

SUUNTO AMBIT2 R


사용 설명서


1. 안전.....	4
2. 아이콘 및 기호 표시.....	5
3. 버튼 사용.....	6
3.1. 배경 조명 및 버튼 잠금 사용.....	7
4. 시작하기.....	8
5. Suunto Ambit2 사용자 정의.....	9
5.1. SuuntoLink.....	9
5.2. 사용자 정의 스포츠 모드.....	9
5.3. Suunto app.....	10
5.4. Suunto App.....	10
5.5. 화면 반전.....	10
5.6. 화면 대비 조정.....	11
6. 시간 모드 사용.....	13
6.1. 시간 설정 변경.....	13
6.2. GPS 시간 동기화 이용.....	15
7. 타이머.....	17
7.1. 스톱워치 활성화.....	17
7.2. 스톱워치 사용.....	17
7.3. 카운트다운 타이머.....	18
8. 스포츠 모드 사용.....	19
8.1. 스포츠 모드.....	19
8.2. 스포츠 모드의 추가 옵션.....	19
8.3. 심박수 벨트 사용.....	20
8.4. 심박수 벨트 착용.....	20
8.5. 운동 시작.....	21
8.6. 운동 중.....	22
8.6.1. 트랙 기록.....	22
8.6.2. 랩 생성.....	23
8.6.3. 고도 기록.....	23
8.6.4. 운동 중 나침반 사용.....	24
8.6.5. 간격 타이머 사용.....	25
8.6.6. 운동 중 탐색.....	25
8.6.7. 운동 중 처음으로 돌아가기.....	26
8.6.8. 앞으로 돌아가기 사용.....	27
8.6.9. 자동 일시중지.....	27
8.7. 운동 후 로그북 보기.....	28
8.7.1. 남은 메모리 표시기.....	29
8.7.2. 역동적인 운동 요약.....	29


8.7.3. 회복 시간.....	30
9. FusedSpeed.....	31
10. 탐색.....	32
10.1. GPS 사용.....	32
10.1.1. GPS 신호 수신.....	32
10.1.2. GPS 그리드 및 위치 형식.....	32
10.1.3. GPS 정확도 및 절전.....	33
10.2. 위치 확인.....	33
10.3. POI 탐색.....	34
10.3.1. 현재 위치를 관심 지점(POI)으로 추가.....	34
10.3.2. 관심 지점(POI) 탐색.....	35
10.3.3. 관심 지점(POI) 삭제.....	36
10.4. 경로 탐색.....	37
10.4.1. 경로 추가.....	37
10.4.2. 경로 탐색 중.....	38
10.4.3. 탐색 중.....	40
10.4.4. 경로 삭제.....	41
11. 3D 나침반 사용.....	42
11.1. 나침반 교정.....	42
11.2. 편각 설정.....	43
11.3. 방위 고정 설정.....	44
12. 설정 조정.....	45
12.1. 서비스 메뉴.....	47
13. POD/심박수 벨트 페어링.....	48
13.1. Foot POD 사용.....	49
14. 아이콘.....	50
15. 관리 및 유지.....	52
15.1. 방수.....	52
15.2. 배터리 충전.....	52
15.3. 심박수 벨트 배터리 교체.....	53
16. 기술 규격.....	54
16.1. 상표.....	55
16.2. FCC 규정 준수.....	55
16.3. IC.....	55
16.4. CE.....	55
16.5. 저작권.....	55
16.6. 특허 고지.....	55
16.7. 품질 보증.....	55

1. 안전

안전 주의사항 유형


 **경고** - 심각한 부상 또는 사망을 유발하는 절차 또는 상황과 관련하여 사용됩니다.


 **주의** - 제품 손상을 유발하는 절차 또는 상황과 관련하여 사용됩니다.


 **참고** - 중요 정보를 강조하는 데 사용됩니다.


 **참고** - 기기의 기능을 활용하는 방법에 대한 추가적인 팁에 사용됩니다.


안전 주의사항


 **경고** 본사 제품은 산업 표준을 준수하나, 제품이 피부에 닿으면 알러지 반응이나 피부 염증이 발생할 수 있습니다. 그러한 경우에는 즉시 사용을 중지하고 의사와 상의하십시오.


 **경고** 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 상의하십시오. 무리하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.


 **경고** 레크리에이션용으로만 사용하십시오.

 **경고** GPS 또는 배터리 수명에 전적으로 의존하지 마십시오. 항상 지도 및 다른 예비 물품을 사용하여 안전을 확보하십시오.

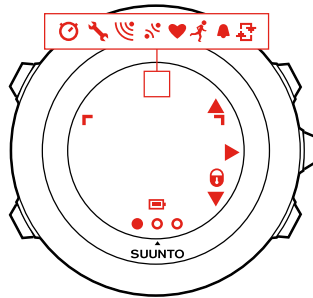
 **주의** 제품 표면이 손상될 수 있으므로, 본 제품에는 어떤 종류의 용제도 사용하지 마십시오.

 **주의** 제품 표면이 손상될 수 있으므로, 본 제품에는 살충제를 사용하지 마십시오.

 **주의** 본 제품을 함부로 폐기하지 마시고, 환경 보호를 위해 전자 폐기물로 폐기하십시오.

 **주의** 손상될 위험이 있으므로 본 기기를 두드리거나 떨어뜨리지 마십시오.

2. 아이콘 및 기호 표시

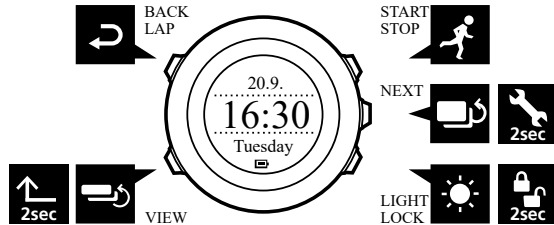


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Suunto Ambit2 R의 전체 아이콘 목록은 14. *아이콘*을 참조하십시오.

3. 버튼 사용

Suunto Ambit2 R에는 모든 기능에 액세스할 수 있는 5개의 버튼이 있습니다.



[Start Stop] :

- 시작 메뉴에 액세스
- 운동 또는 타이머 일시중지 또는 다시 시작
- 길게 눌러 운동 중지 및 저장
- 설정에서 값 증가 또는 위로 이동

[Next] :

- 화면 전환
- 길게 눌러 옵션 메뉴 액세스/종료
- 스포츠 모드에서 길게 눌러 옵션 메뉴 액세스/종료
- 설정 적용

[Light Lock] :


- 배경 조명 활성화
- 길게 눌러 버튼 잠금/잠금 해제
- 설정에서 값 감소 또는 아래로 이동

[View] :

- **TIME(시간)** 모드 및 운동 중에 보기 변경
- 길게 눌러 화면을 밝은 상태 및 어두운 상태 간에 전환
- 길게 눌러 상황 대응 바로 가기 액세스(아래 참조)

[Back Lap] :

- 이전 단계로 돌아가기
- 운동 중에 랩 추가

 참고 값을 변경할 경우 값이 더 빠르게 스크롤되기 시작할 때까지 [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 길게 눌러 속도를 증가시킬 수 있습니다.


바로 가기 정의

기본적으로 **TIME(시간)** 모드에서 [View] 를 길게 눌러 화면을 밝은 상태 및 어두운 상태 간에 전환합니다. 이 버튼 누르기를 특정 메뉴 옵션 액세스로 변경할 수 있습니다.

바로 가기를 정의하는 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. 바로 가기를 만들 메뉴 항목을 검색합니다.

3. [View] 를 길게 눌러 바로 가기를 만듭니다.

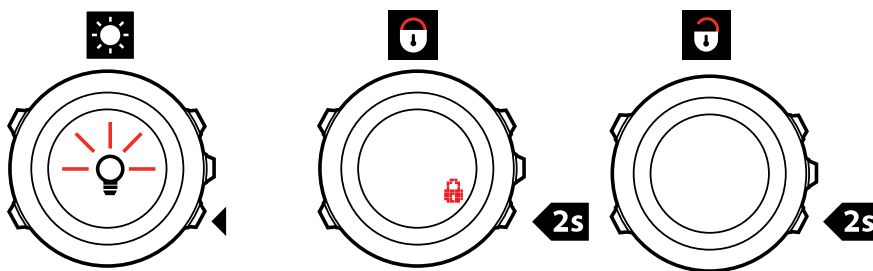
 참고 바로 가기는 개별 로그 등 가능한 모든 메뉴 항목에 대해 만들 수는 없습니다.


다른 모드에서는 [View] 를 길게 누르면 미리 정의된 바로 가기에 액세스합니다. 예를 들어 나침반이 작동하고 있으면 [View] 를 길게 눌러 나침반 설정에 액세스할 수 있습니다.

3.1. 배경 조명 및 버튼 잠금 사용

[Light Lock] 을 누르면 배경 조명이 활성화됩니다. **GENERAL(일반) / Tones/display(톤/표시) / Backlight(배경 조명)**의 시계 설정에서 배경 조명 동작을 변경할 수 있습니다.

[Light Lock] 을 길게 누르면 버튼이 잠금 및 잠금 해제됩니다. **GENERAL(일반) / Tones/display(톤/표시) / Button lock(버튼 잠금)**의 시계 설정에서 버튼 잠금 동작을 변경할 수 있습니다.



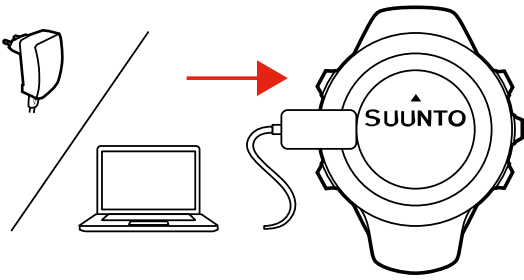
 참고 실수로 로그 기록을 시작하거나 중지하지 않으려면 스포츠 모드에 대해 **Actions only(작업만 실행)** 버튼 잠금 설정을 선택합니다. [Back Lap] 및 [Start Stop] 버튼이 잠기면 [Light Lock] 을 눌러 배경 조명을 활성화하고, [Next] 를 눌러 화면을 전환하고, [View] 를 눌러 보기를 전환할 수 있습니다.

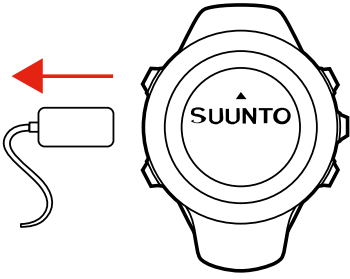
4. 시작하기

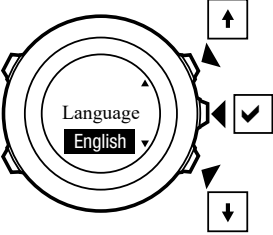
Suunto Ambit2 R은 제공된 USB 케이블을 사용하여 컴퓨터에 연결하거나 USB 충전기에 연결하면 자동으로 작동합니다.

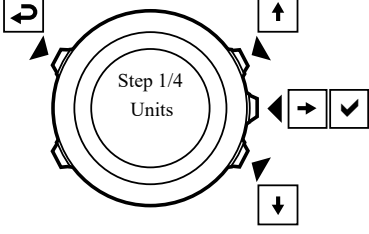
방전된 배터리를 완전히 충전하는 데는 2~3시간이 걸립니다. USB 케이블을 연결한 상태에서 버튼을 잠겨 있습니다.

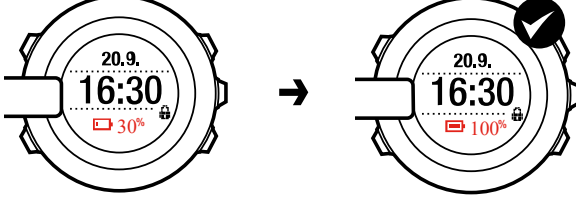
시계 사용 시작 방법:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Suunto Ambit2 사용자 정의

5.1. SuuntoLink

시계 소프트웨어를 업데이트하려면 PC 또는 Mac에 SuuntoLink를 다운로드해서 설치해야 합니다.

새 소프트웨어 릴리즈가 사용 가능하면 시계를 업데이트하는 것이 좋습니다. 업데이트가 출시되었으면 SuuntoLink뿐 아니라 Suunto 앱을 통해 알림이 발송됩니다.

자세한 내용은 www.suunto.com/SuuntoLink를 방문하십시오.

시계 소프트웨어 업데이트 방법:

1. 제공된 USB 케이블을 사용하여 시계를 컴퓨터에 연결합니다.
2. 이미 실행 중인 경우에는 SuuntoLink를 시작합니다.
3. SuuntoLink에서 업데이트 버튼을 클릭합니다.


5.2. 사용자 정의 스포츠 모드

시계에 저장된 기본 스포츠 모드 이외에 SuuntoLink에서 사용자 정의 스포츠 모드를 생성 및 편집할 수 있습니다.

사용자 정의 스포츠 모드에는 1~8개의 다양한 스포츠 모드 화면이 포함될 수 있습니다. 전체 목록에서 각 화면에 표시할 데이터를 선택할 수 있습니다. 예를 들어 스포츠별 심박수 제한, 오토랩 거리 또는 기록 속도를 사용자 정의하여 정확도와 배터리 수명을 최적화할 수 있습니다.

GPS 기능이 활성화된 모든 스포츠 모드에서도 빠른 탐색 옵션을 사용할 수 있습니다. 이 옵션은 기본적으로 꺼져 있습니다. POI나 경로를 선택하면 운동을 시작할 때 시계에 정의한 POI 또는 경로 목록이 뜹니다.

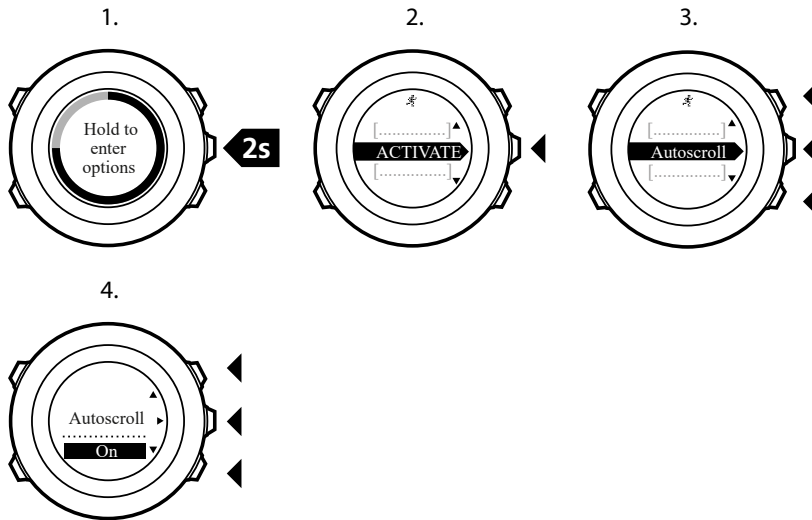
SuuntoLink에서 생성된 최대 10개의 서로 다른 스포츠 모드를 Suunto Ambit2 R로 전송할 수 있습니다. 한 번에 하나의 스포츠 모드만을 사용할 수 있습니다.

 참고 또한 SuuntoLink에서 기본 스포츠 모드를 편집할 수도 있습니다.

Autoscroll(자동 스크롤)을 사용하여 스포츠 모드 화면을 자동으로 스크롤하도록 시계를 설정할 수 있습니다. 기능을 활성화하고 SuuntoLink의 사용자 정의 스포츠 모드에 화면이 표시되는 시간 길이를 정의합니다. SuuntoLink 설정에 영향을 주지 않고 운동 중 **Autoscroll**을 설정하거나 해제할 수 있습니다.

운동 중에 **Autoscroll**을 켜거나 끄는 방법:

1. 스포츠 모드에 있는 동안 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **ACTIVATE**로 스크롤한 후 [Next] 로 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Autoscroll**로 스크롤하고 [Next] 로 선택합니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 눌러 **Autoscroll**을 **On/Off**로 설정한 뒤 [Next] 로 적용합니다.



5.3. Suunto app

Suunto app을 사용하여, 트레이닝을 분석 및 공유하거나, 파트너 등에 연결해서 Suunto Ambit2 R 경험의 질을 더욱 높일 수 있습니다.


Suunto app으로 시계를 페어링하는 방법:

1. 중국에 있는 인기 앱 스토어 외에 App Store, Google Play에서 호환 가능한 모바일 기기에 Suunto app을 다운로드하여 설치합니다.
2. Suunto app을 시작하고 로그인합니다.
3. 제공된 USB 케이블을 사용하여 시계를 컴퓨터에 연결합니다.
4. 이미 실행 중인 경우에는 SuuntoLink를 시작합니다.
5. SuuntoLink에서 안내를 따릅니다.

SuuntoLink를 통해 모든 트레이닝 세션이 Suunto app에 동기화됩니다.

5.4. Suunto App

Suunto App을 이용하면 Suunto Ambit2 R을 세부적으로 사용자 정의할 수 있습니다. 다양한 타이머와 카운터 등 용도에 적합한 앱을 찾으려면 SuuntoLink에서 스포츠 모드 사용자 정의 기능을 사용하십시오.

 **참고** SuuntoLink에서 Suunto App은 시계에서 사용할 수 있는 앱을 나타냅니다. 트레이닝을 분석하고 공유하고, 파트너에 연결하고, 경로를 만드는 등에 사용되는 모바일 앱인 Suunto app과 혼동하지 마십시오.

