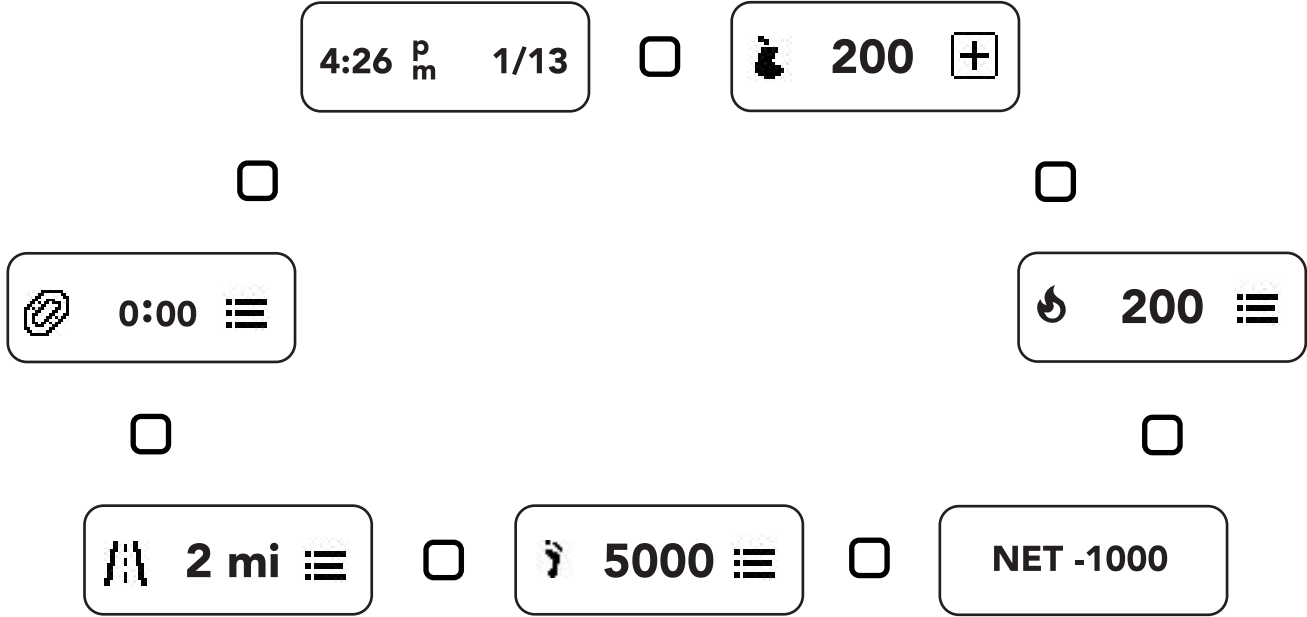
تنظيف الطوق

إذا كنت ترتدي وحدة المتتبع بالطوق، فيلزم إزالة الطوق بصفة منتظمة لتنظيفه بالماء ووضع قطرات من الصابون السائل اللطيف. لا تضع الطوق أو وحدة المتتبع في غسالة الأطباق أو الغسالة أو المجفف. دع الطوق ليحفظ تمامًا قبل أن تلبسه مرة أخرى بمعصمك.

استخدام وحدة المتتبع

التنقل عبر وحدة المتتبع وعرض المعلومات

اضغط على الزر بشكل متكرر لعرض شاشات عنوان القائمة. يتم توضيح شاشات عنوان القائمة بالتفصيل في الصفحات التالية.



المفتاح

رمز القائمة—اضغط مرتين على الزر عندما يظهر رمز القائمة على إحدى شاشات عنوان القائمة لعرض المزيد من المعلومات والخيارات.



رمز الضغط مرة واحدة—اضغط على الزر.



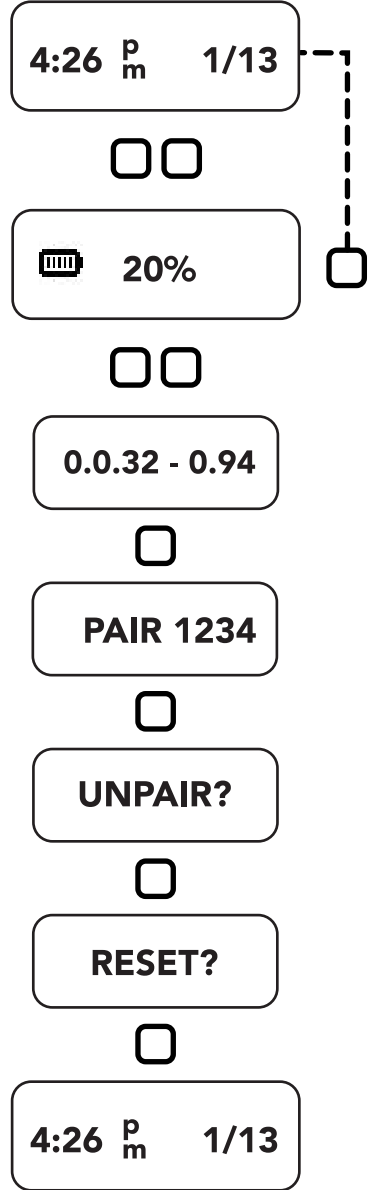
رمز الضغط مرتين—اضغط على الزر مرتين.



