

SUUNTO OCEAN

사용 설명서

1. 안전.....	6
2. 시작하기.....	8
2.1. 터치스크린 및 버튼.....	8
2.2. 설정 조정.....	9
2.3. 소프트웨어 업데이트.....	10
2.4. Suunto 앱.....	10
2.5. 광 심박수.....	11
3. 설정.....	12
3.1. 버튼 및 화면 잠금.....	12
3.2. 자동 화면 밝기.....	12
3.3. 소리 및 진동.....	13
3.4. 블루투스 연결.....	13
3.5. 비행기 모드.....	13
3.6. 방해 금지 모드.....	14
3.7. 스탠드업 리마인더.....	14
3.8. 내 휴대전화 찾기.....	14
3.9. 시간 및 날짜.....	14
3.9.1. 알람 시계.....	15
3.10. 언어 및 단위 시스템.....	15
3.11. 시계 앞면.....	16
3.11.1. 복합 기능.....	16
3.12. 절전.....	16
3.13. POD 및 센서 페어링.....	17
3.13.1. Bike POD 교정.....	18
3.13.2. Foot POD 교정.....	18
3.13.3. Power POD 교정.....	18
3.14. 플래시라이트.....	18
3.15. 알람.....	18
3.15.1. 일출 및 일몰 알람.....	19
3.15.2. 폭풍우 알람.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	20
3.18. 고도계.....	21
3.18.1. 고도 다이빙.....	21
3.19. 위치 형식.....	21
3.20. 장치 정보.....	22
3.21. 시계 재설정.....	22
4. 운동 기록하기.....	24
4.1. 스포츠 모드.....	25
4.2. 운동 중 탐색.....	25

4.2.1. 처음으로 돌아가기.....	26
4.2.2. 경로 사전 설정.....	26
4.3. 운동 시 목표 사용.....	26
4.4. 배터리 전원 관리.....	27
4.5. 멀티스포츠 운동.....	28
4.6. 수영.....	28
4.7. 구간 트레이닝.....	29
4.8. 자동 일시중지.....	30
4.9. 음성 피드백.....	30
4.10. 느낌.....	31
4.11. 강도 영역.....	31
4.11.1. 심박수 영역.....	32
4.11.2. 페이스 영역.....	33
4.11.3. 파워 영역.....	34
4.11.4. 운동 시 HR, 페이스 또는 파워 영역 사용.....	34
5. 스쿠버 다이빙.....	36
5.1. 다이버 안전.....	36
5.2. 다이빙 준비.....	38
5.2.1. 다이빙 자동 시작.....	38
5.2.2. 다이빙 모드.....	39
5.2.3. 스쿠버 다이빙 중 버튼 기능.....	39
5.2.4. 다이빙 전 화면 및 다이빙 옵션.....	40
5.2.5. 다이빙 기본 보기.....	41
5.2.6. 다이빙 중 주요 정보.....	41
5.2.7. 스쿠버 다이빙의 스위치 창.....	44
5.3. 다이빙 설정.....	46
5.4. 다이빙 알람.....	48
5.4.1. 필수 다이빙 알람.....	49
5.4.2. 사용자 지정 다이빙 알람.....	50
5.4.3. 시스템 오류.....	51
5.5. 기체.....	52
5.5.1. 기체 편집.....	52
5.5.2. 다중 기체를 사용한 다이빙.....	53
5.6. 무선 탱크 압력 지원.....	54
5.6.1. Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법.....	54
5.6.2. 탱크 압력.....	55
5.6.3. 기체 소모량.....	56
5.6.4. 기체 시간.....	57
5.7. 알고리즘 설정.....	58
5.7.1. Bühlmann 16 GF 알고리즘.....	58
5.7.2. 경사계수.....	58

5.7.3. 감압 프로파일.....	61
5.7.4. 고도 설정.....	62
5.7.5. 안전 정지 시간.....	63
5.7.6. 최종 감압 정지 수심.....	63
5.8. Suunto Ocean과 다이빙하기.....	63
5.8.1. 안전 정지.....	63
5.8.2. 감압 다이빙.....	64
5.8.3. 수면 및 비행 금지 시간.....	67
5.8.4. 다이빙 중 나침반 사용.....	67
5.8.5. 예 - 단일 기체 모드.....	68
5.8.6. 예 - 다중 기체 모드.....	69
5.9. 다이빙 플래너.....	71
5.9.1. 다이빙 계획하기.....	71
6. 프리 다이빙.....	73
6.1. 프리 다이빙 보기.....	73
6.2. 프리 다이빙 중 버튼 기능.....	74
6.3. 프리 다이빙의 스위치 창.....	75
6.4. 프리 다이빙 알람.....	76
6.5. 스노클링 및 머메이딩.....	77
7. 다이빙 로그.....	79
8. 탐색.....	80
8.1. 오프라인 지도.....	80
8.2. 고도 탐색.....	81
8.3. 베어링 탐색.....	82
8.4. 경로.....	82
8.5. 관심 지점.....	84
8.5.1. POI 추가 및 삭제.....	84
8.5.2. POI로 이동.....	85
8.5.3. POI 유형.....	86
8.6. 급상승로 안내.....	88
9. 위젯.....	91
9.1. 날씨.....	91
9.2. 알림.....	91
9.3. 미디어 컨트롤.....	92
9.4. 심박수.....	92
9.5. 회복, HRV(심박수 변동률).....	93
9.6. 진행 정도.....	93
9.7. 트레이닝.....	94
9.8. 회복, 트레이닝.....	94
9.9. 혈액 산소.....	95

9.10. 수면.....	95
9.11. 걸음 수 및 칼로리.....	96
9.12. 해와 달.....	97
9.13. 로그북.....	97
9.14. 리소스.....	98
9.15. 고도계 및 기압계.....	98
9.16. 나침반.....	99
9.16.1. 나침반 교정.....	100
9.16.2. 편각 설정.....	100
9.17. 타이머.....	100
9.18. 다이빙 통계.....	101
10. SuuntoPlus™ 설명서.....	102
11. SuuntoPlus™ 스포츠 앱.....	103
12. 관리 및 지원.....	104
12.1. 취급 가이드라인.....	104
12.2. 배터리.....	104
12.3. 폐기.....	104
13. 기준.....	105
13.1. 규정 준수.....	105
13.2. CE.....	105

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** USB 케이블을 심장 박동 조율기와 같은 의료 장비는 물론 키 카드, 신용카드 및 유사한 품목에 가까이 두지 마십시오. USB 케이블 장치 커넥터에는 의료 또는 기타 전자 장치 및 자기로 저장된 데이터가 포함된 품목의 작동과 간섭을 일으킬 수 있는 강한 자석이 들어 있습니다.

 **경고** 당사 제품은 산업 표준을 준수하지만 피부와 접촉 시 알레르기 반응 또는 피부 자극이 발생할 수 있습니다. 이 경우, 즉시 사용을 중단하고 의사와 상담하십시오.

 **경고** 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 먼저 상담하십시오. 무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.

 **경고** 레이저 용도로만 사용하십시오.

 **경고** GPS 또는 제품의 배터리 수명에만 전적으로 의존하지 마십시오. 항상 안전을 위해 지도와 기타 지원 자료를 사용하십시오.

 **경고** 장치가 방수되는지 확인하세요! 기기 내부의 습기로 인해 기기가 심각하게 손상될 수 있습니다. 공인 Suunto 서비스 센터에서만 서비스를 받아야 합니다.

 **경고** 가연성 기체가 있는 곳에서는 Suunto USB 케이블을 사용하지 마세요. 그렇게 하면 폭발이 발생할 수 있습니다.

 **경고** Suunto USB 케이블을 절대 분해하거나 개조하지 마십시오. 그렇게 하면 감전 또는 화재가 발생할 수 있습니다.

 **경고** 케이블 또는 부품이 손상된 경우 Suunto USB 케이블을 사용하지 마십시오.

 **경고** 장치를 충전할 때는 IEC 62368-1 표준을 준수하고 최대 출력이 5V인 USB 어댑터만 사용해야 합니다. 이를 준수하지 않는 어댑터는 화재 및 부상을 일으키거나 Suunto 장치를 손상시킬 수 있습니다.

 **주의** USB 케이블의 커넥터 핀이 전도성 표면에 닿지 않도록 하십시오. 이렇게 하면 케이블이 단락되어 사용하지 못하게 될 수 있습니다.

⚠ 주의 Suunto Ocean 충전 시 제공된 충전 케이블만 사용하세요.

⚠ 주의 Suunto Ocean 장치가 젖었을 때 USB 케이블에 연결하지 마십시오. 그렇게 하면 전기적인 장애가 일어날 수 있습니다. 장치의 케이블 커넥터와 커넥터 핀 부분이 모두 건조한지 확인하십시오.

⚠ 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 취급하십시오.

⚠ 주의 제품 표면이 손상될 수 있으므로 본 제품을 치거나 떨어뜨리지 마십시오.

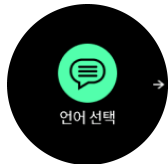
⚠ 주의 색깔이 있는 패브릭 스트랩은 새 것이거나 젖었을 때 다른 패브릭 또는 피부에 번질 수 있습니다.