Suunto App을 Suunto Ambit2 R에 추가하는 방법:

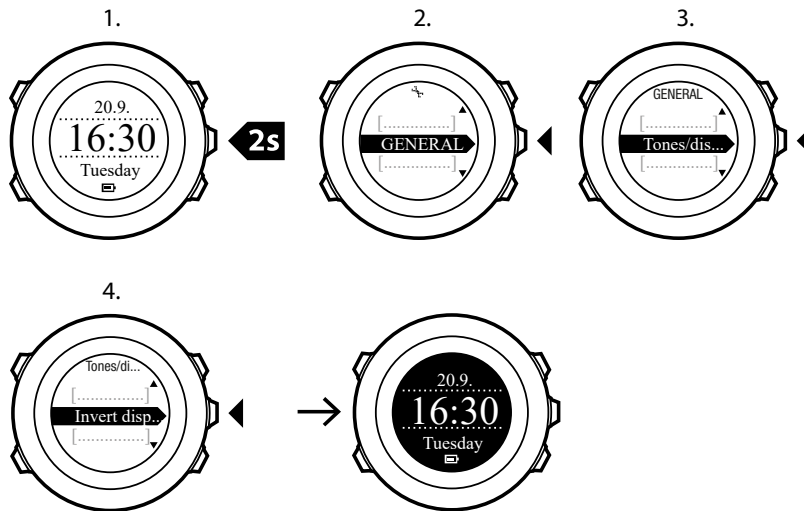
1. 사용할 앱을 찾으려면 SuuntoLink에서 스포츠 모드 사용자 정의 기능을 사용하십시오.
2. Suunto Ambit2 R를 SuuntoLink에 연결하여 Suunto App을 시계와 동기화합니다. 추가된 Suunto App에 운동 중 계산 결과가 표시됩니다.

5.5. 화면 반전

Suunto Ambit2 R 화면의 밝기를 밝은 상태에서 어두운 상태로 또는 그 반대로 반전시킬 수 있습니다.

설정에서 화면을 반전시키는 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Next] 를 눌러 **GENERAL(일반)** 설정으로 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **Tones/display(톤/화면)**로 들어갑니다.
4. [Start Stop] 을 사용하여 **Invert display(화면 반전)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 적용합니다.



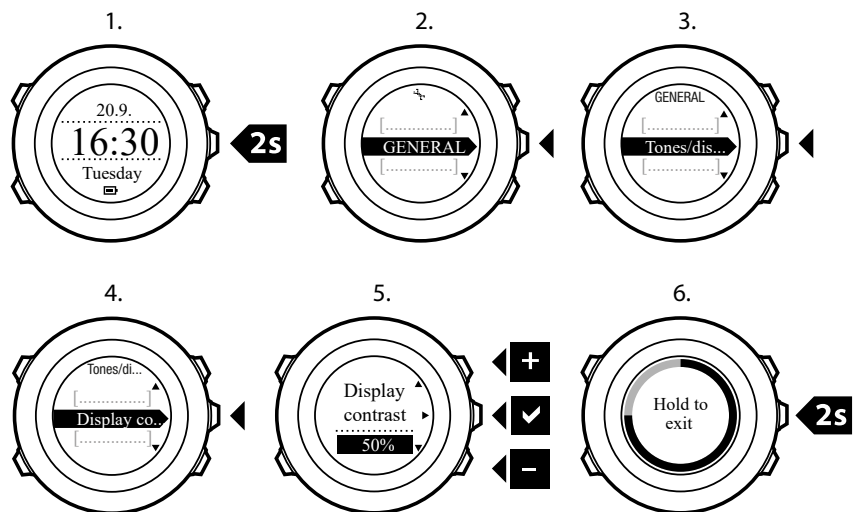
☞ 참고 **TIME(시간) 모드**, 스포츠 모드에 있거나 탐색 중일 때, 또는 스톱워치와 타이머를 사용 중일 때 [View] 를 길게 눌러 Suunto Ambit2 R 화면을 반전시킬 수도 있습니다.

5.6. 화면 대비 조정

Suunto Ambit2 R의 화면 대비를 증가시키거나 감소시킬 수 있습니다.

설정에서 화면 대비를 조정하는 방법:

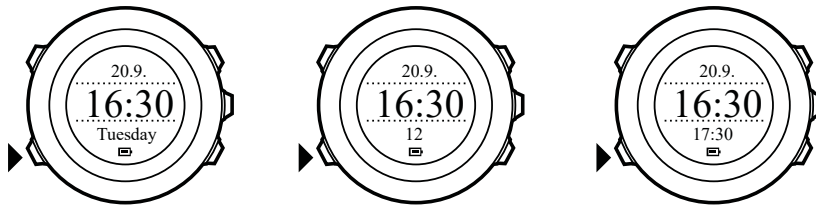
1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Next] 를 눌러 **GENERAL(일반)** 설정으로 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **Tones/display(톤/화면)**로 들어갑니다.
4. [Light Lock] 을 사용하여 **Display contrast(화면 대비)**로 스크롤한 후 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
5. [Start Stop] 을 사용하여 대비를 증가시키거나 [Light Lock] 을 사용하여 감소시킵니다.
6. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.



6. 시간 모드 사용

TIME(시간) 모드에서는 다음 정보를 보여 줍니다.

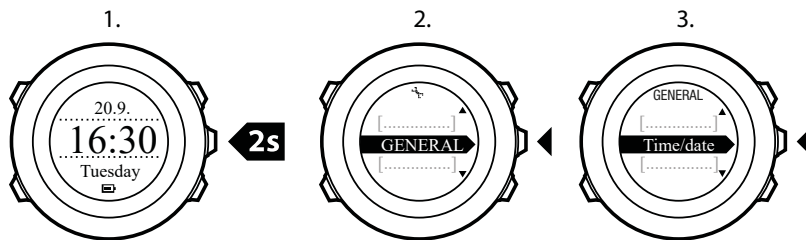
- 맨 위 줄: 날짜
- 중간 줄: 시간
- 맨 아래 줄: [View] 를 사용하여 주중, 초, 듀얼 타임 및 기타 정보 간에 전환합니다.



6.1. 시간 설정 변경

시간 설정 액세스 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Next] 를 눌러 **GENERAL(일반)**로 들어갑니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Time/date(시간/날짜)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.

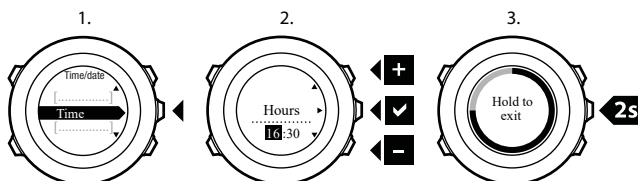


시간 설정

현재 시간이 **TIME(시간)** 모드 화면의 중간 줄에 표시됩니다.

시간 설정 방법:

1. 옵션 메뉴에서 **GENERAL(일반)**로 이동한 후 **Time/date(시간/날짜)** 및 **Time(시간)**으로 이동합니다.
2. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 시간 및 분 값을 변경합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
3. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.

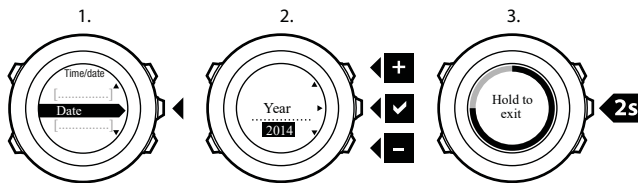


날짜 설정

현재 날짜가 **TIME**(시간) 모드 화면의 맨 윗줄에 표시됩니다.

날짜 설정 방법:

1. 옵션 메뉴에서 **GENERAL(일반)**로 이동한 후 **Time/date(시간/날짜)** 및 **Date(날짜)**로 이동합니다.
2. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 년, 월, 일 값을 변경합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
3. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.

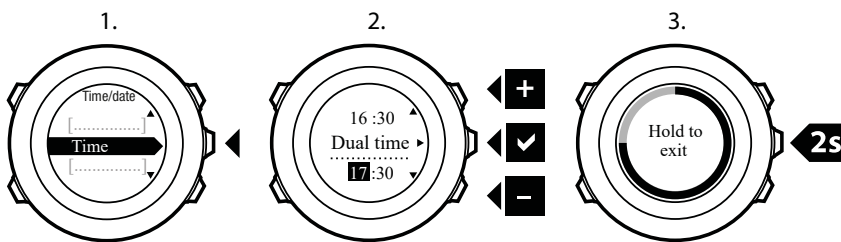


듀얼 타임 설정

듀얼 타임을 사용하면 현재 시간을 다른 시간대(예: 여행 시)에서 확인할 수 있습니다. 듀얼 타임이 **TIME** 모드 화면의 맨 아랫줄에 표시되고 [View] 를 눌러 액세스할 수 있습니다.

듀얼 타임 설정 방법:

1. 옵션 메뉴에서 **GENERAL(일반)**로 이동한 후 **Time/date(시간/날짜)** 및 **Dual time(듀얼 타임)**으로 이동합니다.
2. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 시간 및 분 값을 변경합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
3. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.



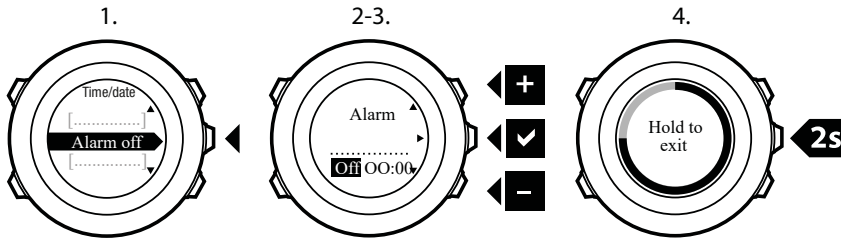
알람 설정

Suunto Ambit2 R을 알람 시계로 사용할 수 있습니다.

알람 시계 액세스 및 알람 설정 방법:

1. 옵션 메뉴에서 **GENERAL(일반)**로 이동한 후 **Time/date(시간/날짜)** 및 **Alarm(알람)**으로 이동합니다.
2. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 알람을 켜기 또는 끄기로 설정합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
3. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 시간 및 분 값을 설정합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.

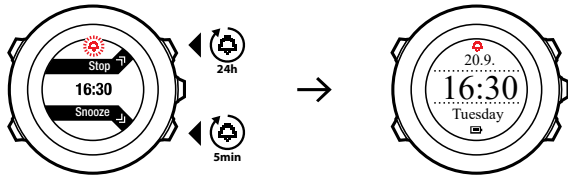
4. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.



알람이 설정되면 알람 기호가 모든 화면에 표시됩니다.

알람 소리가 나면 다음을 수행할 수 있습니다.

- [Light Lock] 을 눌러 **Snooze(잠시 중단)**를 선택합니다. 알람이 멈추고 사용자가 알람을 중지할 때까지 5분마다 다시 시작됩니다. 총 1시간 동안 12회까지 알람을 다시 알리도록 할 수 있습니다.
- [Start Stop] 을 눌러 **Stop(중지)**을 선택합니다. 알람이 멈추고 설정에서 알람을 해제하지 않는 한 다음 날 같은 시간에 알람이 다시 시작됩니다.



참고 잠시 중단 기능이 활성화된 동안 **TIME(시간)** 모드의 알람 아이콘이 깜박입니다.

6.2. GPS 시간 동기화 이용

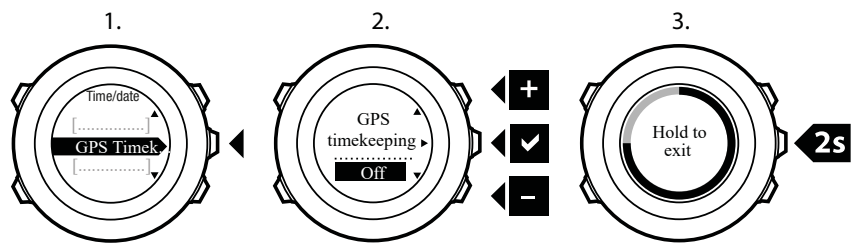
GPS 시간 동기화를 통해 Suunto Ambit2 R과 GPS 시간 사이의 차이를 교정합니다. GPS 시간 동기화 기능은 하루에 한 번 또는 수동으로 시간을 조정한 후에 자동으로 시간을 교정합니다. 듀얼 타임도 교정합니다.

참고 GPS 시간 동기화 기능은 분 단위와 초 단위를 교정하지만 시간 단위는 교정하지 않습니다.

참고 GPS 시간 동기화 기능은 시간이 7.5분 미만으로 틀린 경우 정확하게 교정합니다. 시간이 그 이상 틀린 경우 GPS 시간 동기화 기능은 가장 근접한 15분으로 교정합니다.

GPS 시간 동기화 기능은 기본으로 활성화됩니다. 해당 기능을 해제하는 방법:

1. 옵션 메뉴에서 **GENERAL(일반)**로 이동한 후 **Time/date(시간/날짜)** 및 **GPS timekeeping(GPS 시간 동기화)**으로 이동합니다.
2. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 GPS 시간 동기화를 켜기 또는 끄기로 설정합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
3. [Back Lap] 을 사용하여 설정으로 다시 이동하거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.



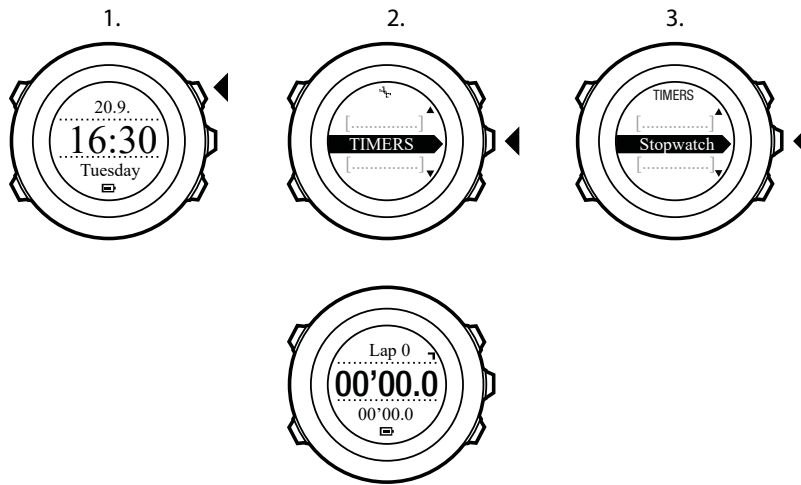
7. 타이머

7.1. 스톱워치 활성화

스톱워치를 이용해서 운동을 시작하지 않고도 시간을 측정할 수 있습니다. 스톱워치를 활성화하면 **TIME(시간)** 모드에 추가 화면으로 표시됩니다.

스톱워치 활성화/해제 방법:

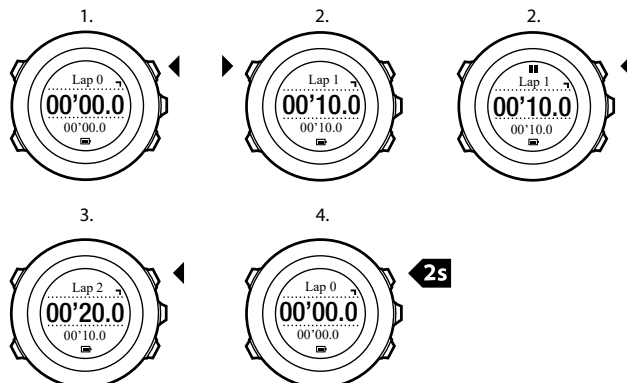
1. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **TIMERS(타이머)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **Stopwatch(스톱워치)**를 선택합니다.



7.2. 스톱워치 사용

스톱워치 사용 방법:

1. 활성화된 스톱워치 화면에서 [Start Stop] 을 눌러 시간 측정을 시작합니다.
2. 랩을 생성하려면 [Back Lap] 을 누르고, 스톱워치를 일시중지하려면 [Start Stop] 을 누릅니다. 스톱워치가 일시중지되었을 때 랩별 소요시간을 보려면 [Back Lap] 을 누릅니다.
3. 계속하려면 [Start Stop] 을 누릅니다.
4. 시간을 초기화하려면 스톱워치가 일시중지됐을 때 [Start Stop] 을 누릅니다.



스톱워치가 작동하는 동안 다음 조작을 할 수 있습니다.

- 화면의 맨 아랫줄 시간과 랩별 소요시간 사이를 전환하려면 [View] 를 누릅니다.
- [Next] 를 사용해서 **TIME(시간)** 모드로 전환합니다.
- [Next] 를 길게 누르면 옵션 메뉴로 이동합니다.

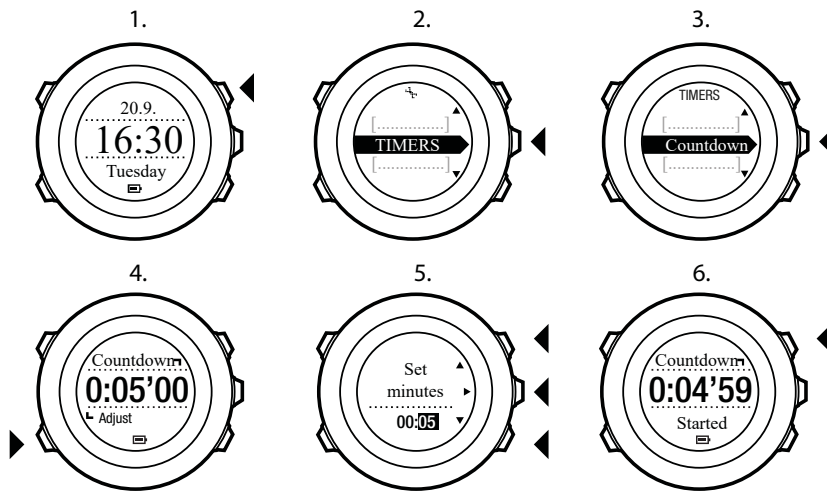
7.3. 카운트다운 타이머

미리 설정된 시간부터 0까지 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다. 카운트다운 타이머를 활성화하면 **TIME(시간)** 모드 뒤에 추가 화면으로 표시됩니다.