رمز الضغط مع الاستمرار—اضغط على الزر مع استمرار الضغط لعدد الثواني المحددة في الإرشادات.



الوقت والتاريخ—تعرض هذه الشاشة الوقت الحالي والتاريخ. اضغط على الزر مرتين لعرض مستوى شحن البطارية.



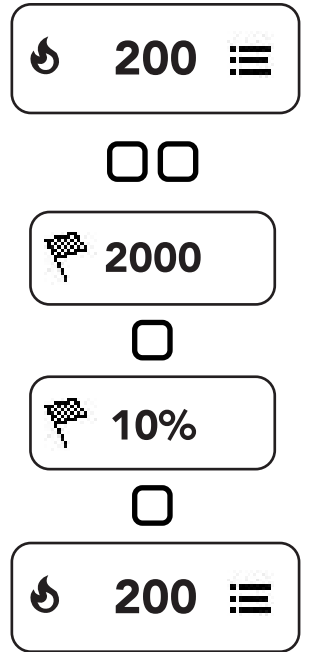
مستوى شحن البطارية—تعرض هذه الشاشة المستوى الحالي لشحن البطارية. اضغط على الزر أو انتظر لبضع ثوانٍ للانتقال إلى شاشة الوقت والتاريخ. اضغط على الزر مرتين لعرض شاشات المعلومات والإعدادات.

المعلومات والإعدادات—اضغط على الزر بشكل متكرر لعرض رقم إصدار وحدة المتتبع ورقم تعريف الإقران وخيارات إلغاء الإقران وإعادة التعيين. لإلغاء إقران أو عادة تعيين وحدة المتتبع، انظر استكشاف الأخطاء وإصلاحها في الصفحة 19. اضغط على الزر مرة أخرى للعودة إلى شاشة الوقت والتاريخ.

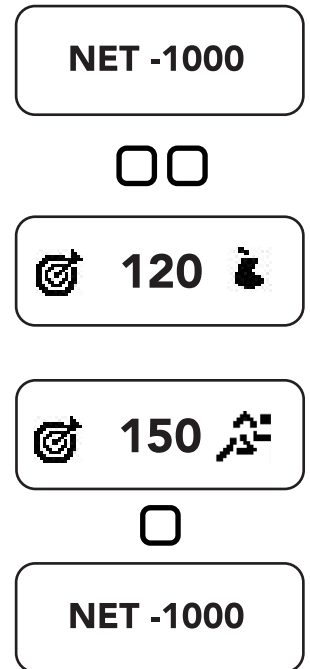
السرعات الحرارية المتناولة—ستعرض هذه الشاشة عدد السرعات الحرارية التي تناولتها. لإدخال سرعات حرارية، انظر إدخال السرعات الحرارية في الصفحة 13.



السرعات الحرارية المحروقة—تعرض هذه الشاشة إجمالي عدد السرعات الحرارية المحروقة. اضغط مرتين على الزر لعرض حالة السرعات الحرارية المستهدف حرقها ونسبتها المئوية. ستتقدم الشاشة تلقائيًا كل بضعة ثوانٍ؛ المس الزر بشكل متكرر لعرض الشاشات بشكل أسرع.



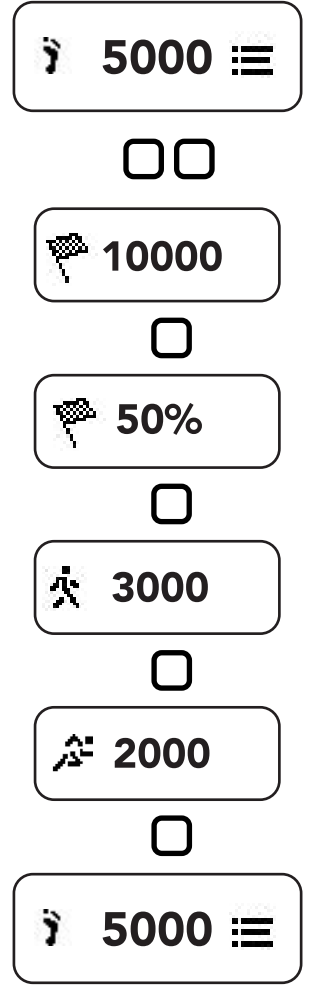
السرعات الحرارية المستهدفة—تعرض هذه الشاشة حالة سرعتك الحرارية المستهدفة. اضغط على الزر مرتين لعرض حالة السرعات الحالية. إذا كان بإمكانك تناول مزيد من السرعات الحرارية ولا يزال بإمكانك تلبية أهدافك، فستظهر أيقونة على شكل كمثرى وعدد السرعات الحرارية المطلوب تناولها. إذا كنت بحاجة إلى حرق مزيد من السرعات الحرارية، فستظهر أيقونة عداء وعدد السرعات الحرارية المتبقية للحرق.



ملحوظة: حتى تعمل هذه الميزة، يجب عليك إدخال السرعات الحرارية التي تناولتها إلى وحدة المتتبع أو تطبيق *iFit Coach*. انظر إدخال السرعات الحرارية في الصفحة 13.