📖 참고 Suunto는 스포츠 활동과 모험 중에 도움을 드리는 지표를 생성하는 고급 센서와 알고리즘을 사용합니다. Suunto는 최대한 정확한 정보를 제공하기 위해 노력하고 있습니다. 하지만 Suunto 제품과 서비스가 수집하는 데이터는 완벽하게 신뢰할 수 있는 것은 아니며 생성되는 지표도 절대적으로 정확한 것은 아닙니다. 칼로리, 심박수, 위치, 움직임 감지, 촬영 인식, 신체적 스트레스 지수 및 기타 측정값은 실제값과 일치하지 않을 수 있습니다. Suunto 제품 및 서비스는 레크리에이션 목적으로 설계되었기 때문에 어떠한 종류의 의료용 목적으로 사용할 수 없습니다.

2. 시작하기

Suunto Ocean을(를) 처음 시작하는 과정은 빠르고 간단합니다.

1. 시계를 켜려면 위 버튼을 길게 누릅니다.
2. 화면을 누르면 설치 마법사가 시작됩니다.



3. 위아래로 스와이프하고 해당 언어를 탭하여 해당 언어를 선택합니다.



4. 팝업되는 경고를 주의 깊게 읽고 확인을 탭하여 이해했음을 확인합니다.
5. 마법사에 따라 초기 설정을 마칩니다. 값을 선택하려면 위아래로 스와이프합니다. 값을 적용하고 다음 단계로 이동하려면 화면을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.

⚠ 주의 Suunto Ocean 충전 시 제공된 충전 케이블만 사용하세요.

2.1. 터치스크린 및 버튼

Suunto Ocean에는 디스플레이와 기능을 탐색할 수 있는 터치스크린과 세 개의 버튼이 있습니다.

스와이프 및 탭하기

- 위 또는 아래로 스와이프하여 화면 및 메뉴로 이동
- 오른쪽/왼쪽에서 앞뒤로 화면 스와이프
- 눌러서 항목 선택

상단 버튼

- 시계 앞면에서 눌러 가장 최근에 사용된 스포츠 모드 목록 열기
- 시계 앞면에서 길게 눌러 정의하고 바로 가기 열기

중간 버튼

- 눌러서 항목 선택
- 시계 앞면에서 눌러 고정된 위젯 열기
- 시계 앞면에서 길게 눌러 설정 메뉴 열기
- 길게 눌러 설정 메뉴에서 되돌아가기

아래 버튼

- 눌러서 보기 및 메뉴에서 아래로 이동
- 시계 앞면에서 눌러 위젯 목록 열기
- 시계 앞면에서 길게 눌러 정의하고 바로 가기 열기

운동 기록 시:

상단 버튼

- 눌러서 타이머 일시 정지
- 길게 눌러 활동 변경

중간 버튼

- 눌러서 디스플레이 변경
- 길게 눌러 이전 화면으로 돌아가기

아래 버튼

- 눌러서 Lap 표시
- 길게 눌러 운동 옵션이 보이는 제어 패널 열기
- 활동이 일시 정지된 경우 눌러 활동을 종료하거나 삭제

프리 다이빙 및 스쿠버 다이빙 시:

상단 버튼

- 눌러서 옵션 메뉴 열기(프리 다이빙)
- 눌러서 사용 가능한 기체 목록에 액세스(다중 기체 모드만 해당)
- 길게 눌러 밝기 변경

중간 버튼

- 눌러서 화면 변경(프리 다이빙)
- 눌러서 아치 변경(스쿠버 다이빙)

아래 버튼

- 눌러서 스위치 창 항목 변경
- 길게 눌러 버튼 잠금/잠금 해제

 참고 터치스크린은 물에 닿으면 비활성화됩니다. 즉, 수중에서는 버튼을 사용하여 화면을 탐색해야 합니다.

2.2. 설정 조정

시계에서 직접 모든 시계 설정을 조정할 수 있습니다.

설정 조정 방법:

1. 시계 앞면에서 중간 버튼을 길게 누릅니다.
2. 위/아래로 스와이프하거나 상단 또는 하단 버튼을 눌러 설정 메뉴까지 스크롤합니다.



3. 설정 이름을 누르거나 설정이 강조 표시되었을 때 중간 버튼을 눌러서 설정을 선택합니다. 메뉴에서 되돌아가려면 오른쪽으로 스와이프하거나 뒤로를 선택합니다.
4. 값 범위가 있는 설정의 경우 위아래로 스와이프하거나 위/아래 버튼을 눌러서 값을 변경합니다.



5. 커짐 또는 꺼짐 등 단 두 개의 값만 있는 설정의 경우 설정을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.



참고 위에 나열된 설정은 일반 시계 설정입니다. 다이빙 설정은 5.3. 다이빙 설정을 참조하세요.

2.3. 소프트웨어 업데이트

소프트웨어 업데이트는 시계에 중요한 개선 사항과 새로운 기능을 추가합니다. Suunto Ocean Suunto app에 연결된 경우 자동으로 업데이트됩니다.

업데이트를 사용할 수 있고 시계가 Suunto app에 연결되었으면, 소프트웨어 업데이트가 시계에 자동으로 다운로드됩니다. 이 다운로드의 상태는 Suunto app에서 볼 수 있습니다.

소프트웨어가 시계에 다운로드되면 배터리 잔량이 20% 이상이고 운동이 동시에 기록되지 않는 한 시계는 야간에 자동으로 업데이트됩니다.

야간에 자동으로 업데이트되기 전에 수동으로 업데이트를 설치하려면 **설정 > 일반**로 이동하여 **소프트웨어 업데이트**를 선택합니다.

참고 업데이트가 완료되면 Suunto app에 릴리스 노트가 표시됩니다.

2.4. Suunto 앱

Suunto 앱을 이용하면 Suunto Ocean의 경험을 더욱 풍부하게 만들 수 있습니다. 시계를 모바일 앱과 페어링해서 활동을 동기화하고, 운동을 생성하고, 모바일 알림, 통계 등을 받습니다.

참고 비행기 모드가 켜져 있으면 아무 것도 페어링할 수 없습니다. 페어링하기 전에 비행기 모드를 끄십시오.

Suunto 앱으로 시계를 페어링하는 방법:

1. 시계 블루투스가 켜졌는지 확인합니다. 설정 메뉴에서 아직 활성화되지 않았으면 **연결 > 발견**으로 이동하여 해당 기능을 활성화합니다.
2. 중국에 있는 인기 앱 스토어 외에 iTunes App Store, Google Play에서 호환 가능한 모바일 기기에 Suunto 앱을 다운로드하여 설치합니다.
3. Suunto 앱을 시작한 후 블루투스를 켵니다.
4. 앱 화면 좌측 상단에서 시계 아이콘을 누른 후 “페어링”을 눌러 시계를 페어링합니다.
5. 앱에서 시계에 표시된 코드를 입력해서 페어링을 확인합니다.

참고 일부 기능은 Wi-Fi 또는 모바일 네트워크를 통한 인터넷 연결이 필요합니다. 통신사의 데이터 연결 요금이 부과될 수 있습니다.

2.5. 광 심박수

손목의 광 심박수 측정은 심박수를 추적하는 쉽고 편리한 방법입니다. 심박수 측정에 대한 최상의 결과는 다음 요인에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

- 시계 착용 시 시계가 직접 피부에 닿아야 합니다. 센서와 피부 사이를 가로막는 두꺼운 긴 팔 상의는 측정에 방해가 될 수도 있습니다.
- 시계는 일반적으로 착용하는 곳보다 팔 위쪽에 착용해야 할 수 있습니다. 센서는 조직을 통한 혈액의 흐름을 읽습니다. 읽을 수 있는 조직이 많을수록 좋습니다.
- 테니스 라켓 그립 등 팔의 움직임과 근육 운동에 따라 센서 판독 값의 정확도가 바뀔 수 있습니다.
- 심박수가 낮은 경우에는 센서가 안정된 판독을 제공하지 못할 수 있습니다. 기록 시작 전 몇 분의 짧은 준비 운동은 도움이 됩니다.
- 피부의 검은 색소 침착과 문신은 빛을 차단하므로 광 센서의 판독 값을 신뢰할 수 없도록 만듭니다.
- 광 센서는 수영과 다이빙 활동에 대해 정확한 심박수 판독 값을 제공하지 못할 수 있습니다.
- 심박수 변동에 대한 정확도를 높이고 빠른 응답을 얻으려면 Suunto Smart Sensor 등 호환되는 흉부 심박수 센서를 사용하는 것이 좋습니다.

⚠ 경고 광 심박수 기능은 활동마다 일부 사용자에게 정확하지 않을 수 있습니다. 광 심박수는 개인의 고유한 신체 특성 및 피부 색소 침착에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 실제 심박수는 광 센서 측정값보다 더 높거나 더 낮을 수 있습니다.

⚠ 경고 광 심박수 기능은 레크리에이션 전용으로 의료용이 아닙니다.

⚠ 경고 트레이닝 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 상담하십시오. 무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.

3. 설정

시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 길게 눌러 제어 패널을 통해 모든 시계 설정에 액세스합니다.

 참고 시계 앞면 보기에서 중간 버튼을 길게 누르면 설정 메뉴에 직접 액세스할 수 있습니다.

특정 설정이나 기능에 빠르게 액세스하려면 (시계 앞면 보기에서) 위 버튼 로직을 사용자 정의하고 가장 유용한 설정이나 기능의 바로 가기를 만들 수 있습니다.

위 버튼에 대한 바로 가기를 정의하려면 제어 패널을 열고 사용자 정의를 선택한 다음 상단으로 바로 가기를 선택하고 위 버튼을 길게 눌렀을 때 실행할 설정이나 기능을 선택합니다.