타이머는 마지막 10초 동안 매초마다 짧은 소리를 내며, 0이 되면 알람이 울립니다.

카운트다운 시간 설정 방법:

1. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 사용해서 **TIMERS(타이머)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
3. [Light Lock] 을 사용해서 **Countdown(카운트다운)**으로 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
4. [View] 를 눌러 카운트다운 시간을 조정합니다.
5. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 시간 및 분 값을 설정합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
6. [Start Stop] 을 눌러 카운트다운을 시작합니다.



카운트다운이 멈추면 1시간의 타임아웃 후에 카운트다운 타이머 화면이 사라집니다.

타이머를 해제하려면 시작 메뉴에서 **TIMERS(타이머)**로 이동하여 **END countdown(카운트다운 끄기)**을 선택합니다.

 **참고** [Start Stop] 을 눌러 카운트다운을 일시중지/계속할 수 있습니다.

8. 스포츠 모드 사용


스포츠 모드를 사용하여 운동 중에 운동 로그를 기록하고 다양한 정보를 볼 수 있습니다. **TIME**(시간) 모드에서 [Start Stop] 을 눌러 스포츠 모드에 액세스할 수 있습니다.



8.1. 스포츠 모드

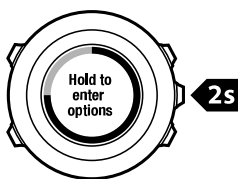
미리 정의된 스포츠 모드에서 적합한 스포츠 모드를 선택할 수 있습니다. 스포츠에 따라 운동 중에 서로 다른 정보가 화면에 표시됩니다. 예를 들어 스포츠 모드는 FusedSpeed™ 또는 일반 GPS 속도를 사용할지 여부를 지정합니다. 자세한 내용은 9. FusedSpeed를 참조하십시오. 선택한 스포츠 모드는 심박수 제한, 오토랩 거리 및 기록 속도 등의 운동 설정에도 영향을 줍니다.

SuuntoLink에서 추가적인 사용자 정의 스포츠 모드를 생성하고, 미리 정의된 스포츠 모드를 편집하며, 스포츠 모드를 시계로 다운로드할 수 있습니다.

 **참고** 탐색 기능을 적용한 달리기를 빠르게 시작하려면 기본 스포츠 모드인 **RUN A ROUTE**(경로 달리기) 또는 **RUN A POI**(POI 달리기)를 선택합니다. 이렇게 하면 시계에 저장된 경로/POI 목록으로 즉시 이동하여 원하는 경로/POI를 선택할 수 있습니다.

8.2. 스포츠 모드의 추가 옵션

스포츠 모드를 선택한 경우 운동 중에 사용할 수 있는 추가 옵션에 액세스하려면 [Next] 를 길게 누릅니다.



- 다음 옵션에 액세스하려면 **NAVIGATION**(탐색)을 선택하십시오.
 - 운동 중에 경로 상의 임의의 지점으로 돌아가려면 **Track back**(앞으로 돌아가기)을 선택합니다.
 - 운동 중에 시작 지점으로 돌아가려면 **Find back**(처음으로 돌아가기)을 선택합니다.
 - **Location**(위치)을 선택하여 현재 위치의 좌표를 확인하거나 POI로 저장합니다.
 - POI를 탐색하려면 **POIs (Points of interest)**(POI(관심 지점))를 선택합니다.
 - **Routes**(경로)를 선택하여 경로를 탐색합니다.
 - GPS 데이터와 함께 저장된 로그 중 하나의 경로를 탐색하려면 **Logbook**(로그북)을 선택합니다.
- 다음의 기능을 설정하거나 설정 해제하려면 **ACTIVATE**(활성화)를 선택합니다.

- **Interval off/Interval on(간격 끄기/간격 켜기)**을 선택하여 간격 타이머를 활성화/해제합니다. 간격 타이머는 SuuntoLink의 사용자 정의 스포츠 모드에 추가할 수 있습니다. 자세한 내용은 8.6.5. **간격 타이머 사용**을 참조하십시오.
- **Autopause off/Autopause on(자동 일시중지 끄기/자동 일시중지 켜기)**을 선택하여 자동 일시중지를 활성화/해제합니다.
- **Autoscroll off/Autoscroll on(자동 스크롤 끄기/자동 스크롤 켜기)**을 선택하여 자동 스크롤을 활성화/해제합니다.
- **HR limits off/HR limits on(심박수 제한 끄기/심박수 제한 켜기)**을 선택하여 심박수 제한을 켜거나 끕니다. 심박수 제한 값은 SuuntoLink에서 지정할 수 있습니다.
- **Compass off/Compass on(나침반 끄기/나침반 켜기)**을 선택하여 나침반을 활성화/해제합니다. 운동 중에 나침반이 활성화되면 스포츠 모드 뒤에 추가 화면으로 표시됩니다.

8.3. 심박수 벨트 사용

운동 중에 심박수 벨트를 사용할 수 있습니다. 심박수 벨트를 사용할 경우 Suunto Ambit2 R에서 활동에 대한 추가 정보가 제공됩니다.

심박수 벨트를 사용하면 운동 중에 다음과 같은 추가 정보를 확인할 수 있습니다.

- 실시간 심박수
- 실시간 평균 심박수
- 심박수 그래프
- 운동 중 칼로리 소모량
- 정의된 심박수 제한 내 운동 지도
- 최고 트레이닝 효과

심박수 벨트를 사용하면 운동 후에 다음과 같은 추가 정보를 확인할 수 있습니다.

- 운동 중 칼로리 소모량
- 평균 심박수
- 최고 심박수
- 회복 시간

문제 해결 방법: 심박수 신호 없음

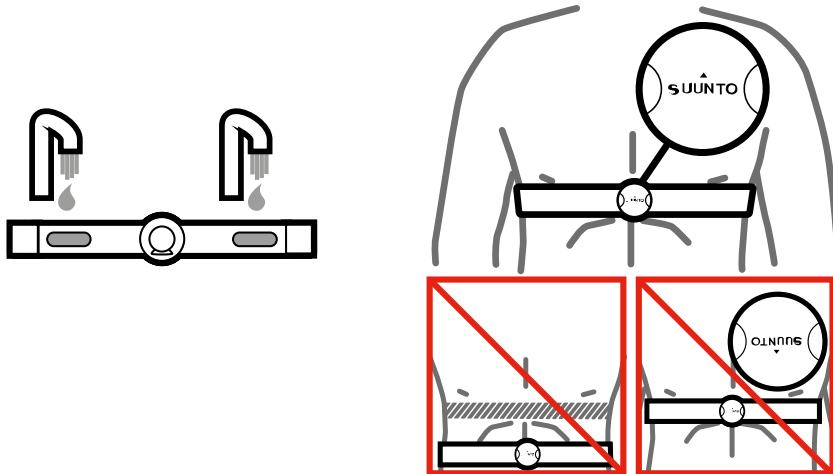
심박수 신호가 사라지면 다음과 같이 하십시오.

- 심박수 벨트를 올바르게 착용했는지 확인하십시오(8.4. 심박수 벨트 착용 참조).
- 심박수 벨트의 전극 부분에 습기가 있는지 확인하십시오.
- 문제가 계속되면 심박수 벨트 배터리를 교체하십시오.
- 심박수 벨트와 시계를 다시 페어링하십시오(13. POD/심박수 벨트 페어링 참조).
- 심박수 벨트의 섬유 스트랩을 정기적으로 세탁하십시오.

8.4. 심박수 벨트 착용

 **참고** Suunto Ambit2 R은 Suunto ANT Comfort Belt와 호환됩니다.

심박수 벨트의 스트랩 길이를 편안하지만 느슨하지 않게 조정하십시오. 접촉 부분을 물이나 젤로 촉촉하게 하고 심박수 벨트를 착용합니다. 심박수 벨트가 가슴 중앙에 오고 빨간색 화살표가 위를 향하도록 하십시오.



⚠ **경고** 심박조율기, 제세동기 또는 내삽된 다른 전자 기기가 있는 사람은 본인이 위험을 감안하고 심박수 벨트를 사용하십시오. 처음 심박수 벨트 사용을 시작하기 전에 의사의 감독 하에 운동 테스트를 받기를 권장합니다. 심박조율기와 심박수 벨트를 동시에 사용할 때의 안전과 안정성이 보장되기 때문입니다. 운동 시에는 특히 몸을 많이 움직이지 않는 사람의 경우 위험이 따를 수 있습니다. 정기적인 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 먼저 상담할 것을 강력히 권고합니다.

📖 **참고** Suunto Ambit2 R은 물 속에서는 심박수 벨트 신호를 수신할 수 없습니다.

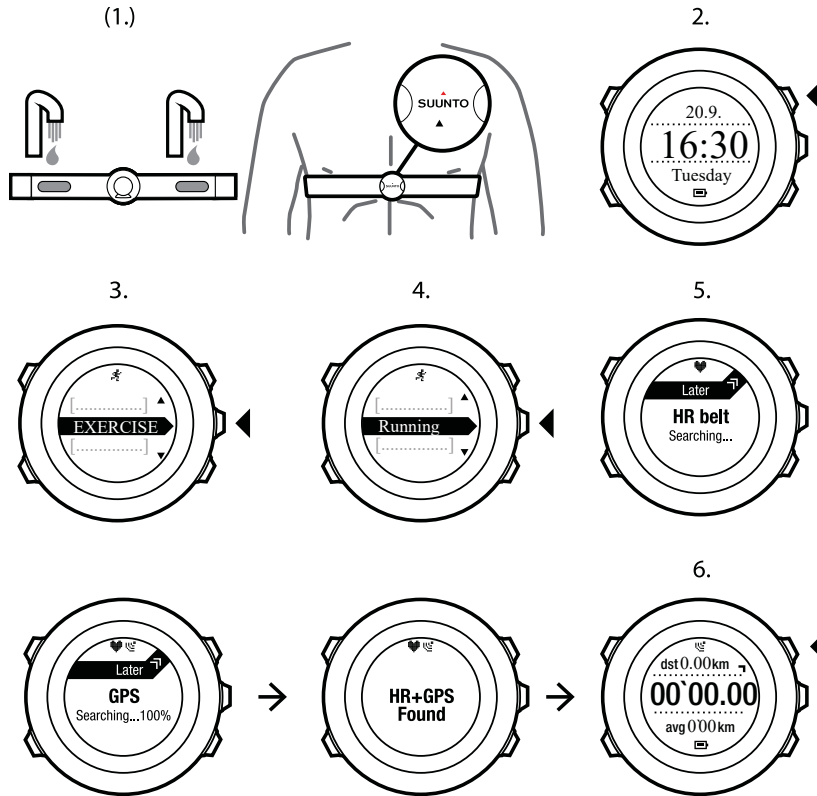
🗣 **참고** 심박수 벨트에서 불쾌한 냄새가 나지 않도록 하고 우수한 데이터 품질과 기능을 유지하려면 사용 후에 정기적으로 세탁하십시오. 섬유 스트랩만 세탁하십시오.

Suunto Ambit2 R은 ANT+™ 호환 심박수 벨트 및 특정 POD를 지원합니다. 호환 가능한 ANT+ 제품 목록은 www.thisisant.com/directory에서 확인하십시오.

8.5. 운동 시작

운동 시작 방법:

1. 접촉 부분을 축축하게 하고 심박수 벨트(옵션)를 착용합니다.
2. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **EXERCISE(운동)**로 들어갑니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 스포츠 모드 옵션을 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 적합한 모드를 선택합니다.
5. 선택된 스포츠 모드가 심박수 벨트를 사용하는 경우 시계에서 심박수 벨트 신호를 자동으로 검색하기 시작합니다. 시계에서 심박수 및/또는 GPS 신호를 찾았음을 알리는 메시지가 표시될 때까지 기다리거나, [Start Stop] 을 눌러 **Later(나중에 알림)**를 선택합니다. 시계에서는 심박수/GPS 신호를 계속 검색합니다.
심박수/GPS 신호가 발견되면 시계에서 심박수/GPS 데이터를 표시하고 기록합니다.
6. [Start Stop] 을 눌러 운동 기록을 시작합니다. 옵션 메뉴에 액세스하려면 [Next] 를 길게 누릅니다(8.2. 스포츠 모드의 추가 옵션참조).



8.6. 운동 중

Suunto Ambit2 R은 운동 중에 추가 정보를 제공합니다. 추가 정보는 선택한 스포츠 모드에 따라 달라집니다(스포츠 모드 참조). 운동 중에 심박수 벨트와 GPS를 사용하면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

Suunto Ambit2 R을 통해 화면에서 어떤 정보를 볼지 정의할 수 있습니다. 화면 사용자 정의에 대한 자세한 내용은 5.2. 사용자 정의 스포츠 모드를 참조하십시오.

다음은 운동 중 시계를 사용하는 방법에 대한 몇 가지 아이디어입니다.

- [Next] 를 눌러 추가 화면을 표시합니다.
- [View] 를 눌러 추가 보기를 표시합니다.
- 실수로 로그 기록을 중지하거나 원하지 않는 랩을 생성하지 않으려면 [Light Lock] 을 길게 눌러 버튼을 잠급니다.
- [Start Stop] 을 눌러 기록을 일시중지합니다. 일시중지는 로그에 랩 표시로 표시됩니다. 기록을 다시 시작하려면 [Start Stop] 을 다시 누릅니다.

8.6.1. 트랙 기록

선택한 스포츠 모드에 따라 Suunto Ambit2 R을 사용하여 운동 중에 다양한 정보를 기록할 수 있습니다.

로그를 기록하는 동안 GPS를 사용하는 경우 Suunto Ambit2 R에서 트랙이 기록되고 Suunto app에서 이 정보를 볼 수 있습니다. 트랙을 기록하면 기록 아이콘과 GPS 아이콘이 화면 위쪽에 표시됩니다.

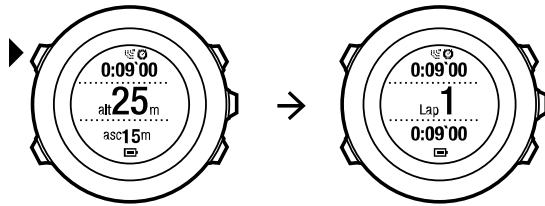
8.6.2. 랩 생성


SuuntoLink에서 오토랩 간격을 설정하여 운동 중에 랩을 수동 또는 자동으로 생성할 수 있습니다. 랩을 자동으로 생성할 경우 Suunto Ambit2 R에서는 SuuntoLink에서 지정한 거리를 기준으로 랩을 기록합니다.

랩을 수동으로 생성하려면 운동 중에 [Back Lap] 을 누릅니다.

Suunto Ambit2 R에서 다음 정보를 표시합니다.

- 맨 윗줄: 누적 소요시간(로그 시작부터 경과된 시간)
- 중간 줄: 랩 번호
- 맨 아랫줄: 랩별 소요시간



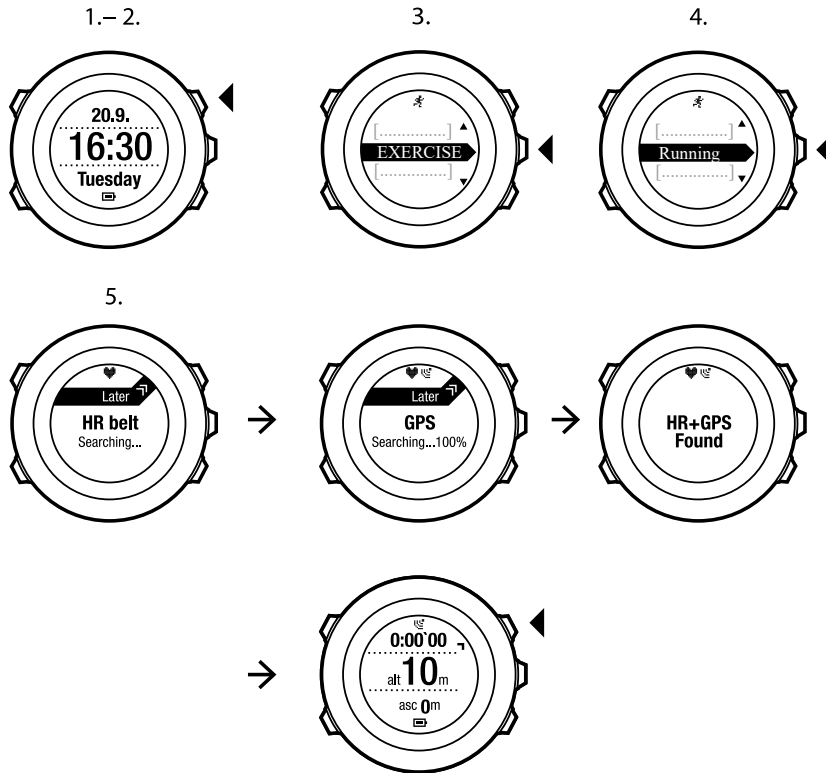
 참고 운동 요약에는 항상 하나 이상의 랩이 표시되며, 랩이 하나인 경우 운동의 시작부터 끝까지 전체 과정을 의미합니다. 운동 중에 생성한 랩은 추가 랩으로 표시됩니다.