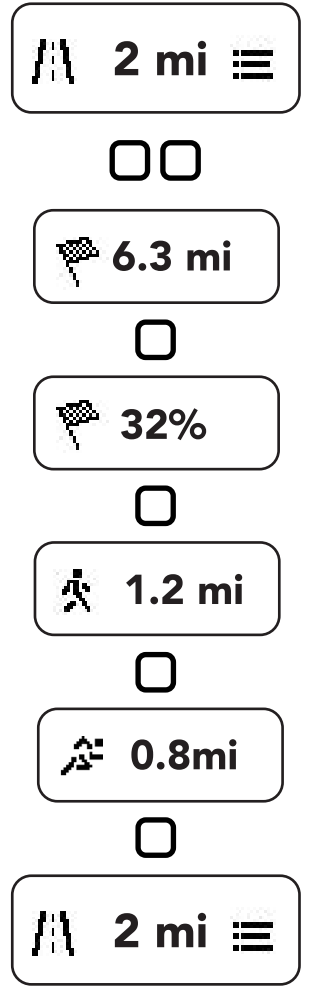
الخطوات—تعرض هذه الشاشة إجمالي عدد الخطوات التي مشيتها. اضغط مرتين على الزر لعرض حالة خطواتك المستهدفة والنسبة المئوية لها وعدد الخطوات التي مشيتها وعدد الخطوات التي ركضتها. ستتقدم الشاشة تلقائيًا كل بضع ثوانٍ؛ المس الزر بشكل متكرر لعرض الشاشات بشكل أسرع.

ملحوظة: نظرًا لعدم تحرك يداك، قد لا ترصد وحدة المتتبع خطواتك بنفس الدقة كما في حالة أداء أنشطة مثل دفع جزاة العشب أو عربة الأطفال أو عربة التسوق.



المسافة—تعرض هذه الشاشة المسافة التي قطعتها بالميل أو الكيلو متر. اضغط مرتين على الزر لعرض حالة مسافتك المستهدفة والنسبة المئوية لها والمسافة التي مشيتها والمسافة التي ركضتها. ستتقدم الشاشة تلقائيًا كل بضع ثوانٍ؛ المس الزر بشكل متكرر لعرض الشاشات بشكل أسرع.

ملحوظة: يمكنك تغيير وحدة القياس في تطبيق *iFit Coach*. في تطبيق *iFit Coach*، حدد شاشة القائمة الرئيسية، والمس رمز الترس، ثم المس *Account Settings* (إعدادات الحساب)، والمس *Unit of Measurement* (وحدة القياس) ثم حدد وحدة القياس المعيارية أو الممتزية.



جلسة تمارين رياضية—تعرض هذه الشاشة الوقت الذي انقضى أثناء جلسة التمارين الرياضية. لبدء جلسة تمارين رياضية، انظر بدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا في الصفحة 14.



معدل ضربات القلب—تعرض هذه الشاشة ضربات قلبك أثناء ارتدائك لجهاز متوافق لرصد معدل ضربات القلب. انظر قياس معدل ضربات قلبك في الصفحة 15.



التنبؤ بالنشاط

تتنبأ وحدة الطوق بشكل تلقائي بنوع النشاط الذي تؤديه سواء كان المشي أو الركض أو النوم وما إلى ذلك. امنح وحدة المتتبع بضع ثوان لتتنبأ بنوع النشاط الذي تقوم به.

ستدخل وحدة المتتبع إلى وضع جلسة التمارين الرياضية تلقائيًا بعد اكتشافها قيامك بنشاط قويّ لمدة 5 دقائق. سيخرج من وضع جلسة التمارين الرياضية تلقائيًا بعد 3 دقائق من اكتشاف عدم النشاط. يمكنك أيضًا الخروج من وضع جلسة التمارين الرياضية بالضغط فوق الزر عندما تظهر أيقونة الإيقاف على الشاشة.

لبدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا، انظر بدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا في الصفحة 14.

إدخال السرعات الحرارية

لإدخال السرعات الحرارية التي تناولتها، اتبع الخطوات أدناه.

1. انتقل إلى شاشة السرعات الحرارية المتناولة، ثم اضغط على الزر مرتين.
2. أدخل عدد السرعات الحرارية التي تناولتها إلى وحدة المتتبع وأضف عليها 50. اضغط على الزر لزيادة عدد السرعات الحرارية.
3. لحفظ مُدخلاتك، اضغط مرتين على الزر أو لا تلمس الزر لمدة 3 ثوانٍ. لإلغاء مُدخلاتك، اضغط على الزر مع استمرار الضغط لمدة 3 ثوانٍ.

ملحوظة: يمكنك أيضًا إدخال السرعات الحرارية التي تناولتها إلى تطبيق *iFit Coach*.

200 +

□□

0 +

□

50 +

□□

250 +

بدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا

تتنبأ وحدة المتتبع تلقائيًا بالتمارين الرياضية التي تؤديها يمكنك أيضاً بدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا على وحدة المتتبع.

لبدء وإنهاء جلسة تمارين رياضية يدويًا، اتبع الخطوات أدناه.

1. انتقل إلى شاشة جلسة التمارين الرياضية، ثم اضغط على الزر مرتين.



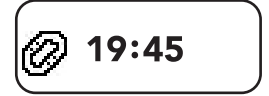
2. لبدء جلسة التمارين الرياضية، اضغط على الزر.