3.1. 버튼 및 화면 잠금

운동을 기록하는 동안 아래 버튼을 길게 누른 다음 버튼 잠금을 선택하여 버튼을 잠글 수 있습니다. 버튼이 잠기면 버튼 상호 작용(랩 만들기, 운동 일시 중지/종료 등)이 필요한 특정 조치를 할 수 없지만 디스플레이 보기를 스크롤할 수 있습니다.

 참고 스쿠버 다이빙 중에는 버튼이 잠긴 상태여도 버튼을 사용하여 알람 및 기체 교환을 확인할 수 있지만 화면 보기 및 스위치 창 내용을 변경할 수는 없습니다.

모든 잠금을 해제하려면 아래 버튼을 다시 길게 누르거나 버튼 잠금을 끄기로 전환합니다.

 참고 운동을 기록하지 않을 때는 버튼을 한 번만 누르면 버튼과 화면을 잠그는 아래 버튼 단축키를 사용자 정의할 수 있습니다. 버튼 잠금을 사용자 정의 > 하단으로 바로 가기에서 선택합니다. 그런 다음 아래 버튼을 길게 눌러 시계 앞면에서 버튼과 화면을 잠그고 잠금 해제할 수 있습니다.

운동을 기록하지 않을 경우 약 1분 동안 아무 동작이 없으면 화면이 잠긴 후 꺼집니다. 화면을 활성화하려면 아무 버튼이나 누릅니다.

일정 시간 동안 동작이 없으면 화면은 절전 모드(빈 화면)로 전환됩니다. 움직임이 발생하면 화면이 다시 켜집니다.

3.2. 자동 화면 밝기

디스플레이에는 밝기 수준(밝기), 활동 안 함 상태의 디스플레이가 정보를 표시하는지 여부(항상 켜져 있는 디스플레이), 손목을 올리고 돌릴 때 디스플레이가 활성화되는지 여부(손목 올려서 켜기)의 세 가지 기능이 있습니다.

디스플레이 기능은 일반 > 화면의 설정에서 조정할 수 있습니다.

- 이 밝기 설정은 저, 중간 또는 높음 등 디스플레이 밝기의 전체 강도를 결정합니다.
- 항상 켜져 있는 디스플레이 설정은 활동 안 함 상태의 디스플레이가 비어 있는지 또는 정보(예: 시간 등)를 표시하는지 결정합니다. 항상 켜져 있는 디스플레이는 다음과 같이 켜고 끌 수 있습니다.
 - 켜기: 디스플레이가 언제나 특정 정보를 표시합니다.
 - 끄기: 디스플레이가 비활성화되어 있으면 화면이 비어 있습니다.
- 손목 올려서 켜기 기능으로 시계를 보려고 손을 들면 화면이 켜집니다. 손목 올려서 켜기의 옵션 세 가지:
 - 끄기: 손목을 올려도 변화가 없습니다.

- **화면만 활성화:** 손목을 들면 화면만 활성화됩니다. 시계를 사용하려면 버튼을 눌러야 합니다.
- **전체 활성화 모드:** 손목을 들면 시계가 활성화되어 사용할 준비가 됩니다.

 주의 디스플레이를 높은 밝기로 장시간 사용하면 배터리 수명이 줄어들며 화면 번인 (burn-in) 현상을 일으킬 수 있습니다. 디스플레이 수명을 연장하려면 높은 밝기를 오랜 기간 사용하지 마세요.

 참고 다이빙 화면 밝기에 대한 내용은 5.3. 다이빙 설정을 참조하세요.

3.3. 소리 및 진동

소리 및 진동 경고는 알람, 다이빙 알람이 아닌 알람, 기타 주요 이벤트, 작업에 사용됩니다. 소리 및 진동 경고 양쪽 모두 일반 » 소리의 설정에서 조정할 수 있습니다.

소리 아래에서 다음 옵션 중에서 선택할 수 있습니다.

- 모두 켜기: 모든 이벤트에서 경고를 트리거함
- 모두 끄기: 어떤 이벤트에서도 경고를 트리거하지 않음
- 버튼 끄기: 버튼 누르기 외 다른 모든 이벤트는 경고를 트리거합니다.

진동을 토글링하면 진동을 켜고 끌 수 있습니다.

알람 아래에서 다음 옵션 중에서 선택할 수 있습니다.

- 진동: 진동 경고
- 소리: 소리 경고
- 양쪽 모두: 진동 및 소리 경고 양쪽 모두.

 참고 이러한 소리 및 진동 설정은 스쿠버 및 프리 다이빙 활동에 영향을 미치지 않습니다. 다이빙 알람 설정은 5.4. 다이빙 알람을 참조하세요.

3.4. 블루투스 연결

Suunto Ocean 제품은 블루투스 기술을 사용하여 시계를 Suunto 앱과 페어링했을 때 모바일 장치로 정보를 보내고 받을 수 있습니다. 또한 이 기술은 POD와 센서를 페어링할 때도 사용됩니다.

단, 시계가 블루투스 스캐너에서 보이지 않도록 하려면 연결 » 발견의 설정에서 발견 설정을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.



블루투스는 또한 비행기 모드를 활성화해서 완전히 끌 수도 있습니다(3.5. 비행기 모드 참조).

3.5. 비행기 모드

무선 송수신을 꺼야 할 때는 비행기 모드를 활성화합니다. 비행기 모드는 연결 또는 제어 패널의 설정에서 활성화 또는 비활성화할 수 있습니다.



 참고 해당 장치 외 다른 장치와 페어링하려면 먼저 비행기 모드를 꺼야 합니다.

3.6. 방해 금지 모드

방해 금지 모드는 모든 사운드의 음을 소거하고 진동을 끄고 화면 밝기를 어둡게 조절하는 설정으로, 예를 들어 극장에서나 시계를 평상시처럼 작동되게 하되 조용하게 착용할 때 매우 유용한 옵션입니다.

방해 금지 모드를 켜는/끄는 방법:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 제어 패널을 엽니다.
2. 방해 금지로 스크롤합니다.
3. 기능 이름을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 방해 금지 모드를 활성화합니다.

알람을 설정한 경우 알람은 정상적으로 울리며 알람을 스누즈할 때까지 방해 금지 모드를 비활성화합니다.

 참고 다이빙 모드에서는 방해 금지 모드가 항상 비활성화됩니다.

3.7. 스탠드업 리마인더

규칙적인 움직임은 몸에 아주 유익합니다. Suunto Ocean에서 스탠드업 리마인더를 활성화해 너무 오랫동안 앉아 있는 경우 주변을 돌아다니라는 알림을 받을 수 있습니다.

설정에서 활동 항목을 선택하고 스탠드업 리마인더를 설정합니다.

연속으로 2시간 동안 활동하지 않은 경우 시계가 일어서서 주변을 돌아다니라는 알림을 제공합니다.

3.8. 내 휴대전화 찾기

휴대전화를 어디에 두었는지 기억나지 않는 경우 내 휴대전화 찾기 기능을 사용하실 수 있습니다. 연결되어 있다면 Suunto Ocean에서 전화를 울릴 수 있습니다. Suunto Ocean에서 휴대전화 연결을 위해 블루투스를 사용하므로 시계에서 전화를 울릴 수 있도록 휴대전화가 블루투스의 범위에 있어야 합니다.

내 휴대전화 찾기 기능 활성화:

1. 시계 앞면에서 아래 버튼을 누른 다음 위젯 목록에서 제어 패널을 엽니다.
2. 내 휴대전화 찾기까지 스크롤합니다.
3. 기능 이름이나 중간 버튼을 눌러 휴대전화를 울립니다.
4. 전화 울림을 중단하려면 아래 버튼을 누릅니다.

3.9. 시간 및 날짜

시계를 처음 사용하기 시작했다면 시간과 날짜를 설정합니다. 이후에는 오프셋을 보정하기 위해 GPS 시간을 사용합니다.

Suunto 앱과 페어링을 했으면, 시계는 모바일 장치에서 시간, 날짜, 시간대 및 서머타임을 업데이트합니다.

설정에서 일반 » 시간/날짜 아래에 있는 자동 시간 업데이트를 눌러서 기능을 설정하거나 설정을 해제합니다.

또한, 시간과 날짜 형식을 변경할 수 있는 일반 » 시간/날짜 아래에 있는 설정에서 시간과 날짜를 수동으로 조정할 수 있습니다.

기본 시간 외에 출장 등 이동 시 다른 위치에서의 시간을 따를 수 있는 듀얼 타임을 사용할 수 있습니다. 일반 » 시간/날짜에서 위치를 선택해 시간대를 설정하려면 듀얼 타임을 누릅니다.

3.9.1. 알람 시계

해당 시계에는 한 번씩 올리거나 특정 요일에 반복되는 알람 시계가 있습니다. 알람은 알람 시계의 설정에서 활성화합니다.

고정 알람 시간 설정 방법

1. 시계 앞면에서 아래 버튼을 길게 눌러 제어 패널에 액세스합니다.
2. 알람 시계를 선택합니다.
3. 새 알람을 선택합니다.

 참고 새 알람 아래 목록에서 선택된 오래된 알람은 삭제 또는 편집할 수 있습니다.

4. 알람 소리 빈도를 선택합니다. 이용 가능한 옵션은 다음과 같습니다.

한 번: 알람이 설정한 시간에 다음 24시간 동안 한 번 울립니다

매주: 알람이 월요일부터 금요일까지 같은 시간에 울립니다

매일: 알람이 매일 같은 시간에 울립니다



5. 시간과 분을 설정하고 설정을 종료합니다.