8.6.3. 고도 기록

Suunto Ambit2 R은 로그의 시작 및 중지 시간 사이의 모든 고도 움직임을 기록합니다. 고도가 변화하는 활동 중인 경우 고도 변화를 기록하고 나중에 저장된 정보를 볼 수 있습니다.

고도 기록 방법:

1. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
2. [Next] 를 눌러 **EXERCISE(운동)**를 선택합니다.
3. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 스포츠 모드를 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 적합한 모드를 선택합니다.
4. 시계에서 심박수 및/또는 GPS 신호를 찾았음을 알리는 메시지가 표시될 때까지 기다리거나, [Start Stop] 을 눌러 **Later(나중에 알림)**를 선택합니다. 시계에서는 심박수/GPS 신호를 계속 검색합니다. [Start Stop] 을 눌러 로그 기록을 시작합니다.



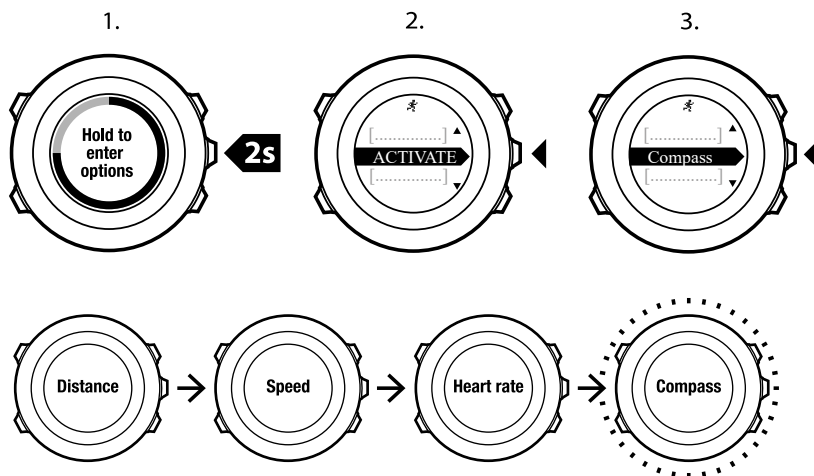
참고 Suunto Ambit2 R이 GPS를 사용하여 고도를 측정합니다.

8.6.4. 운동 중 나침반 사용

운동 중에 나침반을 활성화하여 사용자 정의 스포츠 모드에 추가할 수 있습니다.

운동 중에 나침반을 사용하는 방법:

1. 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **ACTIVATE**(활성화)로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
3. [Light Lock] 을 사용해서 **Compass**(나침반)로 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
4. 나침반은 사용자 정의 스포츠 모드에서 최근 화면으로 표시됩니다.




나침반을 해제하려면 옵션 메뉴에서 **ACTIVATE(활성화)**로 돌아가 **End compass(나침반 끄기)**를 선택합니다.

8.6.5. 간격 타이머 사용

SuuntoLink의 각 사용자 정의 스포츠 모드에 간격 타이머를 추가할 수 있습니다. 간격 타이머를 스포츠 모드에 추가하려면 스포츠 모드를 선택하고 **Advanced** 설정으로 이동합니다. 다음 번에 Suunto Ambit2 R를 SuuntoLink에 연결할 때 간격 타이머가 시계에 동기화됩니다.

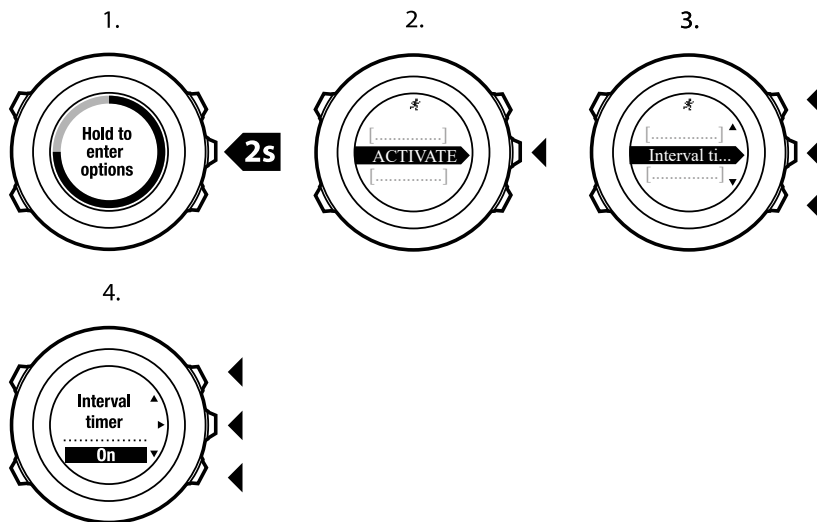
간격 타이머에서는 다음 정보를 지정할 수 있습니다.

- 간격 유형(간격 높음 및 낮음)
- 두 간격 유형 모두에 대한 기간 또는 거리
- 간격이 반복되는 횟수

 **참고** SuuntoLink에서 간격 반복 횟수를 설정하지 않으면 99회 반복될 때까지 간격 타이머가 계속됩니다.

간격 타이머 활성화/해제 방법:

1. 스포츠 모드에 있는동안 [Next] 을 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **ACTIVATE**으로 스크롤한 후 [Next] 로 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Interval**로 스크롤하고 [Next] 로 선택합니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 눌러 간격 타이머를 **On/Off**로 설정한 뒤 [Next] 를 사용하여 적용합니다. 간격 타이머가 활성화되면, 간격 아이콘이 화면 상단에 표시됩니다.



8.6.6. 운동 중 탐색

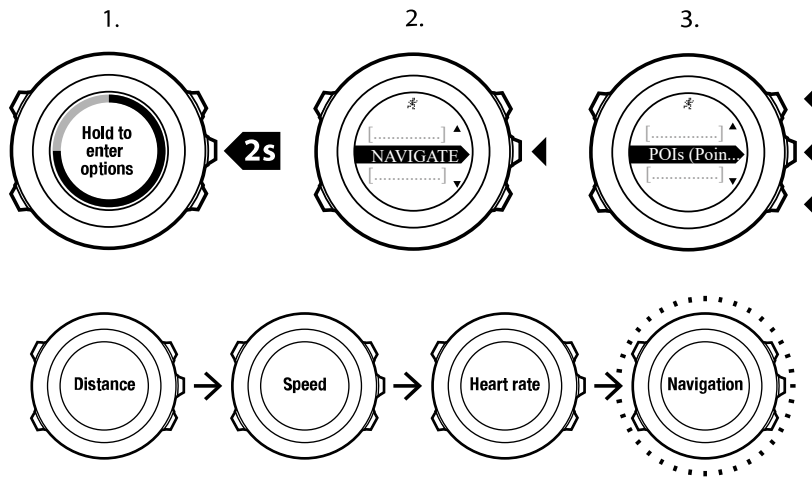
경로를 따라 달리거나 관심 지점(POI)까지 달리고자 하는 경우, **EXERCISE(운동)** 메뉴에서 해당하는 기본 스포츠 모드(Run a Route(경로 달리기), Run a POI(POI 달리기))를 선택하면 즉시 탐색이 시작됩니다.

GPS 기능이 활성화된 다른 스포츠 모드에서도 운동 중 경로나 POI를 탐색할 수 있습니다.

운동 중 탐색 방법:

1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Next] 를 눌러 **NAVIGATION(탐색)**을 선택합니다.

3. [Light Lock] 을 사용하여 **POIs (Points of interest)(POI(관심 지점))** 또는 **Routes(경로)**를 스크롤한 후 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
탐색 지도는 선택된 스포츠 모드에서 최근 화면으로 표시됩니다.



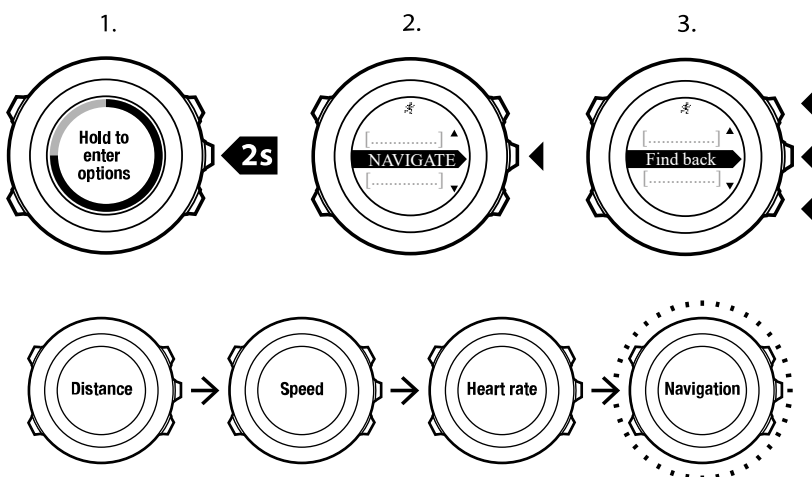
탐색을 해제하려면 옵션 메뉴에서 **NAVIGATION(탐색)**으로 돌아가 **End navigation(탐색 종료)**을 선택합니다.

8.6.7. 운동 중 처음으로 돌아가기

Suunto Ambit2 R은 GPS 사용 시 운동 시작 지점을 자동으로 저장합니다. 운동 중에, Suunto Ambit2 R은 **Find back(처음으로 돌아가기)** 기능을 사용하여 시작 지점이나 GPS 수정이 설정된 위치로 돌아가도록 안내합니다.

운동 중에 시작 지점으로 돌아가는 방법:

1. 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Next] 를 눌러 **NAVIGATION(탐색)**을 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Find back(처음으로 돌아가기)**으로 스크롤하고 [Next] 를 선택합니다. 탐색 지도는 선택된 스포츠 모드에서 최근 화면으로 표시됩니다.

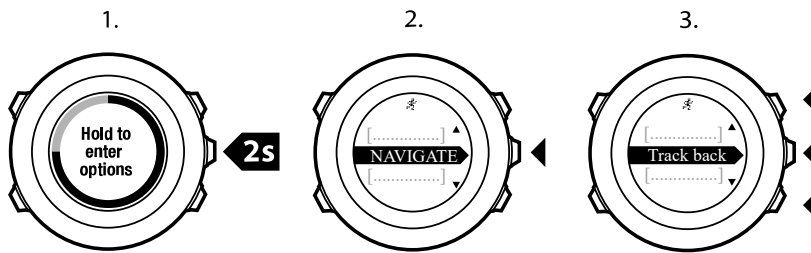


8.6.8. 앞으로 돌아가기 사용

Track back(앞으로 돌아가기)을 사용하여 운동 중에 경로 상의 임의의 지점으로 돌아갈 수 있습니다. Suunto Ambit2 R에서 시작 지점으로 다시 안내할 수 있도록 임시 웨이포인트를 생성합니다.

운동 중 앞으로 돌아가는 방법:

1. 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Next] 를 눌러 **NAVIGATION(탐색)**을 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Track back(앞으로 돌아가기)**으로 스크롤하고 [Next] 를 선택합니다.



이제 경로 탐색과 동일한 방식으로 되돌아가는 경로 탐색을 시작할 수 있습니다. 경로 탐색에 대한 자세한 내용은 10.4.3. *탐색 중*을 참조하십시오.

Track back(앞으로 돌아가기)은 GPS 데이터를 포함하는 운동을 사용한 로그북에서도 사용할 수 있습니다. 10.4.2. *경로 탐색 중*과 동일한 절차를 따르십시오. **Routes(경로)** 대신 **LOGBOOK(로그북)**으로 스크롤하고 탐색을 시작할 로그를 선택합니다.

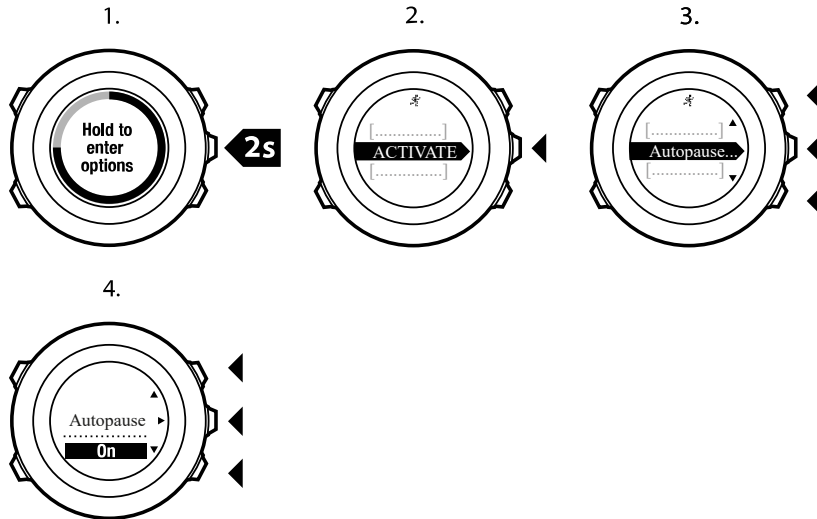
8.6.9. 자동 일시중지

자동 일시중지는 속도가 2 km/h 미만일 때 운동 기록을 일시 중지합니다. 속도가 3 km/h 이상으로 증가하면, 기록이 자동으로 계속됩니다.

SuuntoLink에서의 각 스포츠 모드에 대해 켜기/끄기로 자동 일시중지를 설정할 수 있습니다. 또는 운동 중에 자동 일시중지를 활성화할 수 있습니다.

운동 중에 자동 일시중지를 켜거나 끄는 방법:

1. 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **ACTIVATE(활성화)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Autopause(자동 일시중지)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 눌러 자동 일시중지를 **On/Off(켜기/끄기)**로 설정한 뒤 [Next] 를 사용하여 적용합니다.

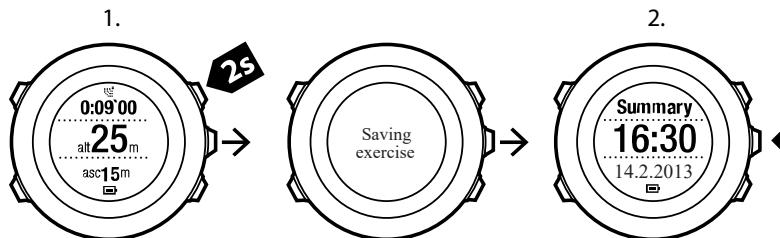


8.7. 운동 후 로그북 보기

기록을 중지한 뒤 운동 요약 정보를 볼 수 있습니다.

기록을 중지하고 요약 정보를 보는 방법:

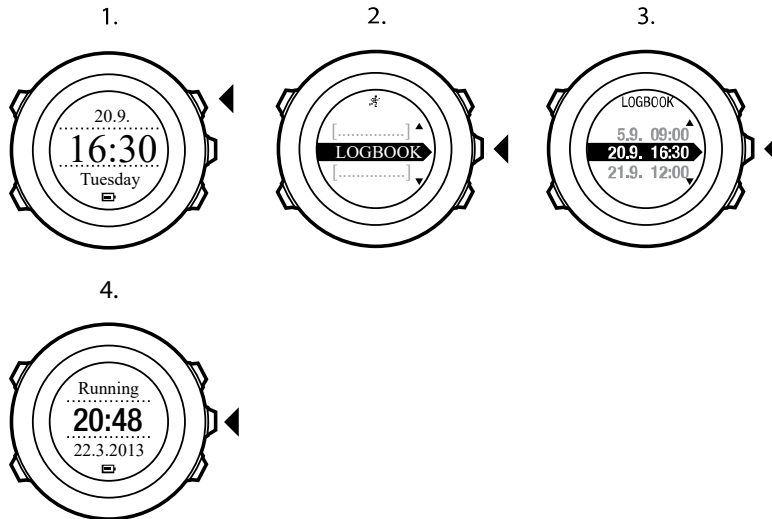
1. [Start Stop] 을 길게 눌러 운동을 중지하고 저장합니다. 또는 [Start Stop] 을 눌러 기록을 일시중지할 수 있습니다. 로그를 일시중지한 후 [Back Lap] 을 눌러 중지를 확인하거나 [Light Lock] 을 눌러 기록을 계속합니다. 운동을 중지한 후 [Start Stop] 을 눌러 로그를 저장합니다. 로그를 저장하지 않으려면 [Light Lock] 을 누릅니다.
2. [Next] 를 눌러 운동 요약 정보를 표시합니다.



또한 로그북에 저장한 모든 운동 요약 정보를 볼 수 있습니다. 로그북에는 운동이 시간에 따라 나열되어 있으며, 가장 최근 운동이 먼저 표시됩니다. 로그북은 최고의 GPS 정확도와 1초의 기록 간격으로 약 15시간의 운동을 저장할 수 있습니다.

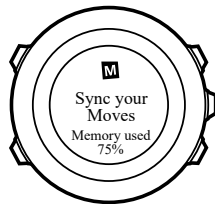
로그북에서 운동 요약 정보 보는 방법:

1. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **LOGBOOK**(로그북)으로 스크롤한 후 [Next] 를 사용하여 들어갑니다. 현재 회복 시간이 표시됩니다.
3. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 운동 로그를 스크롤한 후 [Next] 를 사용하여 로그를 선택합니다.
4. [Next] 를 사용하여 로그의 요약 보기를 탐색합니다.