أثناء جلسة التمرين، سيظهر الوقت المنقضي. كما سيتم أخذ قراءات معدل ضربات القلب على فترات منتظمة عندما ترتدي جهاز متوافق لرصد معدل ضربات القلب. ستظل وحدة المتتبع في وضع جلسة التمارين الرياضية حتى تنهي الجلسة. سيتم عرض المعلومات المسجلة أثناء جلسة التمارين الرياضية في ملفك في تطبيق iFit Coach.



أثناء جلسة التمارين الرياضية، يمكنك الضغط على الزر للانتقال إلى شاشات عنوان قائمة وقائمة أخرى.



3. لإنهاء جلسة التمارين الرياضية، انتقل أولاً إلى شاشة جلسة التمارين الرياضية ثم اضغط فوق الزر مرتين. بعد ذلك، اضغط على الزر عندما تظهر أيقونة الإيقاف على الشاشة.



ملحوظة: إذا كنت تقوم بأداء جلسة تمارين رياضية تكون فيها نشطاً باستمرار، مثل الجري، فيوصى بأن تسمح لوحدة المتتبع باكتشاف جلسة تمارينك الرياضية تلقائيًا (انظر اكتشاف النشاط في الصفحة 13). إذا كنت تقوم بجلسة تمارين رياضية تكون فيها نشطاً على فترات متقطعة، مثل اليوجا، فيوصى ببدء وإنهاء جلسة تمارينك الرياضية يدويًا كما هو موضح أعلاه.



قياس معدل ضربات قلبك

توافق وحدة المتتبع مع كافة أجهزة رصد ضربات القلب الذكية التي تتصل بـ **BLUETOOTH Smart** (بلوتوث سمارت). أثناء جلسة التمارين الرياضية، تعرض وحدة المتتبع ضربات قلبك حين ترتدي جهاز متوافق لرصد معدل ضربات القلب.

بعض الطرازات تتضمن جهاز لرصد ضربات القلب. لاستخدام جهاز الصدر لرصد ضربات القلب، انظر جهاز الصدر لرصد ضربات القلب في الصفحة 17.

حين تكتشف وحدة المتتبع وجود جهاز لرصد ضربات قلبك، سيظهر معدل ضربات قلبك.

 190

حيث تحاول وحدة المتتبع الاتصال أو إعادة الاتصال بجهاز رصد معدل ضربات قلبك، ستظهر الأحرف HRM أو ثلاث شُرط.

 HRM

 ---

إذا لم يظهر معدل ضربات قلبك عند ارتدائك لجهاز متوافق لرصد معدل ضربات قلبك، انظر دليل المستخدم المُرفق مع جهاز رصد معدل ضربات قلبك للاطلاع على إرشادات استكشاف الأخطاء وإصلاحها.

إذا لم يظهر معدل ضربات قلبك عند ارتدائك لجهاز الصدر المُرفق لرصد ضربات القلب، انظر ارتداء جهاز رصد ضربات القلب في الصفحة 17 واستكشاف أخطاء جهاز رصد معدل ضربات القلب وإصلاحها في الصفحة 18.

إذا لم يظهر معدل ضربات قلبك بعد كل ذلك، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى support@iFit.com.

استخدام تنبيه تغيير الوقت

TIME TO MOVE!

لتعيين تنبيه تغيير الوقت، يجب عليك أولاً تشغيل هذه الميزة في تطبيق iFit Coach. في تطبيق iFit Coach، المس أيقونة الساعة ثم أدخل الإعداد المطلوب. على سبيل المثال، إذا قمت بإدخال Idle Before Alert (وقت خمول قبل التنبيه) لمدة 45 دقيقة، فستطلب منك وحدة المتبوع النهوض والتحرك متى كنت في حالة خمول لمدة 45 دقيقة.

الوصول إلى سعراتك الحرارية اليومية، المسافة والخطوات المستهدفة

GOAL ACHIEVED!

لضبط الأهداف اليومية في تطبيق iFit Coach، اختر شاشة القائمة الرئيسية، ثم المس الأيقونة التي تحمل علامة الترس، ثم المس Goals Settings (إعدادات الأهداف) وحدد أهدافك المرغوبة. عند الوصول إلى هدف ما، ستهتز وحدة المتبوع وستظهر رسالة مثل، CALORIE GOAL ACHIEVED (تم تحقيق السعرات الحرارية المستهدفة) أو DISTANCE GOAL ACHIEVED (تم تحقيق المسافة المستهدفة) أو STEP GOAL ACHIEVED (تم تحقيق الخطوات المستهدفة).

دع وضعية النوم التلقائي تتبّع حالة نومك

عندما تنام ستكتشف وحدة المتبوع ذلك وتدخل في وضع النوم.

كما يمكنك تعيين نافذة نوم للأوقات التي عادةً ما تنام فيها في تطبيق iFit Coach. سيتم تعطيل بعض المزايا مثل Move Time Alert (تنبيه تغيير الوقت) و Caller ID & Text (هوية المتصل والرسالة النصية) أثناء نافذة النوم التي قمت بتعيينها. لتعيين نافذة النوم، المس أيقونة الساعة، وقم بتمكين خيار Sleep (النوم)، ثم عيّن In Bed Time (وقت الخلود إلى النوم) و Wake Up Time (وقت الاستيقاظ).

ملحوظة: يمكنك أيضاً تحديد شاشة القائمة الرئيسية، ثم لمس أيقونة الترس، ولمس Product Settings (إعدادات المنتج) للانتقال إلى إعدادات هذه الميزة.