알람이 울리면 알람을 취소하여 종료하거나 스누즈 옵션을 선택할 수 있습니다. 스누즈 시간은 10분이며 10회까지 반복할 수 있습니다.



알람이 계속 울리게 두면 30초 후에는 자동으로 스누즈됩니다.

3.10. 언어 및 단위 시스템

시계 언어 및 단위 체계는 일반 » 언어의 설정에서 변경할 수 있습니다.

3.11. 시계 앞면

Suunto Ocean에는 기본적으로 하나의 시계 앞면이 함께 제공됩니다. Suunto 앱의 SuuntoPlus™ Store에서 디지털 및 아날로그 스타일의 몇 가지의 다른 시계 앞면을 설치할 수 있습니다.

시계 앞면 변경 방법:

1. SuuntoPlus™ Store를 열고 좋아하는 시계 앞면을 시계에 설치합니다.
2. 시계를 앱과 동기화합니다.
3. 시계 설정 또는 제어 패널에서 사용자 정의를 엽니다.
4. 시계 앞면으로 스크롤하고 탭하거나 중간 버튼을 눌러 진입합니다
5. 위아래로 스와이프하여 시계 앞면 미리보기를 스크롤하고 사용할 모드를 탭합니다.



6. 아래로 스크롤하여 테마 색을 열고 시계 앞면에서 사용하려는 색상을 선택합니다.
7. 아래로 스크롤 하여 복합 기능을 열고 시계 앞면에서 어떤 정보를 볼지 사용자 정의합니다. 3.11.1. 복합 기능 항목을 참조하십시오.

3.11.1. 복합 기능

시계 앞면마다 날짜 또는 듀얼 타임, 야외 또는 활동 데이터 등의 추가 정보가 표시됩니다. 시계 앞면에 어떤 정보를 표시할지 사용자 정의할 수 있습니다.

1. 설정에서 또는 제어 패널에서 사용자 정의 항목을 선택합니다.
2. 아래로 스크롤하여 복합 기능을 엽니다.
3. 변경하려는 복합 기능을 탭하여 선택합니다.



4. 위아래로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 복합 기능 목록을 스크롤한 후 탭하거나 중간 버튼을 눌러 선택합니다.
5. 모든 복합 기능을 업데이트한 후 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 다음 완료를 선택합니다.

3.12. 절전

시계에는 일상적으로 사용하는 동안 배터리 수명을 연장하기 위해 모든 진동, 일일 HR 및 블루투스 알림을 끌 수 있는 절전 옵션이 있습니다. 활동을 기록하는 동안 절전 옵션은 4.4. 배터리 전원 관리를 참조하십시오.

절전은 일반 » 절전 또는 제어 패널의 설정에서 활성화/비활성화합니다.



 참고 배터리 수준이 10%에 도달하면 절전이 자동으로 실행됩니다.

3.13. POD 및 센서 페어링

운동을 기록할 때 사이클링 파워 등 추가 정보를 수집하는 블루투스 Smart POD 및 센서와 시계를 페어링합니다.

Suunto Ocean 은 다음 유형의 다이빙 및 기타 스포츠 POD와 센서를 지원합니다.

- 탱크 압력(Tank POD)(5.6.1. Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법 참조)
- 심박수
- 자전거
- 파워
- 걸기

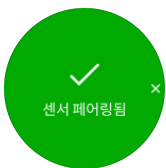
 참고 비행기 모드가 켜져 있으면 아무 것도 페어링할 수 없습니다. 페어링하기 전에 비행기 모드를 끄세요. 3.5. 비행기 모드를 참조하세요.

스포츠 POD 또는 센서를 페어링하는 방법:

1. 해당 시계 설정으로 이동하여 연결을 선택합니다.
2. 센서 유형 목록을 얻으려면 센서 페어링을 선택합니다.
3. 아래로 스와이프하여 전체 목록을 확인하고 페어링할 센서 유형을 누릅니다.



4. 시계의 안내에 따라 페어링을 완료하고(필요한 경우 센서 또는 POD 설명서 참조) 중간 버튼을 눌러 다음 단계로 진행합니다.



POD에 Power POD의 크랭크 길이와 같은 설정이 필요한 경우 페어링 도중 값을 입력하라는 메시지가 표시됩니다.

POD 또는 센서가 페어링되면 시계는 해당 센서 유형을 사용하는 스포츠 모드를 선택하자마자 시계를 검색합니다.

시계에서 페어링된 기기의 전체 목록은 연결 » 페어링된 기기의 설정에서 확인할 수 있습니다.

필요한 경우 이 목록에서 기기를 제거(페어링 해제)할 수 있습니다. 제거하려는 기기를 선택하고 무시를 누릅니다.

Suunto Tank POD와 Suunto Ocean을 페어링하는 방법에 대한 자세한 내용은 *5.6.1. Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법*을 참조하세요.

3.13.1. Bike POD 교정

Bike POD의 경우, 시계에서 휠 원주를 설정해야 합니다. 원주는 밀리미터 단위가 되어야 하고 교정에서 걸음으로 수행됩니다. 자전거의 휠(새 원주로)을 변경하는 경우, 시계의 휠 원주 설정도 변경되어야 합니다.

휠 원주 변경 방법:

1. 설정에서 **연결 » 페어링된 기기**로 이동합니다.
2. **Bike POD**를 선택합니다.
3. 새로운 휠 원주를 선택합니다.

3.13.2. Foot POD 교정

Foot POD를 페어링하면 시계가 GPS를 사용하여 자동으로 POD를 교정합니다. 자동 교정을 사용할 것을 권장하지만, 필요할 경우 **연결 » 페어링된 기기**의 POD 설정에서 비활성화할 수 있습니다.

GPS로 첫 번째 교정에서는 Foot POD가 사용되고 GPS 정확도가 **최고**로 설정된 스포츠 모드를 선택해야 합니다. 가능하면 적어도 15분 동안 평평한 면에서 기록을 시작하고 일정한 속도로 달립니다.

최초 교정에 대하여 정상적인 평균 속도로 달린 후 운동 기록을 중지합니다. 다음 번에 Foot POD를 사용하면 교정이 준비됩니다.

시계는 GPS 속도를 사용할 수 있을 때마다 필요에 따라 Foot POD를 자동으로 다시 교정합니다.

3.13.3. Power POD 교정

Power POD(파워 미터)의 경우 시계의 스포츠 모드 옵션에서 교정을 시작해야 합니다.

Power POD를 수동으로 교정하는 방법:

1. Power POD를 시계와 페어링하지 않았다면 페어링합니다.
2. Power POD를 사용하는 스포츠 모드를 선택한 후 모드 옵션을 엽니다.
3. **Power POD** 교정을 선택하고 화면의 지시를 따릅니다.

때때로 Power POD를 다시 교정해야 할 수 있습니다.

3.14. 플래시라이트

Suunto Ocean에는 플래시라이트로 사용할 수 있는 높은 밝기 배경 조명이 있습니다.

플래시라이트를 활성화하려면 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 후 **제어 패널**을 선택합니다. 플래시라이트로 스크롤한 다음 해당 항목을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 켭니다.

플래시라이트를 끄려면 중간 버튼을 누르거나 오른쪽으로 스와이프합니다.

3.15. 알람

시계 알람 메뉴의 설정에서 여러 적응형 알람 유형을 설정할 수 있습니다.

일출 및 일몰 알람과 폭풍우 알람을 설정할 수 있습니다.

다이빙 알람 설정은 5.4. *다이빙 알람* 및 6.4. *프리 다이빙 알람*을 참조하세요.

3.15.1. 일출 및 일몰 알람

Suunto Ocean에서 일출/일몰 알람은 위치에 따른 적응형 알람입니다. 고정 시간을 설정하는 대신, 실제 일출 또는 일몰 전에 얼마나 일찍 알림을 받고자 하는지 설정합니다.

일출 및 일몰 시간은 GPS를 통해 결정되므로 시계는 GPS를 사용한 마지막 시간부터 GPS 데이터에 의존합니다.

일몰/일출 알람 설정 방법:

1. 시계 앞면에서 중간 버튼을 길게 누르고 아래로 스크롤한 다음 **알람** 항목을 선택합니다.
2. 설정하려는 알람으로 스크롤하고 중간 버튼을 눌러 선택합니다.



3. 상단 및 하단 버튼으로 위/아래로 스크롤하고 중간 버튼으로 확인해서 일출/일몰 전에 원하는 시간 및 분을 설정합니다.



4. 중간 버튼을 눌러 확인 및 종료합니다.

 참고 일출 및 일몰 시간을 보여 주는 시계 앞면으로 사용할 수 있습니다.

 참고 일출 및 일몰 시간 및 알람에는 GPS 수정이 필요합니다. GPS 데이터를 사용할 수 있을 때까지 시간은 비어 있습니다.

3.15.2. 폭풍우 알람

기압이 급감하는 것은 폭풍우가 오고 있고 대피해야 한다는 의미입니다. 폭풍우 알람이 작동하면, 압력이 3시간 동안 4hPa(0.12inHg) 이상 떨어지는 경우 Suunto Ocean 알람이 울리고 폭풍우 기호가 표시됩니다.