8.7.1. 남은 메모리 표시기

시계의 메모리가 50% 이상 동기화되지 않으면 로그북에 들어갈 때 Suunto Ambit2 R이 알림을 표시합니다.



동기화되지 않은 메모리가 가득 차고 Suunto Ambit2 R이 기존 로그를 덮어쓰기 시작하면 알림이 표시되지 않습니다.


8.7.2. 역동적인 운동 요약

역동적인 운동 요약은 운동에서 활동적인 분야를 요약해서 보여줍니다. [Next] 를 사용하여 요약 보기를 탐색할 수 있습니다.

요약에 표시된 정보는 사용한 스포츠 모드 및 심박수 벨트 또는 GPS의 사용 여부에 따라 다릅니다.

기본적으로 모든 스포츠 모드에는 다음 정보를 포함합니다.

- 스포츠 모드 이름
- 시간
- 날짜
- 기간
- 랩

 참고 표시 옵션으로 누적 상승/하강을 선택한 경우, 최고의 GPS 정확도를 선택했을 때의 데이터만 표시됩니다. GPS 정확도에 대한 자세한 내용은 10.1.3. GPS 정확도 및 절전을 참조하십시오.

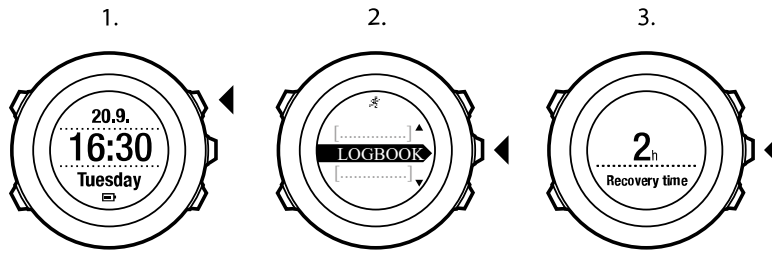
 참고 Suunto app에서 보다 자세한 데이터에 액세스할 수 있습니다.


8.7.3. 회복 시간

Suunto Ambit2 R은 항상 저장한 모든 운동의 현재 누적 회복 시간을 표시합니다. 회복 시간은 완전히 회복되어 최대 강도로 운동할 준비가 될 때까지 걸리는 시간을 알려줍니다. 회복 시간이 감소하거나 증가하면 실시간으로 시계가 업데이트됩니다.

현재 회복 시간을 보는 방법:

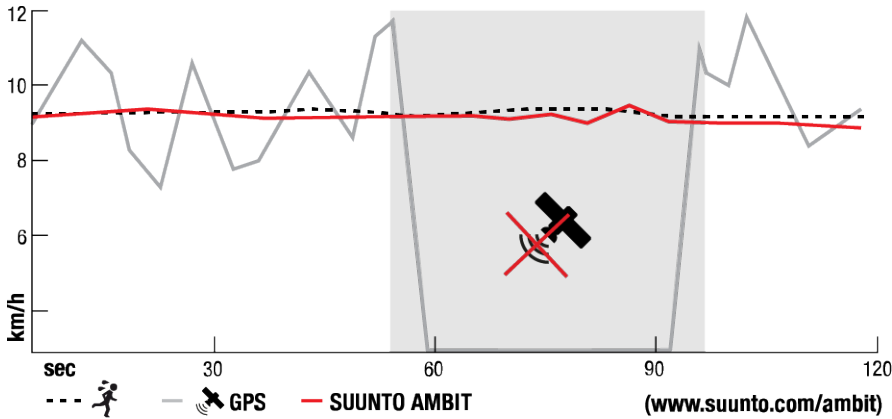
1. [Start Stop] 을 눌러 시작 메뉴로 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 사용해서 **LOGBOOK**(로그북)까지 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
3. 회복 시간이 화면에 표시됩니다.



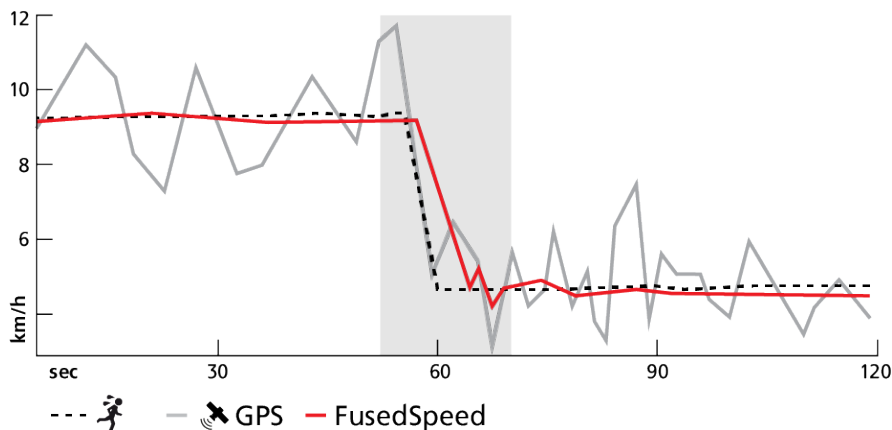
 참고 회복 시간이 30분 이상인 경우에만 표시됩니다.

9. FusedSpeed

FusedSpeed™ 는 달리기 속도를 보다 정확하게 측정하기 위한 GPS 및 손목 가속 센서 표시값의 고유한 조합입니다. GPS 신호는 손목 가속에 따라 상황에 맞게 필터링되어 안정적인 달리기 속도에서 보다 정확한 표시값을 제공하고 속도 변화에 더 빠르게 반응합니다.



FusedSpeed™ 는 고르지 않은 지형에서 달리는 등의 트레이닝이나 인터벌 트레이닝 중에 민감한 반응 속도 표시값이 필요한 경우 가장 유용합니다. 건물이 신호를 차단하는 등의 이유로 일시적으로 GPS 신호를 인식하지 못하는 경우, Suunto Ambit2 R은 GPS 교정 가속도계를 이용해 계속해서 정확한 속도 표시값을 표시할 수 있습니다.



참고 FusedSpeed™ 는 달리기 및 기타 비슷한 활동 유형에 적합합니다.

참고 FusedSpeed™를 통해 가장 정확한 표시값을 얻으려면 필요할 때만 시계를 잠깐 확인해야 합니다. 이동하지 않고 시계를 정면으로 들고 있으면 정확도가 감소합니다.

FusedSpeed™ 는 다음 스포츠 모드에서 자동으로 활성화됩니다.

- 달리기
- 코스 달리기
- 러닝머신
- 오리엔티어링
- 트랙 및 필드
- 플로어볼
- 축구

10. 탐색

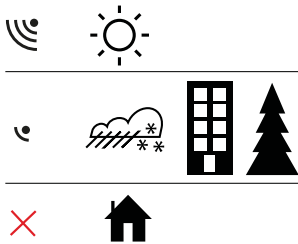
10.1. GPS 사용


Suunto Ambit2 R에서는 GPS(Global Positioning System)를 사용하여 현재 위치를 확인합니다. GPS는 고도 20,000km에서 4km/s 속도로 지구 주위를 도는 일련의 위성을 통합합니다.


Suunto Ambit2 R의 기본 제공 GPS 수신 장치는 손목에 사용하도록 최적화되어 있고 매우 넓은 각도에서 데이터를 수신합니다.

10.1.1. GPS 신호 수신

GPS 기능과 함께 스포츠 모드를 선택하거나 위치를 결정하거나 탐색을 시작하면 Suunto Ambit2 R에서 GPS를 자동으로 활성화합니다.



 참고 GPS를 처음 활성화하거나 오랫동안 사용하지 않은 경우 GPS 수신을 수신하는 데 평소보다 더 오래 걸릴 수 있습니다. 이후 GPS 시작에는 시간이 덜 걸립니다.

 참고 GPS 시작 시간을 최소화하려면 GPS가 위쪽으로 향하도록 시계를 흔들리지 않게 잡고 시계가 하늘을 잘 인식할 수 있도록 사용자가 장애물이 없는 장소에 있어야 합니다.

문제 해결 방법: GPS 신호 없음

- 최적의 신호를 인식하도록 시계의 GPS 부분을 위쪽으로 향하게 합니다. 하늘을 잘 인식할 수 있는 장애물이 없는 장소에서 최적의 신호를 수신할 수 있습니다.
- 일반적으로 GPS 수신 장치는 텐트와 기타 얇은 덮개 내에서도 잘 작동합니다. 그러나 물체, 건물, 울창한 초목 또는 흐린 날씨로 인해 GPS 신호 수신 품질이 저하될 수 있습니다.
- GPS 신호는 고형 구조물이나 물을 관통하지 않습니다. 따라서 건물, 동굴 내부나 물 속에서는 GPS를 활성화하지 마십시오.

10.1.2. GPS 그리드 및 위치 형식

그리드는 지도에서 사용되는 좌표계를 정의하는 선입니다.

위치 형식은 GPS 수신기의 위치가 시계에 표시되는 방식입니다. 모든 위치 형식은 동일한 위치를 나타내며, 해당 위치를 각기 다른 방식으로 표시할 뿐입니다. **GENERAL(일반) / Format(형식) / Position format(위치 형식)**의 시계 설정에서 위치 형식을 변경할 수 있습니다.


다음 그리드에서 형식을 선택할 수 있습니다.

- 위도/경도는 가장 일반적으로 사용되는 그리드이며, 다음 세 가지 형식으로 표시됩니다.
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**

- **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM**(UTM 좌표계: Universal Transverse Mercator)은 2차원 수평 위치 설명을 제공합니다.
- **MGRS**(군사 격자 좌표 체계: Military Grid Reference System)는 UTM의 확장으로서, 그리드 영역 지정자, 100,000평방미터 식별자, 숫자 위치로 구성됩니다.

Suunto Ambit2 R는 다음과 같은 현지 그리드도 지원합니다.

- **British (BNG)**(영국식)
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**(핀란드식)
- **Finnish (KKJ)**(핀란드식)
- **Irish (IG)**(아일랜드식)
- **Swedish (RT90)**(스웨덴식)
- **Swiss (CH1903)**(스위스식)
- **UTM NAD27 Alaska**(알래스카)
- **UTM NAD27 Conus**(미국 본토)
- **UTM NAD83**
- **New Zealand (NZTM2000)**(뉴질랜드식)

 참고 일부 그리드의 경우 북위 84°N 및 남위 80°S 이상인 지역이나 용도 국가를 벗어난 지역에서는 사용할 수 없습니다.

10.1.3. GPS 정확도 및 절전

스포츠 모드를 사용자 정의할 때 SuuntoLink에서 GSP 정확도 설정을 사용하여 GPS 수정 간격을 정의할 수 있습니다. 간격이 짧을수록 운동 중 정확도가 향상됩니다.

간격을 높이고 정확도를 낮추면 배터리 수명을 늘릴 수 있습니다.

GPS 정확도 옵션은 다음과 같습니다.

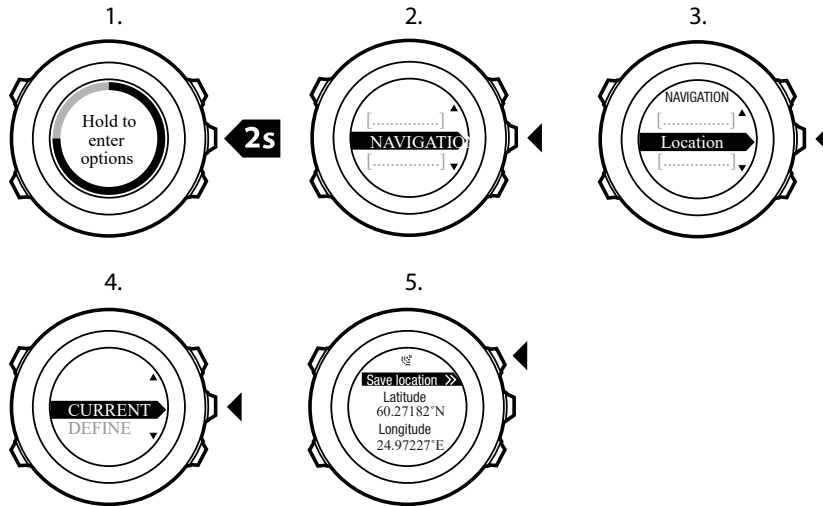
- 최고: 수정 간격 약 1초, 최고의 전원 소비
- 우수: 수정 간격 약 5초, 보통의 전원 소비
- 양호: 수정 간격 약 60초, 최저의 전원 소비
- 끄기: GPS 수정 없음

10.2. 위치 확인

Suunto Ambit2 R에서는 GPS를 사용하여 현재 위치의 좌표를 확인할 수 있습니다.

위치 확인 방법:

1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드로 들어가 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Start Stop] 을 사용하여 **NAVIGATION**(탐색)으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **Location**(위치)을 선택합니다.
4. [Next] 를 눌러 **Current**(현재)를 선택합니다.
5. 시계에서 GPS 신호 검색을 시작하고 신호를 인식한 후 **GPS found**(GPS 찾음)를 표시합니다. 그런 다음 현재 좌표가 화면에 표시됩니다.



참고 또한 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스하면 운동을 기록하는 중에도 위치를 확인할 수 있습니다.

10.3. POI 탐색

10.3.1. 현재 위치를 관심 지점(POI)으로 추가

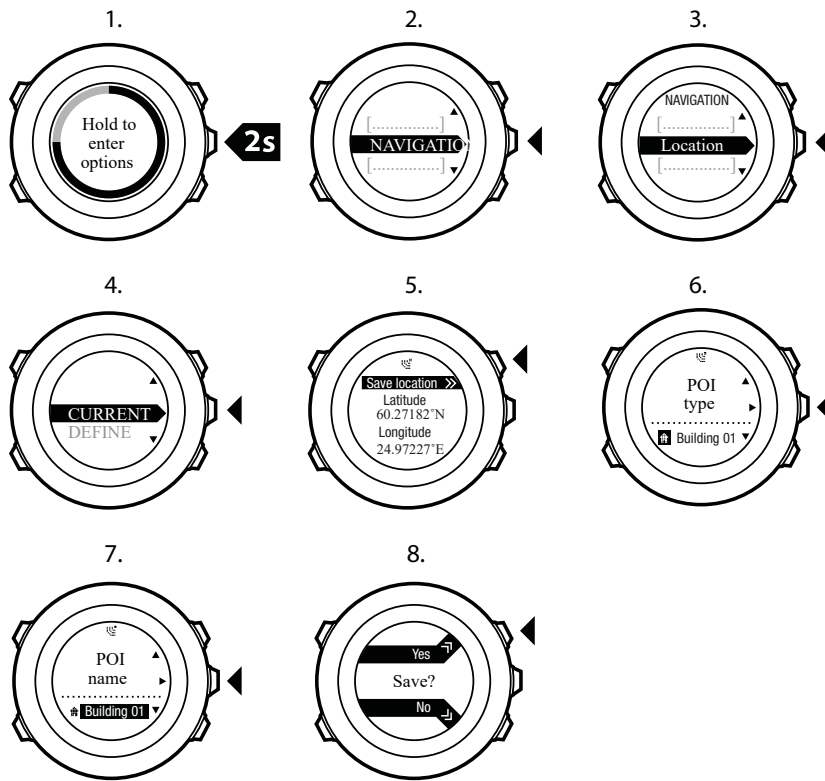
Suunto Ambit2 R에서는 현재 위치를 저장하거나 위치를 POI로 정의할 수 있습니다. 예를 들어, 운동 중에 저장한 POI로 언제든지 이동할 수 있습니다.

최대 100개의 POI를 시계에 저장할 수 있습니다. 경로 또한 이 할당 공간을 차지합니다. 예를 들어 60개의 웨이포인트가 있는 경로가 있다면, 시계에 추가로 40개의 POI를 저장할 수 있습니다.

미리 정의된 목록에서 POI 유형(아이콘) 및 POI 이름을 선택하고 Suunto app에서 자유롭게 POI 이름을 지정할 수 있습니다. 미리 정의된 아이콘은 14. *아이콘*에 나와 있습니다.

위치를 POI로 저장하는 방법:

1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드로 들어가 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Start Stop] 을 사용하여 **NAVIGATION(탐색)**으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Next] 를 눌러 **Location(위치)**을 선택합니다.
4. 현재 또는 정의를 선택하여 위도 및 경도 값을 수동으로 변경합니다.
5. [Start Stop] 을 눌러 위치를 저장합니다.
6. 위치에 적합한 POI 유형을 선택합니다. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 POI 유형을 스크롤합니다. [Next] 를 사용하여 POI 유형을 선택합니다.
7. 위치에 적합한 이름을 선택합니다. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 이름 옵션을 스크롤합니다. [Next] 를 사용하여 이름을 선택합니다.
8. [Start Stop] 을 눌러 POI를 저장합니다.



참고 지도에서 위치를 선택하거나 좌표를 삽입하여 Suunto app에서 POI를 생성할 수 있습니다. 시계를 SuuntoLink에 연결하면 Suunto Ambit2 R와 Suunto app의 POI가 항상 동기화됩니다.