استخدام ميزة هوية المتصل والرسالة النصية

يتم تمكين هذه الميزة لأجهزة الأندرويد فقط. لاستقبال إشعارات المكالمات والرسائل، يجب أولاً تشغيل هذه الميزة في تطبيق iFit Coach. في تطبيق iFit Coach، المس أيقونة الساعة، ثم شغل إظهار رسائل Caller ID & Text (هوية المتصل والرسالة النصية) على الجهاز.

ملحوظة: يمكنك أيضاً تحديد شاشة القائمة الرئيسية، ثم لمس أيقونة الترس، ثم لمس Product Settings (إعدادات المنتج) للانتقال إلى إعدادات هذه الميزة.

سيؤدي تفعيل هذه الميزة إلى نفاذ بطارية وحدة المتبوع بسرعة أكبر. وستختلف المعلومات الظاهرة على شاشة وحدة المتبوع وفقاً للجهاز الذي تستخدمه. بإمكان شاشة وحدة المتبوع عرض حتى 32 حرفاً من الإشعار بحد أقصى.

إذا استقبل هاتفك مكالمات هاتفية، فستهتز وحدة المتبوع وسيصور إشعار المكالمات على الشاشة.

إذا استقبل هاتفك رسالة، فستهتز وحدة المتبوع وسيصور إشعار الرسالة على الشاشة. إذا كانت الرسالة تدور على الشاشة في الوقت ووصلت رسالة أخرى، سيتم تجاهل الرسالة الثانية.

لإيقاف إشعار الاتصالات الهاتفية أو الرسائل أثناء دورانها على الشاشة، اضغط على الزر.

استخدام جهاز رصد معدل ضربات القلب

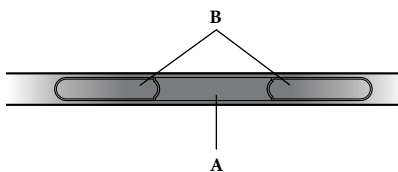
بعض الطرازات تتضمن جهاز لرصد ضربات القلب. إذا لم يكن الطراز الذي اشتريته مزوداً بجهاز لرصد ضربات القلب، فيمكنك زيارة الموقع iFit.com/shop لشراء جهاز رصد ضربات قلب ذكي يعمل بـ BLUETOOTH (البلوتوث).

ملحوظة: تتوافق وحدة المتتبع مع كافة أجهزة رصد ضربات القلب الذكية التي تعمل بـ BLUETOOTH Smart (بلوتوث سمارت).

ارتداء جهاز رصد معدل ضربات القلب

يتكون جهاز رصد معدل ضربات القلب من رباط للصدر (A) و جهاز استشعار (B). اربط جهاز الاستشعار برباط الصدر بالضغط على أساور جهاز الاستشعار وإدخالها في ماسكات المشبك الموجودة برباط الصدر.

يجب ارتداء منظم ضربات القلب تحت ملابسك وربطه بإحكام على بشرتك. لارتداء منظم ضربات القلب، قم بلف رباط الصدر (A) حول صدرك وحرك الحلقة الموجودة عند طرف رباط الصدر بطريقة انزلاقية لترتكز على المشبك بالطرف الآخر من الرباط. تأكد من أن الشعار الموجود على جهاز الاستشعار (B) متجهاً لأعلى. ثم اضبط طول رباط الصدر إذا لزم الأمر ، واضبط وضعية رباط الصدر كما هو موضح.



بعد ذلك، اسحب شريط الصدر (A) بعيداً عن جسمك بمقدار بوصات قليلة وحدد موقع مكان القطبين (C). مستخدماً محلول ملحي كاللعاب أو محلول العدسات اللاصقة، قم بترطيب منطقة القطب. ثم أعد رباط الصدر بوضعية تكون مقابلة لصدرك.

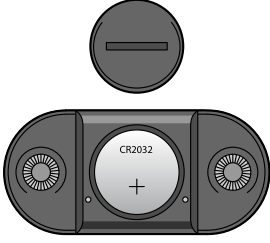
الاعتناء بجهاز رصد معدل ضربات القلب

- جفف منطقة الأقطاب على رباط الصدر بعناية بفضة ناعمة بعد كل استخدام. قد تتسبب الرطوبة في جعل جهاز رصد معدل ضربات القلب مفعلاً بصورة مستمرة مما يقلل من عمر البطارية.
- يُحفظ جهاز رصد ضربات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تحفظه بكيس بلاستيكي أو أي علبة أخرى قد تحتجز الرطوبة بداخلها.
- لا تعرض جهاز رصد ضربات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة من الوقت، ولا تعرضه لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية أو أقل من 10- مئوية.
- لتنظيف جهاز الاستشعار، استخدم قطعة قماش رطبة وكمية قليلة من الصابون اللطيف. ثم امسح جهاز الاستشعار بقطعة قماش رطبة وجففه بمنشفة ناعمة. لا تستخدم أبداً الكحول أو المواد الكاشطة أو المواد الكيماوية لتنظيف جهاز الاستشعار. اغسل رباط الصدر يدوياً وجففه بالهواء.

اكتشاف مشاكل جهاز رصد معدل ضربات القلب وحلها

إذا لم يعمل جهاز رصد ضربات القلب بشكل ملائم، جرب الخطوات التالية.