폭풍우 알람을 활성화하는 방법:

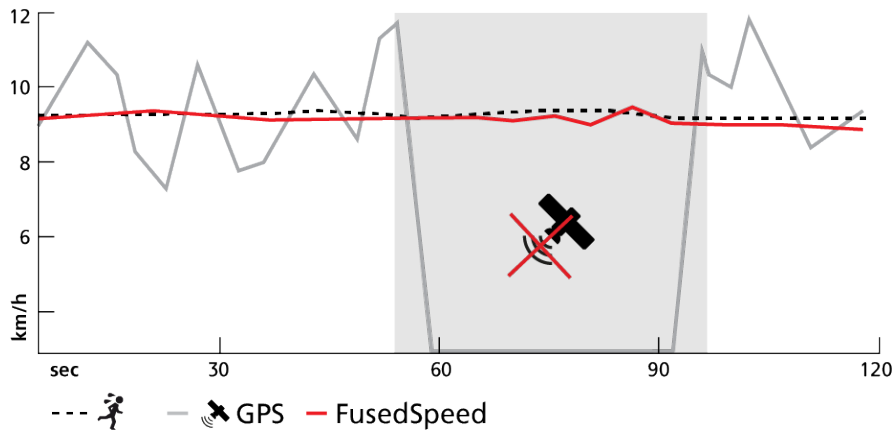
1. 시계 앞면에서 중간 버튼을 길게 눌러 **설정**으로 들어갑니다.
2. **알람**으로 스크롤하고 알람 이름을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 메뉴로 들어갑니다.
3. **폭풍우 알람**으로 스크롤하고 알람 이름을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 켜기/끄기를 전환합니다.

폭풍우 알람이 울릴 때 아무 버튼이나 누르면 알람이 멈춥니다. 버튼을 누르지 않으면 알람이 1분간 지속됩니다. 폭풍우 기호는 기상 조건이 안정될 때까지(압력 감소 속도가 둔화됨) 화면에 표시됩니다.

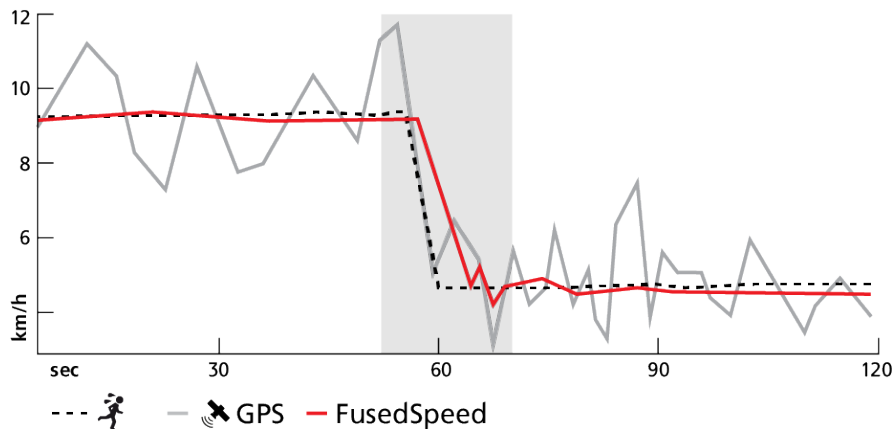


3.16. FusedSpeed™

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.



FusedSpeed는 고르지 않은 지형에서 달리는 등의 트레이닝이나 인터벌 트레이닝 중에 민감한 반응 속도 표시값이 필요한 경우 가장 유용합니다. 예를 들어 일시적으로 GPS 신호를 인식하지 못하는 경우, Suunto Ocean는 GPS 교정 가속도계를 이용해 계속해서 정확한 속도 표시값을 표시할 수 있습니다.



🔍 참고 FusedSpeed를 통해 가장 정확한 표시값을 얻으려면 필요할 때만 시계를 잠깐 봅니다. 이동하지 않고 시계를 정면으로 들고 있으면 정확도가 감소합니다.

FusedSpeed는 달리기나 오리엔티어링과 플로어볼, 축구와 같이 비슷한 활동 유형에 자동으로 실행됩니다.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™는 GPS 및 기압 고도로 구성된 고도 표시값을 제공합니다. 최종 고도 표시값에서 임시 및 상쇄 오류의 영향을 최소화합니다.

 참고 기본적으로, 고도는 GPS를 사용하는 운동을 하는 동안 및 탐색 중에 FusedAlti를 사용하여 측정됩니다. GPS를 끄면, 고도가 기압 센서로 측정됩니다.

3.18. 고도계

Suunto Ocean은 기압을 사용하여 고도를 측정합니다. 정확한 측정값을 얻으려면 고도 기준을 정의해야 합니다. 이것은 정확한 값을 알고 있으면 사용자의 현재 고도가 될 수 있습니다. 아니면 FusedAlti(3.17. FusedAlti™ 참조)를 사용해서 자동으로 기준을 설정할 수 있습니다. 기준 지점은 고도계 및 기압계의 설정에서 정합니다.



3.18.1. 고도 다이빙

300m(980ft)가 넘는 고도에서 다이빙하는 경우 컴퓨터가 감압 상태를 올바르게 계산할 수 있도록 고도 설정을 수동으로 선택해야 합니다. 올바른 고도 설정을 선택하지 않거나 고도 최고치를 초과한 곳에서 다이빙을 하면 다이빙과 계획 데이터에 오류가 발생합니다.

고도 설정에 관한 자세한 내용은 5.7.4. 고도 설정 항목을 참조하십시오.

 참고 Suunto Ocean은 3,000m(9,800ft)를 초과하는 고도에서 사용하기에 적합하지 않습니다.

3.19. 위치 형식

위치 형식은 해당 GPS 위치가 시계에 표시되는 방식입니다. 모든 위치 형식은 동일한 위치를 나타내며, 해당 위치를 각기 다른 방식으로 표시할 뿐입니다.

탐색 » 위치 형식 아래의 시계 설정에서 위치 형식을 변경할 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

사용 가능한 기타 일반 위치 형식은 다음과 같습니다.

- UTM(Universal Transverse Mercator)은 2차원 수평 위치 설명을 제공합니다.
- MGRS(Military Grid Reference System)은 UTM의 확장으로서, 그리드 영역 지정자, 100,000평방미터 식별자, 숫자 위치로 구성됩니다.

Suunto Ocean는 다음 로컬 위치 형식도 지원합니다.

- BNG(영국)
- ETRS-TM35FIN(핀란드)
- KKJ(핀란드)
- IG(아일랜드)
- RT90(스웨덴)
- SWEREF 99 TM(스웨덴)
- CH1903(스위스)

- UTM NAD27(알래스카)
- UTM NAD27 미국 본토
- UTM NAD83
- NZTM2000(뉴질랜드)

 참고 일부 위치 형식의 경우 북위 84° 및 남위 80° 이상인 지역이나 용도 국가를 벗어난 지역에서는 사용할 수 없습니다. 허용된 지역 밖에 있을 경우 해당 위치 좌표는 시계에 표시할 수 없습니다.

3.20. 장치 정보

시계 소프트웨어 및 하드웨어의 세부 정보는 일반 » 소개의 설정에서 확인할 수 있습니다.

3.21. 시계 재설정

모든 Suunto 시계에는 다음과 같이 다양한 문제를 해결하는 데 사용할 수 있는 두 가지 유형의 재설정 기능이 있습니다.

- 첫 번째, 소프트 리셋(재시작이라고도 함).
- 두 번째, 하드 리셋(공장 초기화라고도 함).

소프트 리셋(재시작):

다음과 같은 경우 시계 재시작을 수행하면 도움이 될 수 있습니다.

- 기기가 버튼 누름, 탭 또는 스와이프에 반응하지 않는 경우(터치 스크린이 작동하지 않는 경우).
- 화면이 멈추거나 아무것도 표시되지 않는 경우.
- 진동이 없는 경우(예: 버튼을 누르는 동안).
- 시계 기능이 예상대로 작동하지 않는 경우(예: 시계에 심박수가 기록되지 않음(광 심박수 LED 등이 깜박이지 않음), 나침반이 교정 과정을 완료하지 않는 경우 등)
- 걸음수 카운터가 일일 걸음 수를 전혀 계산하지 않는 경우(기록된 걸음 수는 앱에서 지연되어 표시될 수 있습니다).

 참고 재시작하면 모든 활성 운동이 종료 및 저장됩니다. 일반 상황에서는 운동 데이터나 다이빙 데이터가 손실되지 않습니다. 드물지만 소프트 리셋으로 인해 메모리 손상 문제가 발생할 수 있습니다.

소프트 리셋을 수행하려면 세 버튼을 모두 12초 동안 길게 눌렀다가 땁니다.

 경고 다이빙 중에는 시계를 재설정하지 마세요.

소프트 리셋으로 문제가 해결되지 않고 두 번째 유형의 리셋이 수행될 수 있는 특정 상황이 있습니다. 위의 방법이 해결하려는 문제에 도움이 되지 않는 경우 하드 리셋이 도움이 될 수 있습니다.

하드 리셋(공장 초기화):

공장 초기화는 시계를 기본값으로 복원합니다. Suunto 앱에 동기화되지 않은 운동 데이터, 개인 데이터 및 설정을 포함한 모든 데이터를 시계에서 지웁니다. 하드 리셋 후에는 Suunto 시계의 초기 설정을 진행해야 합니다.

다음과 같은 경우 시계 공장 초기화를 수행할 수 있습니다.