10.3.2. 관심 지점(POI) 탐색

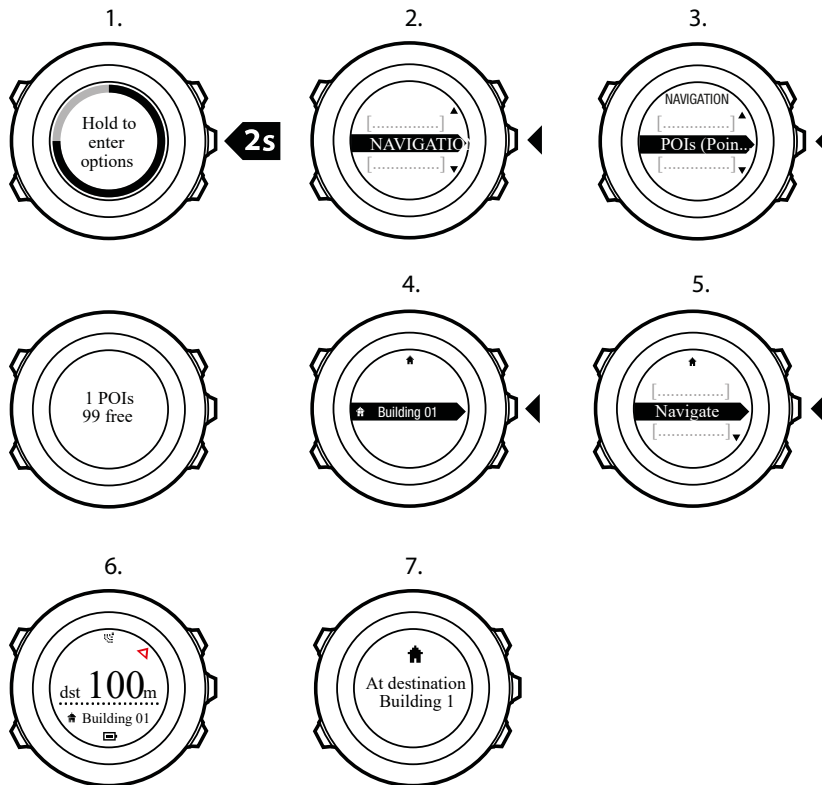
Suunto Ambit2 R에는 POI로 저장된 사전 정의 목적지로 이동할 수 있는 GPS 탐색 기능이 포함되어 있습니다.

참고 운동을 기록할 때도 탐색이 가능합니다(8.6.6. 운동 중 탐색 참조).

POI 이동 방법:

1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드로 들어가 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Start Stop] 을 사용하여 **NAVIGATION**(탐색)으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Light Lock] 을 사용하여 **POIs (Points of interest)(POI(관심 지점))**까지 스크롤한 후 [Next] 를 선택합니다.
저장한 POI의 개수와 새 POI에 사용 가능한 여유 공간이 시계에 표시됩니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 이동할 POI로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
5. [Next] 를 눌러 **Navigate**(탐색)를 선택합니다. 나침반을 처음으로 사용하는 경우 교정이 필요합니다. 자세한 내용은 11.1. 나침반 교정을 참조하십시오. 나침반을 활성화한 뒤 시계에서 GPS 신호 검색을 시작하고 신호를 인식한 후 **GPS found(GPS 찾음)**를 표시합니다.
6. POI 탐색을 시작합니다. 시계에 다음 정보가 표시됩니다.
7. 목표 지점의 방향을 가리키는 표시기(자세한 설명은 아래 참조)

8. 목표 지점으로부터의 거리
9. 시계에서 목표 지점에 도착했다는 알림이 나옵니다.

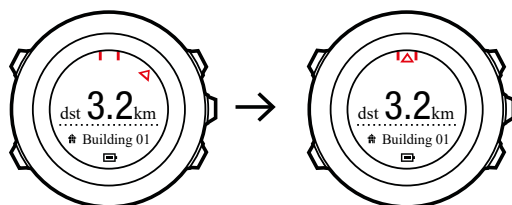


움직이지 않을 때나 느린 속도(4km/h 이하)로 이동할 때는 시계가 나침반 방위를 기준으로 POI(경로를 탐색하는 경우는 웨이포인트) 방향을 표시합니다.



이동(4km/h 이상)할 때는 시계가 GPS를 기준으로 POI(경로를 탐색하는 경우는 웨이포인트) 방향을 표시합니다.

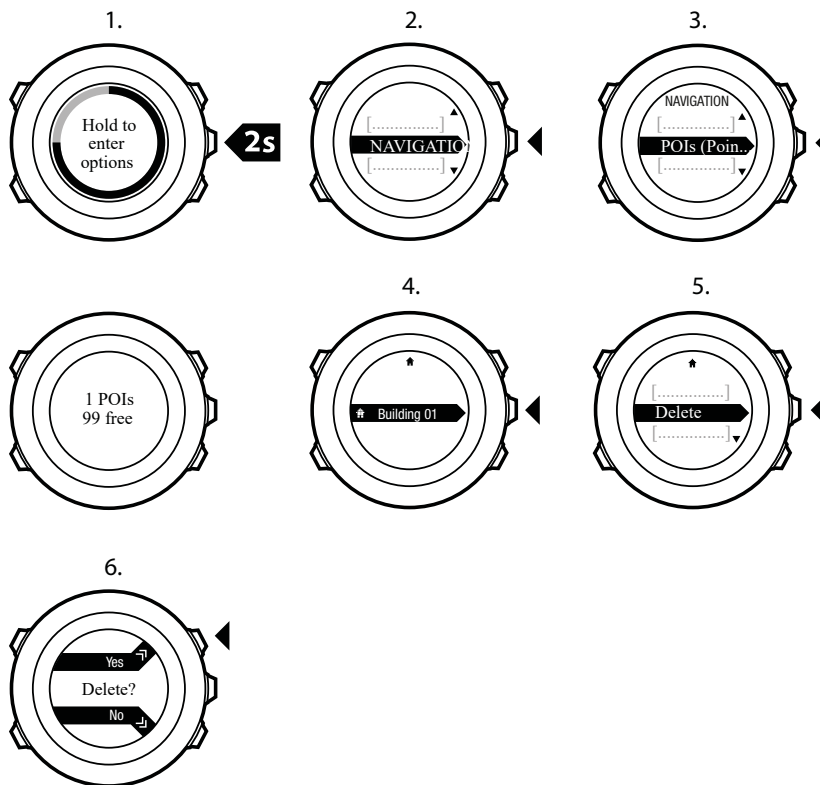
목표의 방향 또는 방위가 빈 삼각형으로 표시됩니다. 이동 방향 또는 목적지는 화면 상단에 실선으로 표시됩니다. 이 두 가지를 맞추면 정확한 방향으로 움직일 수 있습니다.



10.3.3. 관심 지점(POI) 삭제

POI 삭제 방법:

1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드로 들어가 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Start Stop] 을 사용하여 **NAVIGATION**(탐색)으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Light Lock] 을 사용하여 **POIs (Points of interest)(POI(관심 지점))**까지 스크롤한 후 [Next] 를 선택합니다.
저장한 POI의 개수와 새 POI에 사용 가능한 여유 공간이 시계에 표시됩니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 삭제할 POI로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
5. [Start Stop] 을 사용하여 **Delete**(삭제)로 스크롤합니다. [Next] 를 사용하여 선택합니다.
6. [Start Stop] 을 눌러 확인합니다.




10.4. 경로 탐색

10.4.1. 경로 추가

Suunto app에서 경로를 만들 수 있습니다. 또한 Suunto Ambit2 R을 이용해서 경로를 기록하고 기록된 경로를 Suunto app으로 업로드할 수도 있습니다(8.6.1. 트랙 기록 참조).


경로를 추가하는 방법:

1. Suunto app을 열고 경로를 가져오거나 만듭니다.
2. SuuntoLink를 활성화한 뒤 Suunto USB 케이블을 사용하여 Suunto Ambit2 R을 컴퓨터에 연결합니다. 경로가 시계로 자동 전송됩니다.

 **참고** Suunto Ambit2 R로 전송하고자 하는 경로가 Suunto app에서 미리 선택되어 있어야 합니다.

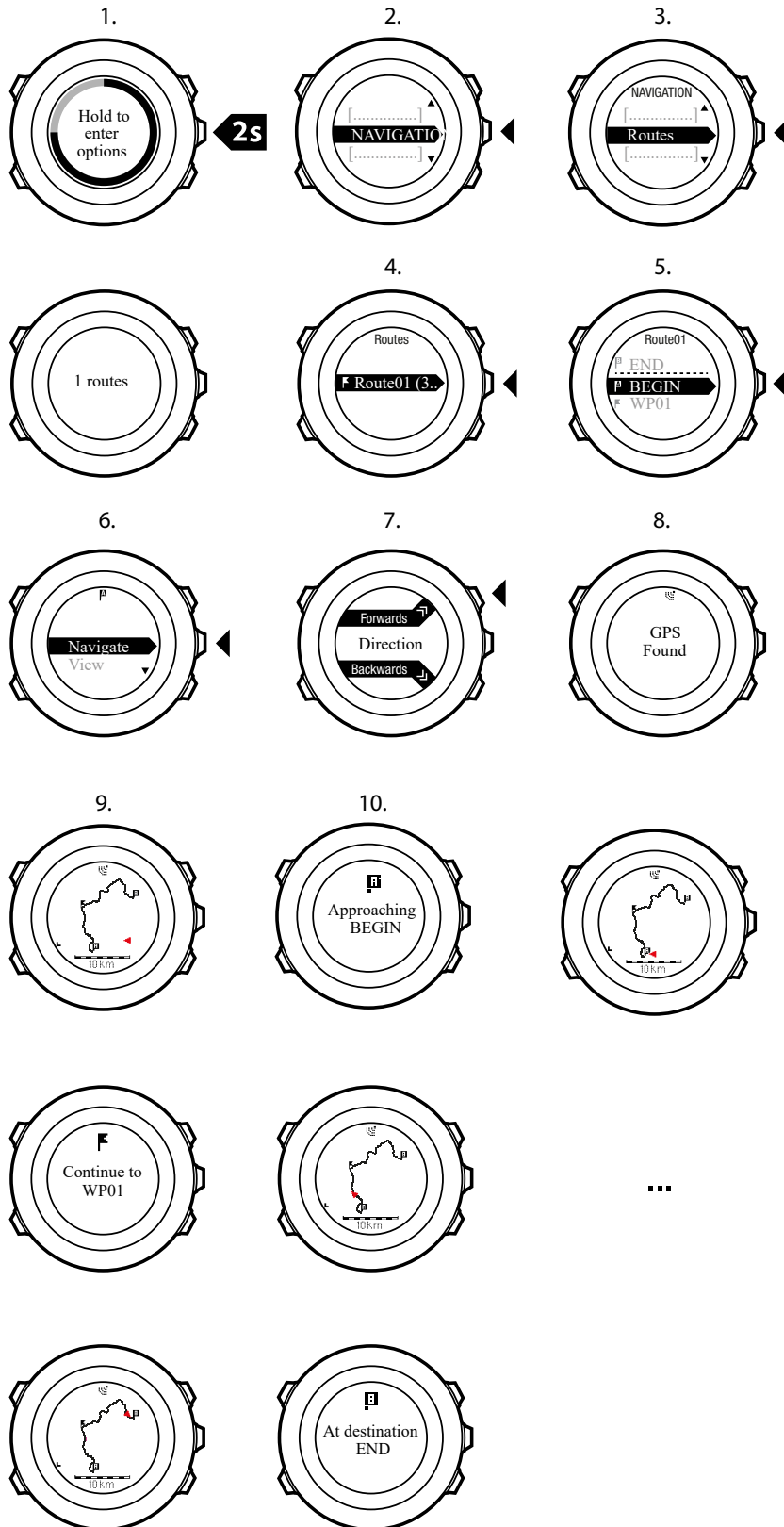
10.4.2. 경로 탐색 중

SuuntoLink에서 Suunto Ambit2 R에 다운로드한 경로를 탐색할 수 있습니다(10.4.1. 경로 추가 참조).

 참고 스포츠 모드로도 탐색이 가능합니다(8.6.6. 운동 중 탐색 참조).

경로를 탐색하는 방법은 다음과 같습니다.

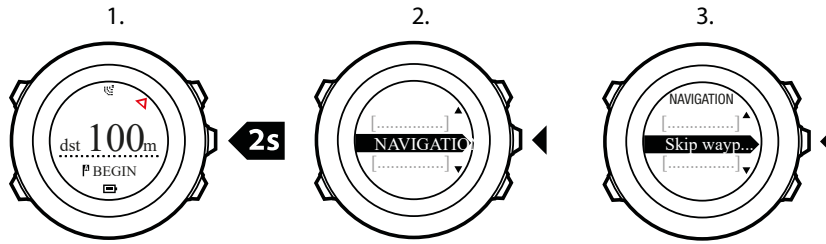
1. GPS 기능이 활성화된 스포츠 모드로 들어가 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Start Stop] 을 사용하여 탐색으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Start Stop] 을 사용해서 **Routes(경로)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다. 저장한 경로 개수와 모든 경로 목록이 시계에 표시됩니다.
4. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 이동하려는 경로로 스크롤합니다. [Next] 를 사용하여 선택합니다.
5. 선택한 경로의 모든 웨이포인트가 시계에 표시됩니다. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 시작 지점으로 사용하려는 웨이포인트로 스크롤합니다. [Next] 를 사용하여 적용합니다.
6. [Next] 를 눌러 탐색을 선택합니다.
7. 경로 중간에 웨이포인트를 선택하는 경우, Suunto Ambit2 R은 이동 방향을 선택하라는 메시지를 표시합니다. [Start Stop] 을 눌러 **Forwards(앞으로)**를 선택하거나 [Light Lock] 을 눌러 **Backwards(뒤로)**를 선택합니다. 시작 지점으로 첫 번째 웨이포인트를 선택한 경우, Suunto Ambit2 R는 경로를 앞으로 이동합니다(첫 번째에서 마지막 웨이포인트로). 시작 지점으로 마지막 웨이포인트를 선택한 경우, Suunto Ambit2 R는 경로를 뒤로 이동합니다(마지막에서 첫 번째 웨이포인트로).
8. 나침반을 처음으로 사용하는 경우 교정이 필요합니다 자세한 내용은 11.1. 나침반 교정문을 참조하십시오. 나침반을 활성화한 뒤 시계에서 GPS 신호 검색을 시작하고 신호를 인식한 후 **GPS found(GPS 찾음)**를 표시합니다.
9. 경로의 첫 번째 웨이포인트로 이동을 시작합니다. 본 시계는 웨이포인트에 접근하면 해당 사실을 사용자에게 알려 주고, 경로 상의 다음 웨이포인트로 자동으로 이동을 시작합니다.
10. 경로에서 마지막 웨이포인트 전에 시계에서 목적지에 도착했다는 알림이 나옵니다.



경로에서 웨이포인트를 건너뛰는 방법:

1. 경로를 탐색하는 동안 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Next] 를 눌러 **NAVIGATION**(탐색)을 선택합니다.

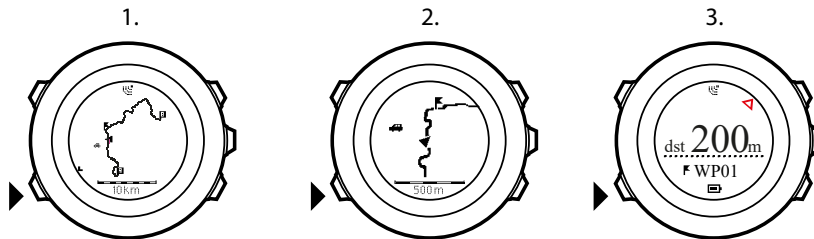
3. [Start Stop] 을 사용하여 **Skip waypoint(웨이포인트 건너뛰기)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다. 이렇게 하면 시계는 웨이포인트를 건너뛰고 경로 상의 다음 웨이포인트로 바로 이동을 시작합니다.



10.4.3. 탐색 중

탐색 도중 다음과 같은 보기를 스크롤하려면 [View] 를 누릅니다.

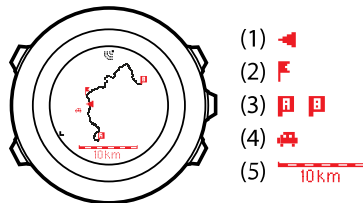
1. 전체 경로를 보여주는 풀 트랙 보기
2. 확대된 경로 보기. 확대 보기의 기본 축척은 200미터/0.125마일이며, 경로에서 멀리 떨어진 경우에는 더 큰 축척을 사용할 수 있습니다. **GENERAL(일반) / Map(지도)**의 시계 설정에서 지도 방향을 변경할 수 있습니다.
3. 웨이포인트 탐색 보기



풀 트랙 보기

풀 트랙 보기에서는 다음 정보가 표시됩니다.

- (1) 사용자의 위치 및 향하고 있는 방향을 나타내는 화살표
- (2) 경로 상의 다음 웨이포인트
- (3) 경로 상의 첫 번째 및 마지막 웨이포인트
- (4) 가장 가까운 POI는 아이콘 형태로 표시됩니다.
- (5) 풀 트랙 보기의 축척

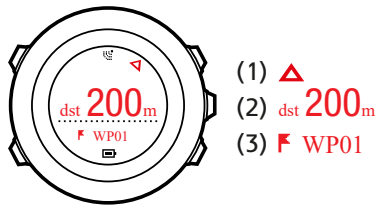


참고 풀 트랙 보기에서는 항상 위쪽이 북쪽입니다.

웨이포인트 탐색 보기

웨이포인트 탐색 보기에서는 다음 정보가 표시됩니다.

- (1) 다음 웨이포인트의 방향을 가리키는 화살표
- (2) 다음 웨이포인트까지의 거리
- (3) 사용자가 향하고 있는 다음 웨이포인트



10.4.4. 경로 삭제

Suunto app에서 경로를 삭제 및 해제할 수 있습니다.