- تأكد من ارتداءك جهاز رصد ضربات القلب كما يرد في قسم ارتداء جهاز رصد ضربات القلب في الصفحة 17. إذا لم يعمل جهاز رصد ضربات القلب إذا وضع بالطريقة المذكورة، حركه بشكل طفيف لأعلى أو لأسفل الصدر.
- إذا لم تظهر قراءة ضربات القلب حتى تبدأ بالتعرق، أعد ترطيب منطقة الأقطاب.
- صمم جهاز ضربات القلب ليعمل لدى الأشخاص الذين يتميزون بانتظام إيقاع ضربات قلب. قد يكون السبب في حدوث أي مشكلة بقراءة ضربات القلب هو حالة صحية ما كانقباضات البطين السابقة لأوانها، تسارع ضربات القلب، وعدم انتظام ضربات القلب.
- إذا ظل جهاز رصد ضربات القلب يعمل بشكل غير ملائم، فقم بإزالة جهاز الاستشعار من رباط الصدر وحدد موقع غطاء البطارية على ظهر جهاز الاستشعار. أدخل حافة عملة ما في الفتحة الموجودة في غطاء البطارية، ولف غطاء البطارية في عكس اتجاه عقارب الساعة وانزع الغطاء. ثم انزع البطارية وأدخل بطارية CR 2032 جديدة، تأكد من أن البطارية مضبوطة بحيث يكون اتج ثم أعد ربط غطاء البطارية ولفه في اتجاه عقارب الساعة.
- يمكن لجهاز رصد ضربات القلب أن ينقل المعلومات أيضًا إلى أي جهاز رياضي ذكي متوافق معه يعمل بـ BLUETOOTH Smart (بلوتوث سمارت) مثل المشايات والدراجات الرياضية. لاستخدام جهاز رصد ضربات القلب مع جهاز لياقة بدنية آخر، تأكد من اشتغال جهاز استقبال ذكي يعمل بـ BLUETOOTH Smart (بلوتوث سمارت) على جهاز اللياقة البدنية الرياضي.
- كي تعرض الوحدة الموجودة على الجهاز الرياضي الآخر قراءة معدل ضربات القلب، يجب أن تكون بعيدًا على مسافة ذراع من الوحدة.
- يمكن أن يتأثر عمل جهاز رصد ضربات القلب بأي تدخل مغناطيسي من أي خطوط ذات طاقة عالية أو أي مصادر أخرى. إذا كنت تعتقد أن هناك تداخل مغناطيسي يسبب حدوث مشكلة، حاول تغيير مكان الجهاز الرياضي.



استكشاف الأخطاء وإصلاحها والتخزين

استكشاف الأخطاء وإصلاحها في وحدة المتتبع

إذا توقفت وحدة المتتبع عن العمل أو كانت لا تستجيب، فاتبع الإجراءات الموضحة أدناه بالترتيب.

أغلق تطبيق iFit Coach ثم أعد فتحه.

1. أغلق تطبيق iFit Coach ثم أعد فتحه.

إذا لم تعمل وحدة المتتبع بالشكل الصحيح بعد ذلك، انظر إعادة تعيين وحدة المتتبع أدناه.

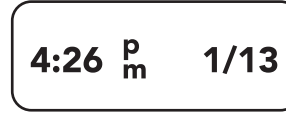
إعادة تعيين وحدة المتتبع

1. إعادة تعيين وحدة المتتبع. انظر إلغاء إقران وحدة المتتبع أو إعادة تعيينها في الصفحة 20.

إلغاء إقران وحدة المتتبع أو إعادة تعيينها

لإلغاء إقران وحدة المتتبع أو عادة تعيينها، اتبع الخطوات أدناه.

1. انتقل إلى شاشة الوقت والتاريخ، ثم اضغط على الزر مرتين. ستظهر شاشة مستوى شحن البطارية. بعد ذلك، اضغط على الزر مرتين. ستظهر شاشة الإعدادات.



2. اضغط على الزر بشكل متكرر حتى يظهر خيار إلغاء الإقران أو خيار إعادة التعيين.



3. لإلغاء إقران وحدة المتتبع، اضغط مع استمرار الضغط على الزر لمدة 15 ثانية عندما يظهر خيار إلغاء الإقران.



عندما تقوم بإلغاء إقران وحدة المتتبع، فلن تعد متصلة بجهازك ولن تتم مزامنة المعلومات مع تطبيق iFit Coach على جهازك بعد ذلك. ويمكنك الآن إقران وحدة المتتبع بجهاز مختلف، إذا كنت ترغب في ذلك.



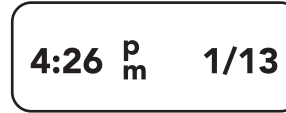
4. لإعادة تعيين وحدة المتتبع، اضغط مع استمرار الضغط على الزر لمدة 15 ثانية عندما يظهر خيار إعادة التعيين.



إذا لم تعمل وحدة المتتبع بالشكل الصحيح، قم بإعادة تعيين وحدة المتتبع. هام: عند إعادة تعيين وحدة المتتبع، سيتم حذف البيانات المسجلة على وحدة المتتبع. تأكد من مزامنة وحدة المتتبع مع تطبيق iFit Coach قبل إعادة تعيين وحدة المتتبع.



بعد إعادة تعيين وحدة المتتبع، قم بمزامنة وحدة المتتبع مع تطبيق iFit Coach على جهازك.