- Suunto 고객 지원 담당자가 문제 해결 절차의 일환으로 공장 초기화를 진행하라고 요청하는 경우.
- 소프트 리셋으로 문제가 해결되지 않은 경우.
- 기기의 배터리 수명이 크게 단축된 경우.
- 기기가 GPS에 연결되지 않고 다른 문제 해결이 도움이 되지 않은 경우.
- 기기에 블루투스 장치와의 연결 문제가 있는 경우(예: Smart Sensor 또는 모바일 앱) 및 다른 문제 해결이 필요한 경우.

공장 초기화는 시계의 설정을 통해 진행할 수 있습니다. 일반을 선택하고 설정 초기화로 스크롤합니다. 시계의 모든 데이터가 초기화 과정에서 삭제됩니다. 재설정을 선택하여 재설정을 시작합니다.

 참고 공장 초기화를 수행하면 시계에 있던 이전 페어링 정보가 삭제됩니다. Suunto 앱과 페어링 과정을 다시 시작하려면 Suunto 앱 및 휴대폰의 블루투스 - 페어링된 기기에서 이전 페어링을 삭제하는 것이 좋습니다.

 참고 제시된 두 시나리오는 모두 비상 시에만 수행해야 합니다. 정기적으로 수행하면 안 됩니다. 문제가 지속되면 고객 지원 팀에 문의하거나 공인 서비스 센터에 시계를 보내는 것이 좋습니다.

4. 운동 기록하기

24/7 활동 모니터링 외에 시계를 사용하여 상세 피드백을 얻고 및 진행 정도를 따르는 트레이닝 세션이나 기타 활동을 기록할 수 있습니다.

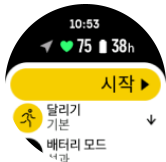
운동 기록 방법:

1. 심박수 센서(옵션)를 착용합니다.
2. 시계 앞면에서 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다.
3. 위로 스크롤하고 선택하거나 중간 버튼을 눌러 사용하려는 스포츠 모드를 선택합니다.
4. 스포츠마다 옵션이 다르며, 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 옵션을 스크롤한 다음 중간 버튼을 눌러 옵션을 조정합니다.
5. 시작 표시기 위에는 스포츠 모드(심박수 및 연결된 GPS 등)와 함께 사용하는 것에 따라 일련의 아이콘이 나타납니다.
 - 검색하는 동안 화살표 아이콘(연결된 GPS)의 깜박임은 회색이고 신호가 잡히면 녹색으로 변합니다.
 - 검색하는 동안 심장 아이콘(심박수)의 깜박임은 회색이고 신호가 잡히고 심박수 센서를 사용하는 경우 벨트에 부착된 심장이 컬러로 변하고 광 심박수 센서를 사용하는 경우에는 벨트 없는 컬러로 된 심장으로 변합니다.
 - 왼쪽에 있는 아이콘은 POD가 페어링된 경우에만 표시되며 POD 신호가 발견되면 녹색으로 바뀝니다.

배터리가 다 떨어지기 전에 운동할 수 있는 시간을 알려주는 배터리 추정치도 표시됩니다.

심박수 센서를 사용하고 있지만 아이콘이 녹색으로만 변하는 경우(광 심박수 센서가 활성화되었음을 의미), 심박수 센서가 페어링되었는지 확인하고, 3.13. *POD 및 센서 페어링*을 참조하고, 다시 시도합니다.

각 아이콘이 녹색으로 바뀔 때까지 기다리거나(더 정확한 데이터를 위해 권장함) 시작을 선택하여 원하는 대로 빨리 기록을 시작할 수 있습니다.



기록이 시작되면, 선택된 심박수 소스가 잠기기 때문에 진행 중인 트레이닝 세션 중에는 변경할 수 없습니다.

6. 기록 도중 중간 버튼으로 화면을 전환할 수 있습니다.
7. 기록을 일시중지하려면 상단 버튼을 누릅니다. 화면 하단에 타이머가 깜박이기 시작하며 녹화가 일시 정지된 시간이 표시됩니다.

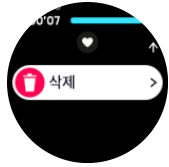


8. 아래 버튼을 눌러 옵션 목록을 엽니다.
9. 종료를 선택하여 정지 및 저장합니다.

 참고 폐기를 선택하여 운동 기록을 삭제할 수도 있습니다.

기록을 중지하면 느낌을 묻는 메시지가 표시됩니다. 질문에 답하거나 건너뛸 수 있습니다 (4.10. 느낌 참조). 다음 화면은 터치스크린이나 버튼을 사용하여 탐색할 수 있는 활동에 대한 요약을 보여줍니다.

보관하고 싶지 않은 기록을 한 경우에는 요약 맨 밑까지 스크롤하고 삭제 버튼을 눌러 로그 입력을 삭제할 수 있습니다. 로그북에서도 같은 방법으로 로그를 삭제할 수 있습니다.



4.1. 스포츠 모드

해당 시계는 각종 사전 정의된 스포츠 모드가 함께 제공됩니다. 이 모드는 실외 산책부터 트라이애슬론 경기까지 특정 활동과 목적을 고려하여 설계되었습니다.

운동을 기록하기 전에(4. 운동 기록하기 참조) 스포츠 모드의 전체 목록을 보고 선택할 수 있습니다.

각 스포츠 모드에는 선택한 스포츠 모드에 따라 다른 데이터를 표시하는 고유한 디스플레이 세트가 있습니다. 운동하는 동안 Suunto 앱을 통해 시계 디스플레이에 표시되는 데이터를 편집하고 사용자 정의할 수 있습니다.

Suunto 앱(Android) 또는 Suunto 앱(iOS)에서 스포츠 모드를 사용자 정의하는 방법을 알아보세요.

4.2. 운동 중 탐색

운동을 기록하는 동안 경로 또는 POI를 탐색할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 모드에 GPS를 켜고 후 탐색 기능이 가능합니다. 스포츠 모드 GPS 정확도가 양호한 상태일 때 경로 또는 POI를 선택하면 GPS 정확도가 높아집니다.

운동 중 탐색 방법:

1. Suunto 앱에서 경로 또는 POI를 생성하고 아직 동기화하지 않은 경우 시계를 동기화합니다.
2. GPS를 사용하는 스포츠 모드를 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하여 탐색을 선택합니다.
4. 위/아래로 스와이프하거나 위/아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 탐색하려는 경로 또는 POI를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다. 그런 다음 위 버튼을 눌러 탐색을 시작합니다.
6. 시작 화면으로 스크롤하면 기록하기 버튼을 찾을 수 있습니다.

운동을 하는 동안 중간 버튼을 눌러 탐색 화면으로 스크롤하면 선택한 경로 또는 POI를 볼 수 있습니다. 탐색 화면에 대한 자세한 내용은 8.5.2. POI로 이동 및 8.4. 경로를 참조하십시오.

이 화면에서 아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다. 탐색 옵션에서는 예를 들어, 다른 경로 또는 POI를 선택하고 현재 위치 좌표를 확인하고 이동경로를 선택하여 탐색을 종료할 수 있습니다.

4.2.1. 처음으로 돌아가기

활동을 기록할 때 GPS를 사용하는 경우, Suunto Ocean이 운동 시작점을 자동으로 저장합니다. 처음으로 돌아가기를 사용하면 Suunto Ocean이 출발점으로 직접 안내해 드립니다.

처음으로 돌아가기 시작하기:

1. GPS 측정 운동을 시작합니다.
2. 탐색 화면이 나타날 때까지 중간 버튼을 누릅니다.
3. 위 버튼을 눌러 바로가기 메뉴를 엽니다.
4. 처음으로 돌아가기로 스크롤한 후 화면을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 선택합니다.

탐색 지도가 탐색 화면에 표시됩니다.



4.2.2. 경로 사전 설정

도시 환경에서 GPS는 사용자를 정확히 추적하려고 노력할 수 있습니다. 미리 정의된 경로 중 하나를 선택하고 해당 경로를 따를 경우, 시계 GPS는 실제로 달리기에서 트랙을 생성하지 않고 미리 정의된 경로에서 사용자가 있는 위치를 찾는 데만 사용됩니다. 기록된 트랙은 달리기에서 사용된 경로와 동일합니다.



운동 중에 경로 사전 설정을 사용하는 방법:

1. Suunto 앱에서 경로를 생성하고 아직 동기화하지 않은 경우 시계를 동기화합니다.
2. GPS를 사용하는 스포츠 모드를 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하여 탐색을 선택합니다.
4. 경로 사전 설정을 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 사용하려는 경로를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.

운동을 평소처럼 시작하고 선택된 경로를 따릅니다.

4.3. 운동 시 목표 사용

운동할 때 Suunto Ocean로 다른 목표를 설정할 수 있습니다.

선택한 스포츠 모드에 옵션으로 목표가 있을 경우 위로 스와프하거나 아래 버튼을 눌러 기록을 시작하기 전에 조정할 수 있습니다.



일반 목표로 운동하는 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 다음 목표를 선택합니다.
2. 지속 시간 또는 거리를 선택합니다.
3. 목표를 선택합니다.
4. 위로 스크롤하고 운동을 시작합니다.

일반 목표가 활성화되면 진행 상태를 표시하는 모든 데이터 디스플레이에서 목표 게이지를 볼 수 있습니다.



또한 목표의 50%에 도달하고 선택한 목표가 실현되면 알림을 받게 됩니다.

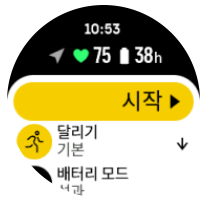
강도 목표로 운동하는 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 다음 강도 영역을 선택합니다.
2. **HR 영역, 페이스 영역 또는 파워 영역**을 선택합니다.
(옵션은 시계와 페어링된 Power POD가 있는지 여부 및 선택한 스포츠 모드에 따라 다릅니다.)
3. 목표 영역을 선택합니다.
4. 위로 스크롤하고 운동을 시작합니다.