경로를 삭제하는 방법:

1. Suunto app을 열고 경로를 삭제하거나 해제합니다.
2. SuuntoLink를 활성화한 뒤 Suunto USB 케이블을 사용하여 Suunto Ambit2 R을 컴퓨터에 연결합니다. 설정이 동기화되는 동안 경로는 시계에서 자동으로 제거됩니다.

11. 3D 나침반 사용

Suunto Ambit2 R에는 자북으로 방향을 잡을 수 있는 3D 나침반이 있습니다. 기울기 조정 나침반은 나침반이 수평 상태가 아닌 경우에도 정확한 표시값을 제공합니다.

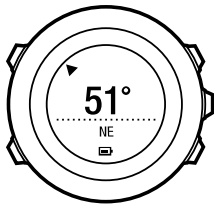
나침반은 활성화해야 하는 임시 화면입니다.

나침반 사용 방법:

1. 스포츠 모드에서 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴에 액세스합니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **ACTIVATE(활성화)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.
3. [Start Stop] 을 사용하여 **COMPASS(나침반)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 선택합니다.

COMPASS(나침반) 모드에는 다음 정보가 포함됩니다.

- 중간 줄: 나침반 방향(각도)
- 맨 아래 줄: [View] 를 사용하여 현재 방향(기본 방위)(**N, S, W, E**) 및 절반 방위(**NE, NW, SE, SW**) 기점 및 시간과 빈 보기 전환



나침반은 1분 후 전원 절약 모드로 전환됩니다. [Start Stop] 버튼으로 다시 활성화합니다.

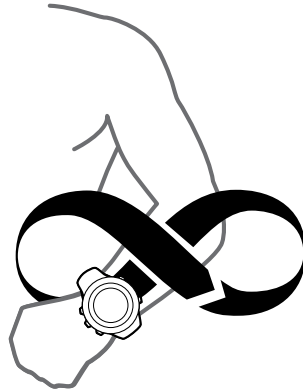
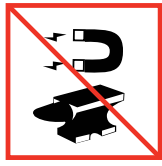
운동 중 나침반 사용에 대한 정보는 *8.6.4. 운동 중 나침반 사용*을 참조하십시오.

11.1. 나침반 교정

COMPASS(나침반) 모드에서 나침반을 사용하기 전에 나침반을 교정해야 합니다. 이미 교정한 나침반을 다시 교정하려면 옵션 메뉴에서 교정 옵션에 액세스합니다.

나침반 교정 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 사용하여 **GENERAL(일반)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 **Compass(나침반)**으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
4. [Next] 를 눌러 **Calibration(교정)**을 선택합니다.
5. 시계에서 교정 완료를 알리는 삐 소리가 날 때까지 시계를 여러 방향으로 돌리고 기울입니다.



교정에 성공하면 **CALIBRATION SUCCESSFUL**(교정 성공)이라는 글자가 표시됩니다. 교정에 성공하지 못하면 **CALIBRATION FAILED**(교정 실패)라는 글자가 표시됩니다. 교정을 다시 시도하려면 [Start Stop] 을 누릅니다.

11.2. 편각 설정

올바른 나침반 표시값을 얻으려면 정확한 편각을 설정합니다.

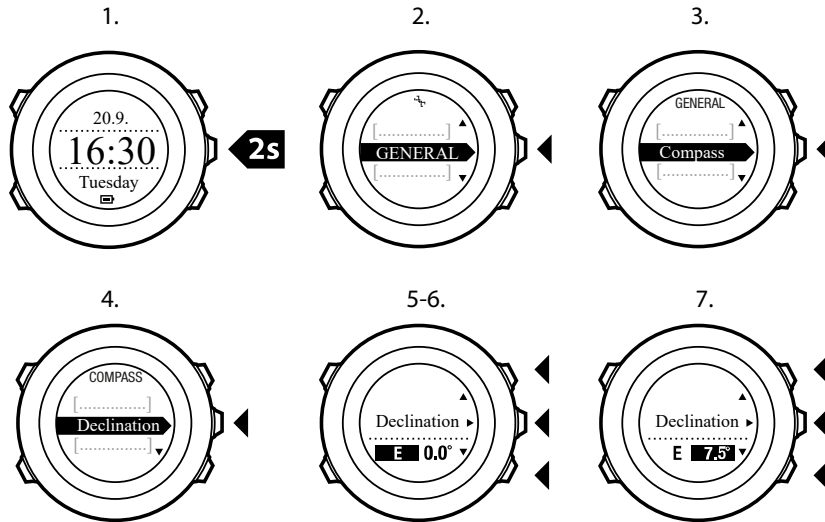
인쇄본 형태의 지도는 진북을 향합니다. 하지만 나침반은 지구의 자기장이 당기는 지구 위쪽 지역인 자북을 가리킵니다. 자북과 진북은 다른 위치에 있기 때문에 나침반에서 편각을 설정해야 합니다. 자북과 진북 사이의 각도가 편각입니다.


편각은 대부분의 지도에 표시되어 있습니다. 자북의 위치는 매년 바뀌므로 가장 최신의 정확한 편각은 인터넷에서 확인할 수 있습니다(예: www.magnetic-declination.com).

하지만 오리엔티어링 지도는 자북을 기준으로 그려집니다. 따라서 오리엔티어링 지도를 사용할 때는 편각을 0도로 설정하여 편각 수정 기능을 꺼야 합니다.

편각 설정 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Next] 를 눌러 **GENERAL**(일반)로 들어갑니다.
3. [Light Lock] 을 사용하여 **Compass**(나침반)로 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
4. [Light Lock] 을 사용해서 **Declination**(편각)으로 스크롤하고 [Next] 를 사용해서 선택합니다.
5. -를 선택하여 편각을 끄거나 **W**(서) 또는 **E**(동)를 선택합니다.
6. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 을 사용하여 편각을 설정합니다.
7. [Next] 를 눌러 설정을 적용합니다.



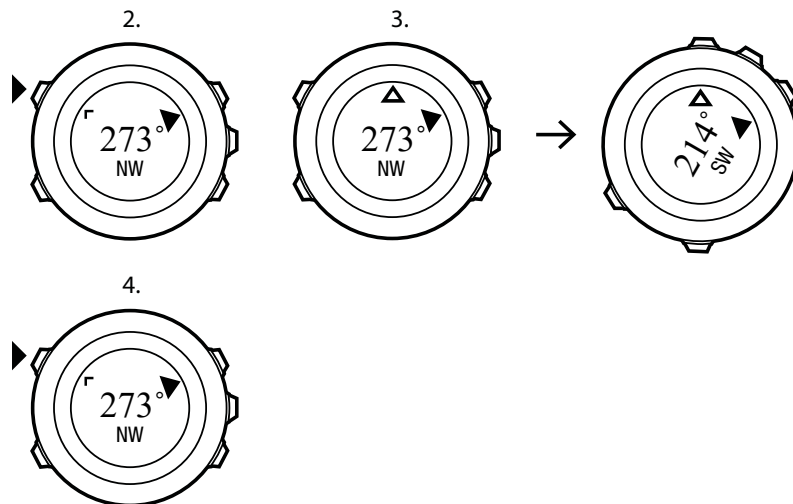
 참고 또는 **COMPASS(나침반)** 모드에서 [View] 를 길게 눌러 나침반 설정에 들어갈 수 있습니다.


11.3. 방위 고정 설정

방위 고정 기능으로 북쪽을 기준으로 목표의 방향을 표시할 수 있습니다.

방위를 고정하는 방법:

1. 나침반이 작동하는 상태에서 시계를 정면으로 들고 몸을 목표 쪽으로 돌립니다.
2. [Back Lap] 을 눌러 시계에 방위로 표시된 현재 각도를 고정합니다.
3. 빈 삼각형이 북쪽 표시기(채운 삼각형)를 기준으로 고정된 방위를 표시합니다.
4. 방위 고정을 지우려면 [Back Lap] 을 누릅니다.

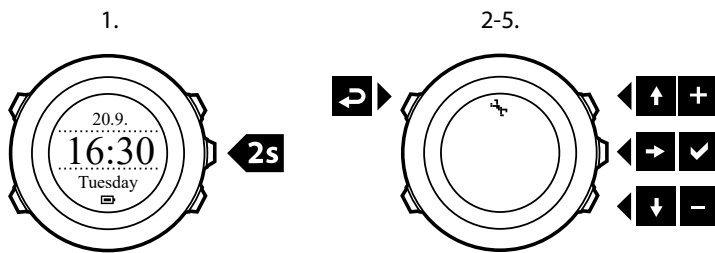


 참고 운동 모드에서 나침반을 사용하는 경우 [Back Lap] 버튼은 방위만 고정하고 지웁니다. [Back Lap] 으로 랩을 생성하려면 나침반 보기를 종료합니다.

12. 설정 조정

설정 액세스 및 조정 방법:

1. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
2. [Start Stop] 또는 [Light Lock] 으로 메뉴를 스크롤합니다.
3. [Next] 를 눌러 설정으로 들어갑니다.
4. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 눌러 설정 값을 조정합니다.
5. [Back Lap] 을 눌러 설정에서 이전 보기로 돌아가거나 [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴를 종료합니다.



다음 설정에 액세스할 수 있습니다.

개인

- 출생 연도
- 중량
- 최대 HR
- 성별

일반 형식

- 언어
- 단위 체계
 - 미터법
 - 야드파운드법
 - 고급: SuuntoLink에서 원하는 대로 영국식 및 미터법 설정을 혼합하여 사용자 정의할 수 있습니다.
- **Position format(위치 형식):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - 영국식(BNG)
 - 핀란드식(ETRS-TM35FIN)
 - 핀란드식(KKJ)
 - 아일랜드식(IG)
 - 스웨덴식(RT90)
 - 스위스식(CH1903)
 - UTM NAD27 알래스카

- **UTM NAD27** 미국 본토
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- 시간 형식: 12h 또는 24h
- 날짜 형식: dd.mm.yy, mm/dd/yy

시간/날짜

- **GPS 시간 동기화:** 켜기 또는 끄기
- 듀얼 타임: 시, 분
- 알람: 켜기/끄기, 시, 분
- 시간: 시, 분
- 날짜: 년, 월, 일

톤/표시


- 화면 반전: 화면 색상을 반전시킵니다
- 버튼 잠금
 - **Time mode lock(시간 모드 잠금):** TIME(시간) 모드에서 버튼이 잠깁니다.
 - 작업만 실행: 시작 및 옵션 메뉴가 잠깁니다.
 - 모든 버튼: 모든 버튼이 잠깁니다. 배경 조명은 야간 모드에서 사용할 수 있습니다.
 - **Sport mode lock(스포츠 모드 잠금):** 스포츠 모드에서 버튼이 잠깁니다.
 - **Actions only:** [Start Stop], [Back Lap] 및 옵션 메뉴는 운동 중에는 잠겨 있습니다.
 - **All buttons:** 모든 버튼이 잠깁니다. 배경 조명은 야간 모드에서 사용할 수 있습니다.
- **Tones:**
 - **All on:** 버튼 톤 및 시스템 톤을 활성화합니다
 - **Buttons Off:** 시스템 톤만 활성화합니다
 - **All off:** 모든 톤이 꺼집니다
- **Backlight: Mode:**
 - **Normal:** [Light Lock] 을 누르거나 알람이 울릴 경우 배경 조명이 몇 초 동안 켜집니다.
 - **Off:** 버튼을 누르거나 알람이 울릴 경우 배경 조명이 켜지지 않습니다.
 - **Night:** 어떤 버튼이든 누르거나 알람이 울릴 경우 배경 조명이 몇 초 동안 켜집니다. **Night** 모드를 사용하면 배터리 수명이 크게 감소합니다.
 - **Toggle:** [Light Lock] 을 누르면 배경 조명이 켜집니다. [Light Lock] 을 다시 누를 때까지 켜진 상태를 유지합니다.
 - **Brightness:** 배경 조명 밝기를 조정합니다(퍼센트 단위).
- **Display contrast:** 화면 대비를 조정합니다(퍼센트 단위).

나침반

- 교정: 나침반 교정을 시작합니다.
- 편각: 나침반 경사 값을 설정합니다.

지도

- 방향
 - **헤딩 업:** 확대된 지도가 진행 방향을 따라 표시됩니다.
 - **노스 업:** 확대된 지도가 북쪽을 위로 하여 표시됩니다.

 참고 모든 톤이 꺼진 경우에도 알람은 울립니다.

페어링

- **HR 벨트:** HR 벨트를 페어링합니다.
- **Foot POD:** Foot POD를 페어링합니다.


12.1. 서비스 메뉴


서비스 메뉴에 액세스하려면 시계가 서비스 메뉴에 들어갈 때까지 [Back Lap] 과 [Start Stop] 을 동시에 길게 누릅니다.




서비스 메뉴에는 다음 항목이 포함됩니다.

- **INFO(정보):**
 - **Version(버전):** Suunto Ambit2 R의 현재 소프트웨어 버전을 표시합니다.
- **TEST(테스트):**
 - **LCD test(LCD 테스트):** LCD가 제대로 작동하는지 테스트할 수 있습니다.
- **ACTION(작업):**
 - **Power off(전원 끄기):** 시계를 완전 절전 상태로 전환할 수 있습니다.
 - **GPS reset(GPS 초기화):** GPS를 초기화할 수 있습니다.

 참고 **POWER OFF(전원 끄기)**는 저전력 상태입니다. USB 케이블을 (전원과) 연결하여 시계를 절전 상태에서 해제합니다. 최초 설정 마법사가 시작됩니다. 이전 값이 삭제되는 것은 아니므로 각 단계를 확인하기만 하면 됩니다.

 참고 시계가 10분 동안 멈춰 있으면 전원 절약 모드로 전환됩니다. 움직이면 시계가 다시 활성화됩니다.


 참고 서비스 메뉴 내용은 업데이트 중에 통지 없이 변경될 수 있습니다.

GPS 초기화

GPS 장치가 신호를 잡지 못하는 경우, 서비스 메뉴에서 GPS 데이터를 초기화할 수 있습니다.

GPS 초기화 방법:

1. 서비스 메뉴에서 [Light Lock] 을 사용하여 **ACTION(작업)**으로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
2. [Light Lock] 을 눌러 **GPS reset(GPS 초기화)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
3. [Start Stop] 을 눌러 GPS 초기화를 확인하거나 [Light Lock] 을 눌러 취소합니다.

 참고 GPS를 초기화하면 GPS 데이터, 나침반 교정값, 회복 시간이 초기화됩니다. 그러나 기록된 로그는 제거되지 않습니다.

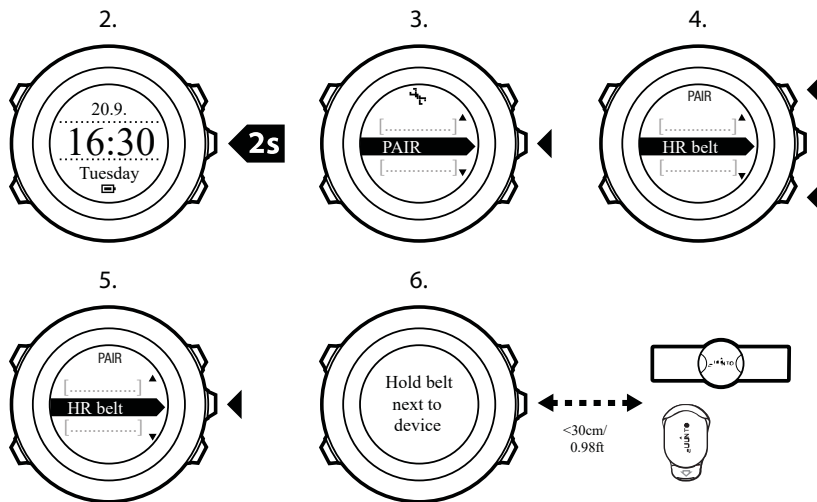
13. POD/심박수 벨트 페어링


Suunto Ambit2 R을 옵션으로 제공된 Suunto 심박수 벨트나 Foot POD와 페어링하여 운동 중 추가적인 속도, 거리 및 보폭 정보를 받으십시오. 기타 ANT+ 심박수 벨트 및 Foot POD도 사용 가능합니다. 호환 가능한 ANT+ 제품 목록은 www.thisisant.com/directory에서 확인하십시오.

Suunto Ambit2 R 패키지에 포함된 심박수 벨트 및/또는 POD는 이미 페어링되어 있습니다. 페어링은 새 심박수 벨트 또는 POD를 시계와 함께 사용하려는 경우에만 필요합니다.

POD/심박수 벨트를 페어링하는 방법:

1. 다음과 같이 POD/심박수 벨트를 활성화합니다.
2. 심박수 벨트: 접촉 부분을 축축하게 하고 벨트를 착용합니다.
3. Foot POD: 잠시 흔들거나 (POD가 장착된) 신발을 땅에 내딛습니다.
4. [Next] 를 길게 눌러 옵션 메뉴로 들어갑니다.
5. [Light Lock] 을 사용하여 **PAIR(페어링)**로 스크롤하고 [Next] 를 사용하여 들어갑니다.
6. [Start Stop] 및 [Light Lock] 을 사용하여 액세스리 옵션을 스크롤합니다.
7. [Next] 를 눌러 POD 또는 심박수 벨트를 선택하고 페어링을 시작합니다.
8. Suunto Ambit2 R을 POD/벨트에 가깝게(30cm 미만) 잡고 시계에서 POD/벨트가 페어링되었다는 메시지를 표시할 때까지 기다립니다. 페어링이 실패하면 [Start Stop] 을 눌러 다시 시도하거나 [Light Lock] 을 눌러 페어링 설정으로 돌아갑니다.