إقران وحدة المتتبع

لإقران وحدة المتتبع بجهازك، اتبع الخطوات التالية:

1. ضع وحدة المتتبع بالقرب من جهازك.
2. انتقل إلى شاشة الوقت والتاريخ.

4:26 P 1/13
m

3. اضغط على الزر مرتين. ستظهر شاشة مستوى شحن البطارية.

 20%

4. اضغط على الزر مرتين. سيظهر رقم إصدار وحدة المتتبع.
5. اضغط على الزر. ستظهر شاشة الإقران.

PAIR 1234

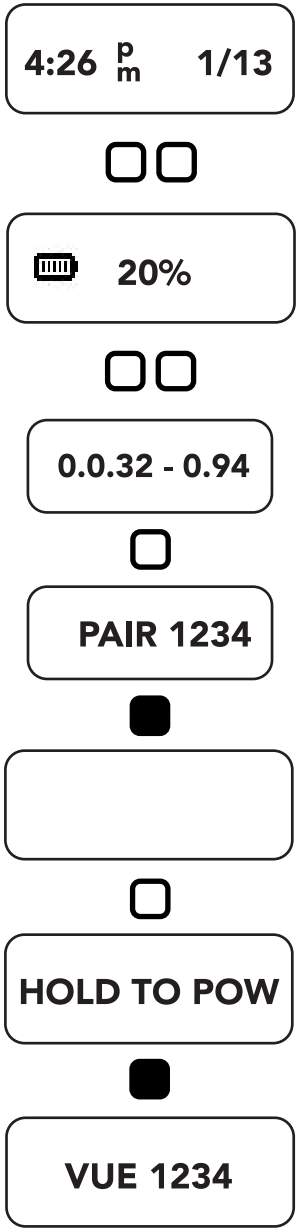
6. في تطبيق iFit Coach، اختر وحدة المتتبع من قائمة الأجهزة القابلة للاكتشاف. بعد ذلك، ستبدأ عملية الإقران.
7. إذا تم الإقران بنجاح، فستظهر شاشة الوقت والتاريخ.

4:26 P 1/13
m

تخزين وحدة المتتبع

لإلغاء تنشيط وحدة المتتبع وإدخالها في وضع الشحن للتخزين طويل الأجل، اتبع الخطوات أدناه.

1. انتقل إلى شاشة الوقت والتاريخ، ثم اضغط على الزر مرتين. ستظهر شاشة مستوى شحن البطارية. بعد ذلك، اضغط على الزر مرتين. ستظهر شاشة الإعدادات.
 2. اضغط على الزر بشكل متكرر حتى تظهر شاشة رقم تعريف الإقران.
 3. من شاشة رقم تعريف الإقران، اضغط على الزر مع الاستمرار لمدة 10 ثوان لإلغاء تفعيل وحدة المتتبع والدخول في وضع الشحن.
- لتفعيل وحدة المتتبع والخروج من وضع الشحن، اضغط على الزر الموجود على وحدة المتتبع مرة واحدة. ستظهر رسالة توجيهية على الشاشة. اضغط على الزر مع الاستمرار لمدة 5 ثوان حتى يتم تفعيل وحدة المتتبع. بعد ذلك، قم بمزامنة وحدة المتتبع مع جهازك. انظر إقران وإعداد ومزامنة وحدة المتتبع في الصفحة 4.



معلومات عن الامتثال

معلومات حول الامتثال في الولايات المتحدة الأمريكية

بيان لجنة الاتصالات الفيدرالية يتماشى الجهاز مع الجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. يخضع التشغيل للشروطين التاليين: (1) ألا يسبب هذا الجهاز أي تداخل ضار، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تدخل يتم استقباله بما في ذلك التداخل الذي قد يسبب أي تشغيل غير مرغوب فيه.

تحذير من لجنة الاتصالات الفيدرالية: أي تغييرات أو تعديلات لم يقبلها الطرف المسؤول عن الامتثال صراحة قد تبطل سلطة المستخدم لتشغيل هذا الجهاز.

ملحوظة: تم فحص هذا الجهاز وتبين أنه يمثل لحدود الأجهزة الرقمية من الفئة ب تبعاً للفئة 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. وضعت هذه الحدود لتوفر حماية معقولة ضد أي تداخل ضار مع أي منشآت سكنية. يولد هذا الجهاز طاقة ترددات لاسلكية ويستخدمها ومن الممكن أن يشعها إذا لم يتم تثبيته واستخدامه تبعاً للتعليمات، فقد يسبب تداخلاً ضاراً في الاتصالات اللاسلكية. ومع ذلك لا يوجد ما يضمن عدم حدوث التداخل في منشأة بعينها. إذا كان هذا الجهاز يتسبب في تدخلات ضارة لاستقبال جهاز الراديو أو التلفاز مما قد يجعلك تقرر غلق الجهاز ثم تشغيله مرة أخرى، فإننا نوصي المستخدم في هذا الوقت بأن يحاول تصحيح التدخل عن طريق اتخاذ أحد الإجراءات التالية:

- تعديل وجهة أو تغيير موقع هوائي الاستقبال.
- زيادة المسافة الفاصلة بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمخرج في دائرة كهربية مختلفة عن تلك المتصل بها جهاز الاستقبال.
- استشر التاجر أو فني متخصص في إصلاح التلفاز / الراديو ليساعدك.