4.4. 배터리 전원 관리

해당 Suunto Ocean의 배터리 전원 관리 시스템은 가장 필요한 순간에 시계의 전원이 완전히 소모되지 않도록 하는 지능형 배터리 기술을 사용합니다.

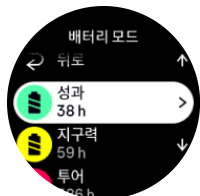
운동 기록을 시작하기 전에(4. 운동 기록하기 참조) 현재 배터리 모드에 남아 있는 배터리 수명의 추정치를 확인합니다.



사전 정의된 네 가지 배터리 모드는 성과(기본값), 지구력, 울트라 및 투어입니다. 이러한 모드 간에 전환하면 배터리 수명이 변경되지만 시계 성능도 변경됩니다.

 참고 기본값으로 투어 모드는 모든 HR 추적(손목 및 흉부 모두)을 비활성화합니다.

시작 디스플레이에 있는 동안, 배터리 모드를 변경하고 각 모드가 시계의 성능에 어떻게 영향을 주는지 보려면 아래로 스크롤하고 배터리 모드를 선택합니다.



 참고 배터리 절약 설정은 다이빙 활동에 영향을 미치지 않습니다.

배터리 알림

배터리 모드 외에도 시계는 스마트 리마인더를 사용하여 다음 모험을 위해 배터리 수명이 충분한지 확인할 수 있도록 합니다. 일부 리마인더는 예를 들면 활동 기록에 근거하여 예방적입니다. 예를 들어 활동을 기록하는 동안 시계가 배터리가 부족한 상태에서 작동되고 있으면 알림을 받습니다. 자동으로 다른 배터리 모드로 변경할 것을 제안합니다.

시계는 배터리가 20%가 되면 한 번, 10%가 되면 다시 알려 줍니다.



다이빙하는 동안 시계는 배터리가 10%가 되면 한 번, 5%가 되면 다시 알려 줍니다.



 경고 Suunto는 배터리가 10% 미만이면 다이빙하지 않을 것을 권장합니다.

 주의 Suunto Ocean 충전 시 제공된 충전 케이블만 사용하세요.

4.5. 멀티스포츠 운동

Suunto Ocean에는 트라이애슬론 운동 및 경기를 추적하는 데 사용할 수 있는 트라이애슬론 스포츠 모드가 미리 정의되어 있지만, 다른 종류의 멀티스포츠 활동을 추적해야 하는 경우 시계에서 직접 쉽게 추적할 수 있습니다.

멀티스포츠 운동 사용 방법:

1. 멀티스포츠 운동의 첫 번째 구간에 사용할 스포츠 모드를 선택합니다.
2. 평소처럼 운동 기록을 시작합니다.
3. 상단 버튼을 2초 동안 길게 누르면 멀티스포츠 메뉴로 들어갈 수 있습니다.
4. 사용하려는 다음 스포츠 모드를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 새로운 스포츠 모드로 기록이 즉시 시작됩니다.

 참고 이전에 사용한 스포츠 모드를 포함하여 단일 기록 중에 스포츠 모드를 필요한 만큼 변경할 수 있습니다.

4.6. 수영

수영장이나 실외 수영용으로 Suunto Ocean을 사용할 수 있습니다.

수영장 수영 스포츠 모드를 사용할 경우 시계는 거리를 확인하기 위해 수영장 길이를 기준으로 합니다. 수영을 시작하기 전에 스포츠 모드 옵션에서 필요에 따라 수영장 길이를 변경할 수 있습니다.

Openwater 수영은 거리를 계산하기 위해 GPS를 사용합니다. GPS 신호가 물 속을 통과하지 못하기 때문에 시계는 새 GPS 정보를 받기 위해 같은 자유형 스트로크 등을 사용하여 주기적으로 물 밖으로 나와야 합니다.

다음은 GPS에 까다로운 조건이므로 물에 뛰어들기 전에 GPS 신호가 강한지 확인하는 것이 중요합니다. GPS 신호가 좋은지 확인하려면:

- 최신 위성 궤도 데이터를 사용하는 GPS를 최적화하려면 수영을 시작하기 전에 온라인 계정과 시계를 동기화하십시오.
- 오픈 워터 수영 스포츠 모드를 선택하고 GPS 신호가 오면 수영을 시작하기 전에 적어도 3분 정도 기다립니다. 이것은 강한 위치를 설정하는 GPS 시간을 제공합니다.

4.7. 구간 트레이닝

구간 트레이닝은 고강도 및 저강도 노력의 반복적인 세트로 구성된 일반적인 형태의 훈련입니다. Suunto Ocean 제품과 함께 시계에서 각 스포츠 모드에 대한 해당 구간 트레이닝을 정의할 수 있습니다.

구간을 정의할 때 설정할 4가지 항목은 다음과 같습니다.

- 구간: 트레이닝을 지원하는 켜기/끄기 전환. 이 기능을 켜기로 전환하면 스포츠 모드에 구간 트레이닝 표시가 추가됩니다.
- 반복 횟수: 사용자가 원하는 구간 + 회복 세트의 수.
- 간격: 거리 또는 기간에 따른 고강도 구간별 체력 훈련의 길이.
- 회복: 거리 또는 기간에 따른 구간별 휴식 시간의 길이.

구간을 정의하는 거리를 사용할 경우 거리를 측정하는 스포츠 모드에 있어야 합니다. 측정은 GPS 또는 Foot/Bike POD를 기준으로 할 수 있습니다.

 참고 구간을 사용하면 탐색을 활성화할 수 없습니다.

구간 트레이닝을 하는 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 구간 아래로 스크롤하고 설정을 탭하거나 중간 버튼을 누릅니다.



2. 구간을 켜고 위에서 설명한 설정을 조정합니다.
3. 시작 보기로 스크롤하여 돌아오고 평소처럼 운동을 시작합니다.
4. 구간 트레이닝을 시작할 준비가 되면 구간 표시에 도달할 때까지 왼쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 누르고 위 버튼을 누릅니다.



5. 모든 반복을 완료하기 전 구간 트레이닝을 중지하려면 중간 버튼을 누른 상태에서 스포츠 모드 옵션을 열고 구간을 끄기로 전환합니다.

 참고 구간 표시에 있는 동안 버튼은 정상적으로 작동합니다. 예를 들어 위 버튼을 누르면 구간 트레이닝이 아니라 운동 기록이 일시 중지됩니다.

운동 기록을 중단한 후에는 해당 스포츠 모드에 대한 구간 트레이닝이 자동으로 해제됩니다. 단, 기타 설정은 그대로 유지되므로 다음에 스포츠 모드를 사용할 때 같은 운동을 쉽게 시작할 수 있습니다.

4.8. 자동 일시중지

자동 일시중지는 속도가 2km/h(1.2mph) 미만일 때 운동 기록을 일시중지하는 기능입니다. 속도가 3km/h(1.9mph) 이상으로 증가하면 기록이 자동으로 계속됩니다.

자동 일시중지는 운동 기록을 시작하기 전 시계의 시작 운동 보기에서 각 스포츠 모드에 대해 켜고 끌 수 있습니다.

이 기능을 켜고 기록이 자동으로 일시 정지되면, 화면 하단에 타이머가 깜박이기 시작하며 기록이 일시 정지된 시간이 표시됩니다.



다시 운동을 시작하면 기록이 자동으로 다시 시작되고, 그렇지 않으면 위쪽 버튼을 눌러 수동으로 다시 시작할 수 있습니다.

4.9. 음성 피드백

운동 중에 유용한 정보를 음성 피드백으로 받을 수 있습니다. 선택한 피드백 옵션에 따라 피드백으로 진행 정도를 확인하고 유용한 지표도 볼 수 있습니다. 음성 피드백은 전화기에서 나오므로 반드시 시계를 Suunto 앱과 동기화해야 합니다.

운동 전 음성 피드백 활성화하기:

1. 운동을 시작하기 전에 아래로 스크롤하여 음성 피드백을 선택합니다.
2. 토글 음성 피드백 앱에서을 켵니다.
3. 아래로 스크롤하여 토글을 켜거나 꺼 활성화할 음성 피드백을 선택합니다.
4. 돌아가서 평소 하던 대로 운동을 시작합니다.

활성화한 음성 피드백에 따라 운동 중에 전화기에서 여러 가지 음성 피드백이 나옵니다.

운동 중 음성 피드백 활성화하기

1. 위 버튼을 누르면 운동이 잠시 멈춥니다.
2. 옵션를 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하여 음성 피드백을 선택합니다.
4. 토글 음성 피드백 앱에서을 켵니다.
5. 아래로 스크롤하여 토글을 켜거나 꺼 활성화할 음성 피드백을 선택합니다.
6. 돌아와서 운동을 계속합니다.

4.10. 느낌

정기적인 트레이닝을 받는다면 각 세션이 자신의 전반적인 건강 상태의 중요한 지표가 된 후 본인이 어떻게 느끼는지를 따릅니다. 코치 또는 개인 트레이너도 시간이 지남에 따라 진행 상황을 추적하는 느낌 동향을 사용할 수 있습니다.

선택할 수 있는 느낌은 다섯 가지 정도가 있습니다.