 참고 또한 전극 접촉 부분을 둘 다 축축하게 하고 눌러서 심박수 벨트를 활성화할 수 있습니다.

문제 해결 방법: 심박수 벨트 페어링 실패

심박수 벨트 페어링에 실패하면 다음과 같이 하십시오.

- 스트랩이 모듈에 연결되어 있는지 확인합니다.
- 심박수 벨트를 올바르게 착용했는지 확인하십시오(8.4. 심박수 벨트 착용 참조).
- 심박수 벨트의 전극 접촉 부분에 습기가 있는지 확인하십시오.

POD 페어링에 대한 자세한 내용은 POD 사용 설명서를 참조하십시오.

13.1. Foot POD 사용

Foot POD 사용 시, 운동 중 짧은 간격으로 GPS를 통해 POD를 자동 교정할 수 있습니다. 그러나 해당 스포츠 모드에 대해 페어링 및 활성화가 이루어진 경우, Foot POD에서 제공된 속도 및 거리 정보가 언제나 기준이 됩니다.

Foot POD 자동 교정 기능의 기본값은 켜기입니다. Foot POD를 페어링하고 선택한 스포츠 모드에 대해 사용하는 경우, **ACTIVATE(활성화)** 아래의 스포츠 모드 옵션 메뉴에서 Foot POD 자동 교정 기능을 끌 수 있습니다.



참고 Foot POD는 Suunto Foot POD Mini와 기타 Suunto ANT+ Foot POD 모두를 지원합니다.

속도 및 거리를 보다 정확하게 측정하려는 경우 Foot POD를 수동으로 교정할 수 있습니다. 예를 들어, 400m 육상 트랙에서 정확히 측정된 거리를 기준으로 교정을 수행합니다.

Suunto Ambit2 R로 Foot POD를 교정하는 방법:

1. Foot POD를 운동화에 부착합니다. 자세한 정보는 사용 중인 Foot POD의 사용 설명서에 서 확인하실 수 있습니다.
2. 시작 메뉴에서 스포츠 모드(예: **Running(달리기)**)를 선택합니다.
3. 정상적인 페이스로 달리를 시작합니다. 출발선을 지날 때 [Start Stop] 을 눌러 기록을 시작합니다.
4. 정상적인 페이스로 800~1,000m(약 0.500~0.700마일)의 거리를 달립니다(예: 400m 트랙 두 바퀴).
5. 결승선에 도착하면 [Start Stop] 을 눌러 기록을 일시중지합니다.
6. [Back Lap] 을 눌러 기록을 중지합니다. 운동을 중지한 후 [Start Stop] 을 눌러 로그를 저장합니다. 로그를 저장하지 않으려면 [Light Lock] 을 누릅니다. 거리 요약 정보가 표시될 때 까지 [Next] 로 요약 보기를 스크롤합니다. [Start Stop] 및 [Light Lock] 으로 화면에 표시되는 거리를 실제로 달린 거리로 조정합니다. [Next] 로 확인합니다.
7. [Start Stop] 을 눌러 POD 교정을 확인합니다. Foot POD가 교정되었습니다.



참고 교정 운동 중 Foot POD를 연결할 수 없는 경우, 거리 요약 정보에서 거리를 조정하지 못할 수 있습니다. Foot POD가 지침에 따라 올바르게 부착되었는지 확인하고 다시 시도하십시오.

Foot POD 없이 달리는 경우에도 손목을 통해 달리기 보폭 정보를 얻을 수 있습니다. 손목에서 얻은 달리기 보폭 정보는 FusedSpeed와 함께 사용되며, 달리기, 러닝머신, 오리엔티어링, 트랙/필드 달리기 등의 특정한 스포츠 모드에서 항상 작동합니다.

운동을 시작할 때 Foot POD를 발견하는 경우, 손목에서 측정한 달리기 보폭을 무시하고 Foot POD로 측정한 정보가 사용됩니다.

14. 아이콘

예를 들어 Suunto Ambit2 R에 다음 아이콘이 표시됩니다.

	크로노그래프
	설정
	GPS 신호 강도
	페어링
	심박수
	스포츠 모드
	알람
	간격 타이머
	버튼 잠금
	배터리
	현재 화면
	버튼 표시기
	위로/증가
	다음/확인
	아래로/감소
	일출
	일몰

POI 아이콘

Suunto Ambit2 R에서 다음 POI 아이콘을 사용할 수 있습니다.

	건물/집
	자동차/주차장
	캠핑/캠핑
	음식/음식점/카페
	숙소/호스텔/호텔

	물/강/호수/해변
	산/언덕/골짜기/절벽
	숲
	교차로
	명소
	출발지
	도착지
	지오탱시
	웨이포인트
	도로/코스
	암벽
	목초지
	동굴

15. 관리 및 유지

본 장치는 주의해서 취급해야 합니다. 두드리거나 떨어뜨리지 마십시오.

정상적인 상황에서는 시계에 서비스가 필요하지 않습니다. 사용 후 깨끗한 물, 순한 비누로 씻어내고 외장을 부드러운 젖은 헝겊이나 새미 가죽으로 조심스럽게 닦아 내십시오.


본 장치의 관리 및 유지에 대한 자세한 정보는 질문과 답변 및 안내 동영상 등 www.suunto.com에 게시된 다양한 지원 자료에서 확인하실 수 있습니다. 또한 여기에서 Suunto 문의 센터에 직접 질문을 올리거나, 필요한 경우 공인 Suunto 서비스를 통해 제품을 수리하는 방법을 안내받을 수 있습니다. 직접 장치를 수리하지 마십시오.

또는 이 문서의 마지막 페이지에 수록된 전화번호로 Suunto 문의 센터에 문의할 수 있습니다. 관련 자격을 갖춘 Suunto의 고객 지원 담당자가 지원을 제공하며, 필요한 경우 통화 중에 제품 관련 문제를 해결합니다.

비정품 액세서리 사용으로 인해 발생한 손상은 보증 적용 대상이 아니므로 Suunto 정품 액세서리만을 사용하시기 바랍니다.

15.1. 방수

Suunto Ambit2 R은 50m/164ft/5bar 방수 제품입니다. 미터 값은 실제 다이빙 수심을 나타내며, Suunto의 방수 테스트 과정에서 사용된 수압에서 테스트를 거쳤습니다.


 참고 방수는 기능적 작동 수심과 동일한 개념이 아닙니다. 방수 표시는 샤워, 목욕, 수영, 수영장 다이빙 및 스노클링을 견디는 정적 기밀성/수밀성을 나타냅니다.

방수를 유지하기 위해 다음 사항이 권장됩니다.

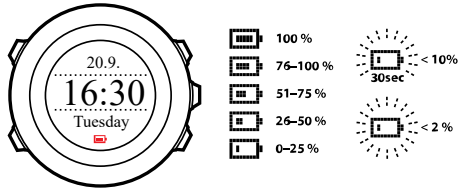
- 용도 이외의 다른 목적으로 시계를 사용하지 마십시오.
- 공인 Suunto 서비스, 유통업자 또는 소매점에 수리를 의뢰하십시오.
- 시계에 먼지나 모래가 들어가지 않도록 깨끗하게 유지하십시오.
- 케이스를 직접 열려고 하지 마십시오.
- 시계를 급격한 기온 및 수온 변화에 노출시키지 마십시오.
- 바닷물이 닿은 경우 항상 깨끗한 물로 시계를 닦으십시오.
- 시계를 두드리거나 떨어뜨리지 마십시오.

15.2. 배터리 충전

한 번 충전 시 지속 시간은 Suunto Ambit2 R 사용 방법과 사용 조건에 따라 달라집니다. 예를 들어 낮은 온도에서는 충전된 배터리 수명이 감소합니다. 일반적으로, 재충전 배터리 용량은 시간이 지나면서 감소합니다.

 참고 결함 있는 배터리로 인한 비정상적인 용량 감소의 경우, Suunto 보증에 따라 1년 또는 최대 충전 300회 중 먼저 해당되는 시기에 대한 배터리 교체가 지원됩니다.

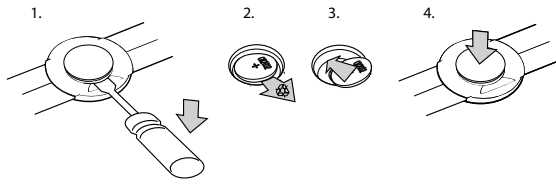
배터리 아이콘은 배터리 충전 수준을 나타냅니다. 배터리 충전 수준이 10% 미만인 경우 배터리 아이콘이 30초 간격으로 깜박입니다. 배터리 충전 수준이 2% 미만인 경우 배터리 아이콘이 지속적으로 깜박입니다.



제공된 USB 케이블로 배터리를 컴퓨터에 연결하여 충전하거나 USB 호환 벽면 충전기를 사용하여 충전합니다. 방전된 배터리를 완전히 충전하는 데는 약 2~3시간이 걸립니다.

15.3. 심박수 벨트 배터리 교체

배터리는 여기의 그림에 따라 교체하십시오.



16. 기술 규격

일반

- 작동 온도: -20°C ~ +60°C / -5°F ~ +140°F
- 배터리 충전 온도: 0°C ~ +35°C / +32°F ~ +95°F
- 보관 온도: -30°C ~ +60°C / -22°F ~ +140°F
- 무게: 70 g / 70.02 g
- 방수(시계): 50m / 164ft / 5bar
- 방수(심박수 벨트): 20m / 66ft
- 렌즈: 미네랄 크리스탈 유리
- 전원: 재충전 리튬 이온 배터리
- 배터리 수명: 선택한 GPS 정확도에 따라 약 8~25시간

메모리

- 웨이포인트: 최대 100

무선 수신기

- Suunto ANT 및 ANT+TM 호환
- 통신 주파수:
 - ANT+ > 2.457 GHz
 - ANT > 2.465 GHz
- 변조 방식 GFSK
- 범위: 약 2m / 6ft



고도계

- 표시 범위: -500m ~ 9999m / -1640ft ~ 32800ft
- 단위: 1m / 3ft

크로노그래프

- 단위: 9:59'59까지 1초, 그 이후 1분

나침반

- 단위: 1도 / 18마일

GPS

- 기술: SiRF star IV
- 단위: 1m / 3ft

16.1. 상표

Suunto Ambit2 R, 로고 및 기타 Suunto 브랜드 상표와 이름은 Suunto Oy의 등록 상표 또는 미등록 상표입니다. 모든 권리는 본사가 보유하고 있습니다.

16.2. FCC 규정 준수

본 기기는 FCC 규정 파트 15를 준수합니다. 본 기기의 작동은 다음의 두 가지 조건을 바탕으로 이루어집니다.

- (1) 본 기기는 유해한 간섭을 일으키지 않으며
- (2) 기기의 오작동을 일으킬 수 있는 수신된 간섭을 포함하는 간섭을 허용해야 합니다. 본 제품은 FCC 표준 준수를 위한 테스트를 거쳤으며, 가정용 또는 사무용으로 제작된 제품입니다. Suunto에서 명시적으로 승인하지 않은 변경 또는 개조는 FCC 규정에 따라 본 기기를 조작할 귀하의 권한을 무효화할 수 있습니다.

16.3. IC

본 기기는 캐나다 산업부의 라이선스 면제 RSS 표준을 준수합니다. 본 기기의 작동은 다음의 두 가지 조건을 바탕으로 이루어집니다.

- (1) 본 기기는 간섭을 일으키지 않아야 하며,
- (2) 기기의 오작동을 일으킬 수 있는 간섭을 포함하여 모든 형태의 간섭을 허용해야 합니다.

16.4. CE

Suunto Oy는 이 Wristop 컴퓨터가 지침 1999/5/EC의 필수 요구사항 및 기타 관련 규정을 준수함을 선언합니다.

16.5. 저작권

Copyright © Suunto Oy. All rights reserved. Suunto와 Suunto 제품명, 로고, 기타 Suunto 브랜드 상표 및 이름은 Suunto Oy의 등록 상표 또는 미등록 상표입니다. 본 문서와 문서의 내용은 Suunto Oy의 소유이며 고객이 Suunto 제품의 작동에 관한 지식과 주요 정보를 얻는 용도로만 사용하도록 작성되었습니다. 본 문서의 내용은 Suunto Oy의 사전 서면 동의 없이 다른 용도로 사용 또는 배포하거나 다른 방식으로 전달, 공개 또는 전제할 수 없습니다. Suunto Oy는 본 문서에 포괄적이고 정확한 정보를 담고자 최선을 다하고 있으나, 이러한 정보의 정확성에 대한 명시적 또는 암시적 보증은 제공할 수 없습니다. 본 문서의 내용은 언제든지 통지 없이 변경될 수 있습니다. 본 문서의 최신 버전은 www.suunto.com에서 다운로드할 수 있습니다.

16.6. 특허 고지

이 제품은 특허 신청 대기 중이며 해당 국가의 권리에 따라 보호됩니다(US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU 의장 001296636-0001/0006, 001332985-0001 또는 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (심박수 벨트: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731)). 추가 특허 출원 중입니다.

16.7. 품질 보증

SUUNTO의 제한적 품질 보증

Suunto는 보증 기간 동안 Suunto 또는 Suunto 공인 서비스 센터(이하 서비스 센터)의 재량에 따라 무상으로 a) 수리 또는 b) 교체 또는 c) 환불을 통해 자재 또는 제조 기술 하자의 시정 조치를 보증합니다. 이는 본 보증서의 약관에 따릅니다. 본 제한 보증은 해당 지역 법률에서 다르게 규정하지 않은 한 구입한 국가 내에서만 유효하고 효력을 발휘합니다.

보증 기간

보증 기간은 최초 소매 구입이 이루어진 일자부터 시작됩니다. 디스플레이 기기에 대한 품질 보증기간은 2년입니다. POD, 심박수 전송장치를 포함하여 이에 국한되지 않는 모든 소모품 및 액세서리의 보증기간은 1년입니다.

재충전 배터리 용량은 시간이 지나면서 감소합니다. 결함 있는 배터리로 인한 비정상적인 용량 감소의 경우, Suunto 보증에 따라 1년 또는 최대 충전 300회 중 먼저 해당되는 시기에 대한 배터리 교체가 지원됩니다.

보증 제외 및 제한

본 제한 보증은 다음의 사항에는 적용되지 않습니다.

1. a. 정상적인 마모 및 파손, b) 부주의한 취급으로 인해 발생한 결함 또는 c) 제품의 오용 또는 지침을 무시한 사용으로 인해 발생한 결함이나 손상
2. 사용 설명서 또는 타사 부품
3. Suunto가 제작하지 않거나 공급하지 않은 제품, 액세서리, 소프트웨어 및/또는 서비스의 사용에 의하거나 이들과 연관된 것으로 판단되는 결함

본 제한 보증은 다음의 경우 적용할 수 없습니다.

1. 부품이 의도된 용도 이상으로 개조된 경우
2. 부품이 비공인 예비 부품을 사용해 수리되었거나, 비공인 서비스 센터에 의해 변경 또는 수리된 경우
3. 부품의 일련 번호가 제거, 변경 또는 어떠한 방법으로든 불법적으로 만들어진 경우 - 이는 Suunto의 재량에 따라 결정됩니다.
4. 부품이 살충제를 포함하여 이에 국한되지 않는 화학제품에 노출된 경우

Suunto는 제품 작동 중단 또는 오류가 발생하지 않는다고 보증하지 않으며, 타사의 하드웨어 나 소프트웨어와 연계하여 작동할 것이라고 보증하지 않습니다.

Suunto 보증 서비스 이용

Suunto 보증 서비스를 이용하려면 구매 확인증이 있어야 합니다. 보증 서비스를 받는 방법에 대해서는 www.suunto.com/warranty를 방문하십시오. 질문이나 의문사항이 있는 경우 사이트에 있는 포괄적인 범위의 지원 자료를 사용하거나 Suunto 문의 센터에 직접 질문을 게시할 수 있습니다. 또는 이 문서의 마지막 페이지에 수록된 전화번호로 Suunto 문의 센터에 문의할 수 있습니다. 관련 자격을 갖춘 Suunto의 고객 지원 담당자가 지원을 제공하며, 필요한 경우 통화 중에 제품 관련 문제를 해결합니다.

책임의 제한

해당하는 의무 법률이 허용하는 최대 한도 내에서 본 제한 보증이 고객의 유일하고 독점적인 구제 방법이며, 명시적 혹은 묵시적으로 기타 모든 보증을 대신합니다. Suunto는 부품의 구매 및 사용에서 비롯되었거나, 또는 보증 위반, 계약 위반, 과실, 엄밀한 불법 행위 또는 법적 논리나 공정성 논리에 따른 예상 이익의 손실, 데이터 손실, 사용 상의 손실, 자본 비용, 대체 장비나 시설 비용, 제3자의 배상 요구, 재산 손해를 포함하나 이에 국한되지 않는 특수한, 우발적,

징벌적 또는 결과적 손해에 대해 Suunto가 그러한 손해의 가능성을 알고 있었다 하더라도 책임을 지지 않습니다. Suunto는 보증 서비스 제공의 지연에 대해 책임이 없습니다.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 12/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.