يتوافق الجهاز مع متطلبات لجنة الاتصالات الفيدرالية والصناعات الكندية للتعرض للترددات اللاسلكية في البيئات العامة أو الخاضعة للتحكم.

معلومات عن الامتثال في كندا

بيان الصناعات الكندية يتوافق هذا الجهاز مع معايير RSS المعفاة من رخصة الصناعات الكندية يخضع التشغيل للشروطين التاليين: (1) ألا يسبب هذا الجهاز أي تداخل ضار، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تدخل يتم استقباله بما في ذلك التداخل الذي قد يسبب أي تشغيل غير مرغوب فيه.

يتوافق الجهاز الرقمي من الفئة ب مع معيار ICES-003 الكندي.

معلومات حول إعادة التدوير

لا ينبغي التخلص من هذا المنتج الإلكتروني في القمامة المحلية. من أجل الحفاظ على البيئة، ينبغي إعادة تدوير هذا الجهاز بعد انتهاء عمره الافتراضي حسبما يتطلب القانون.

استعن بمنشآت إعادة التدوير المرخص لها بجمع هذا النوع من الفضلات في منطقتك. عند القيام بذلك، ستساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين معايير حماية البيئة. لمزيد من المعلومات حول الوسائل الآمنة والصحيحة للتخلص من المنتج، يرجى الاتصال بمكتب المدينة المحلي أو مكتب التخلص من الفضلات أو المنشأة التي اشتريت منها هذا المنتج.



معلومات عن البطارية

يحتوي هذا المنتج الإلكتروني على بطارية قابلة لإعادة الشحن. البطارية القابلة لإعادة الشحن سيكون عمرها الافتراضي أطول إذا تم التعامل معها بشكل ملائم. لا تعرض البطارية لدرجات حرارة مفرطة. لأقصى سعة للبطارية، استخدم البطارية في درجة حرارة الغرفة. إذا استخدمت البطارية في درجة حرارة منخفضة، ستقل سعة البطارية.

ضمان محدود

الضمان الوارد بموجب هذه المستند يحل محل أي وكافة الضمانات وأي ضمانات ضمنية للتسويق أو اللياقة البدنية لغرض معين محددة بنطاقها ومدتها للشروط الموضحة في هذا المستند. بعض المناطق لا تسمح بالقيود على مدة سريان الضمان الضمني. وبالتالي لا تنطبق القيود المذكورة أعلاه على العميل.

يتيح هذا الضمان حقوق قانونية بعينها، وقد يتمتع العميل بحقوق أخرى تختلف من منطقة لأخرى.

لأية مطالبات، يرجى زيارة موقع خدمة المستهلك الخاص بنا على support.iFit.com أو إرسال بريد إلكتروني إلى support@iFit.com.

.ICON Health & Fitness, Inc.

1500 S. 1000 W.

(الولايات المتحدة الأمريكية) Logan, UT 84321-9813, USA

تضمن شركة ICON Health & Fitness (ICON) خلو هذا المنتج من عيوب التصنيع والمواد في ظل ظروف الاستخدام والصيانة العادية. يمتد الضمان على القطع لمدة عام واحد من تاريخ الشراء.

يحصل المشتري الأصلي (العميل) وحده على هذا الضمان. يقتصر التزام ICON في ظل هذا الضمان على استبدال المنتج. إذا تم شحن منتج بديل أثناء فترة الضمان، سيتحمل العميل الحد الأدنى من تكاليف التداول. لا تصرح ICON بأية ضمانات أخرى غير المذكورة أعلاه على وجه التحديد.

لا تتحمل ICON أو تكون ملزمة بأي أضرار غير مباشرة أو خاصة أو لاحقة تنشأ عن أو ترتبط باستخدام أو بأداء المنتج وأي أضرار تتعلق بأي خسائر اقتصادية أو خسائر في الممتلكات أو الإيرادات أو الأرباح أو فقدان المتعة أو الضرر في الاستخدام أو تكاليف الإزالة أو التركيب أو أي أضرار لاحقة من أي نوع. بعض المناطق لا تسمح باستثناء أو تحديد الأضرار العرضية أو التبعية. وبالتالي لا تنطبق القيود المذكورة أعلاه على العميل.

ضمان محدود لأوروبا

قد لا تنطبق شروط الضمان المذكورة أعلاه عليك. لتلقي معلومات حول الضمان الخاص بك، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى support@iFit.com.

IFIT هي علامة تجارية مسجلة لشركة ICON Health & Fitness, Inc و iPhone و App Store وعلامات تجارية لشركة Apple Inc المسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية ودول أخرى. أندرويد وجوجل بلاي هي علامات تجارية مسجلة لشركة Google Inc، وعلامة كلمة BLUETOOTH وشعارها هي علامات تجارية مسجلة لشركة Bluetooth SIG, Inc وتستخدم بموجب الترخيص. IOS هي علامة تجارية أو علامة تجارية مسجلة ل Cisco بالولايات المتحدة الأمريكية ودول أخرى وتستخدم تبعاً لترخيصها. تقنية رصد معدل ضربات القلب البصرية هي تقنية مُرخَّصة بموجب براءات الاختراع التي تملكها CSEM سويسرا وبموجب براءات الاختراع المنطبقة لأجل PulseOn Oy.