- 나쁨
- 평균
- 좋음
- 매우 좋음
- 훌륭함

이 옵션이 정확히 의미하는 것은 사용자 본인(및 담당 코치)의 결정에 달렸습니다. 중요한 것은 사용자 본인이 일관되게 사용하는 것입니다.

매 트레이닝 세션에 대하여 '어떠셨습니까?' 질문에 대답하여 기록을 중지한 후 시계에 직접 자신이 어떻게 느꼈는지 기록할 수 있습니다.



중간 버튼을 눌러 질문에 대답하기를 건너뛸 수 있습니다.

4.11. 강도 영역

운동 시 강도 영역을 사용하면 체력 발달을 이끄는 데 도움이 됩니다. 각 강도 영역은 여러 가지 방법으로 몸에 스트레스를 주어서 체력에 다양한 결과를 이끌어 냅니다. 최대 심박수(최대 HR), 페이스 또는 파워에 따라 백분율 범위로 정의된 다섯 개의 영역(1(최저)에서 5(최고)까지)이 있습니다.

강도를 염두에 두고 트레이닝하고 해당 강도를 어떻게 느껴야 하는지 이해하는 것이 중요합니다. 계획한 트레이닝에 상관없이 운동하기 전에 항상 준비 운동을 할 시간을 갖는 것을 잊지 마십시오.

Suunto Ocean에서 사용되는 다섯 개의 다른 강도 영역:

영역 1: 쉬움

영역 1에서의 운동은 상대적으로 몸에 수월합니다. 체력 트레이닝에 관한 한, 운동을 막 시작했거나 긴 휴식 후일 경우 이 낮은 강도는 신체 부위를 복원하고 기본적인 체력을 개선하는 트레이닝에서 주로 중요합니다. 일상적인 운동(걷기, 계단 오르기, 출퇴근 자전거 타기 등)은 보통 이 강도 영역 내에서 수행되고 있습니다.

영역 2: 보통

영역 2에서의 운동은 기본적인 체력 수준을 효과적으로 개선해 줍니다. 이 강도에서의 운동은 가볍게 느껴지지만 장기간 운동하면 트레이닝 효과가 매우 높을 수 있습니다. 다수의 심혈관 훈련 트레이닝은 이 영역 내에서 수행해야 합니다. 기본적인 체력을 키우면 다른 운동을 위한 토대가 구축되고 몸이 보다 힘든 활동을 할 수 있도록 준비됩니다. 이 영역에서 장기간 운동하면, 특히 몸에 저장된 지방에서 많이 에너지가 소모됩니다.

영역 3: 어려움

영역 3에서 운동하는 것은 꽤 힘든 단계를 시작하는 것이고 굉장히 어려운 것처럼 느껴집니다. 빠르고 경제적으로 이동하는 능력을 개선해 줍니다. 이 영역에서는 몸에 젖산이 형성되기 시작하지만 몸은 여전히 완전하게 제거할 수 있습니다. 몸이 많은 스트레스를 받으므로 적어도 일주일에 두 번 정도 이 강도에서 트레이닝을 해야 합니다.

영역 4: 매우 어려움

영역 4에서의 운동은 대회와 같은 행사와 빠른 속도를 위해 몸을 준비시켜 줍니다. 이 영역에서의 운동은 일정 속도에서 또는 구간 트레이닝으로 수행할 수 있습니다(간헐적으로 휴식을 취하며, 더 짧은 트레이닝 단계로 구성). 고강도 트레이닝은 체력 수준을 빠르고 효과적으로 발달시켜 주지만 너무 자주하거나 너무 높은 강도에서 할 경우 오버트레이닝이 될 수 있고, 트레이닝 프로그램에서 긴 휴식을 취해야 할 수 있습니다.

영역 5: 최대

운동 중 심박수가 영역 5에 도달하면 트레이닝이 극도로 어렵다고 느끼게 됩니다. 젖산이 제거할 수 있는 것보다 훨씬 빠르게 몸에 축적되므로 적어도 10여 분 후에 중단해야 합니다. 운동 선수의 경우 이러한 최대 강도의 운동이 잘 조절되는 방식으로 트레이닝 프로그램에 포함 되어 있지만 피트니스 마니아는 전혀 필요하지 않습니다.

4.11.1. 심박수 영역

심박수 영역은 최대 심박수(최대 HR)에 따라 백분율 범위로 정의됩니다.

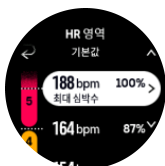
기본적으로 최대 HR은 표준 등식: $220 - \text{나이}$ 를 사용하여 계산됩니다. 자신의 최대 HR을 알고 있는 경우 그에 맞춰 기본 값을 조정할 수 있습니다.

Suunto Ocean에는 기본 및 활동별 HR 영역이 있습니다. 기본 영역은 모든 활동에 사용할 수 있지만 더 고급 수준의 트레이닝인 달리기 및 사이클링 활동의 경우 특정한 HR 영역을 사용할 수 있습니다.

최대 HR 설정

최대 HR은 트레이닝 » 강도 영역 » 모든 스포츠를 위한 기본 HR 영역의 설정에서 설정합니다.

1. 최대 HR (최고 값, bpm)을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.
2. 위 또는 아래로 스와이프하거나 상단 우측 또는 하단 우측 버튼을 눌러서 새로운 최대 HR을 선택합니다.



3. 선택을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.
4. HR 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 길게 누릅니다.

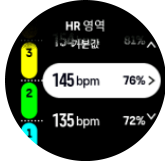
 참고 또한 최대 HR은 일반 » 개인의 설정에서 구성할 수도 있습니다.

기본 HR 영역 설정

기본 HR 영역은 트레이닝 » 강도 영역 » 모든 스포츠를 위한 기본 HR 영역의 설정에서 설정합니다.



1. 변경하고자 하는 HR 영역이 강조 표시되면 위/아래로 스크롤하고 중간 버튼을 가볍게 두드리거나 누릅니다.
2. 위 또는 아래로 스와이프하거나 상단 또는 하단 버튼을 눌러서 새로운 HR 영역을 선택합니다.



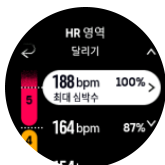
3. 선택을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.
4. HR 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 길게 누릅니다.

 참고 HR 영역 보기에서 재설정을 선택하면 HR 영역이 기본 값으로 재설정됩니다.

활동별 HR 영역 설정

활동별 HR 영역은 트레이닝 » 강도 영역 » 고급 영역의 설정에서 설정합니다.

1. 활동이 강조 표시되면 수정할 활동(달리기 또는 사이클링)을 탭하거나 중간 버튼을 누릅니다.
2. HR 영역을 켜기로 전환하려면 중간 버튼을 누릅니다.
3. 변경하고자 하는 HR 영역이 강조 표시되면 위/아래로 스크롤하고 중간 버튼을 가볍게 두드리거나 누릅니다.
4. 위 또는 아래로 스와이프하거나 상단 또는 하단 버튼을 눌러서 새로운 최대 HR을 선택합니다.



5. 선택을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.
6. HR 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 길게 누릅니다.

4.11.2. 페이스 영역

페이스 영역은 HR 영역처럼 작동하지만 트레이닝의 강도는 심박수 대신 페이스를 기준으로 합니다. 페이스 영역은 설정에 따라 미터법 또는 야드파운드법 값으로 표시됩니다.

Suunto Ocean에는 자신의 페이스를 사용하거나 정의할 수 있는 기본 페이스 영역이 있습니다.

페이스 영역은 달리기 및 사이클링에 사용할 수 있습니다.

페이스 영역 설정

활동별 페이스 영역은 트레이닝 » 강도 영역 » 고급 영역의 설정에서 설정합니다.

1. 달리기 또는 사이클링을 탭하거나 중간 버튼을 누릅니다.
2. 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 페이스 영역을 선택합니다.

3. 위/아래로 스와이프하거나 상단 또는 아래 버튼을 누르고 변경하고자 하는 페이스 영역이 강조 표시되면 중간 버튼을 누릅니다.
4. 위/아래로 스와이프하거나 상단 또는 하단 우측 버튼을 눌러서 새로운 페이스 영역을 선택합니다.



5. 새로운 페이스 값을 선택하려면 중간 버튼을 누릅니다.
6. 페이스 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 누릅니다.

4.11.3. 파워 영역

파워 미터는 특정 활동을 수행하는 데 필요한 신체 활동의 양을 측정합니다. 이 활동은 와트로 측정됩니다. 파워 미터로 얻는 주요 장점은 정확도입니다. 파워 미터는 얼마나 열심히 노력했고 얼마나 많은 파워를 생산했는지 정확하게 보여줍니다. 또한 와트를 분석할 때 진행 상태를 보는 것이 쉽습니다.

파워 영역은 정확한 파워 출력으로 트레이닝을 도울 수 있습니다.

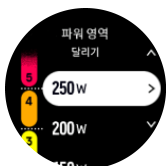
Suunto Ocean에는 자신의 파워를 사용하거나 정의할 수 있는 기본 파워 영역이 있습니다.

파워 영역은 사이클링, 실내 사이클링 및 산악 사이클링에 대한 모든 기본 스포츠 모드에서 사용할 수 있습니다. 달리기 및 트레일 러닝의 경우 파워 영역을 얻으려면 특정한 “파워” 스포츠 모드를 사용해야 합니다. 사용자 정의 스포츠 모드를 사용하고 있는 경우, 파워 영역을 얻으려면 모드에서 Power POD를 사용하고 있는지 확인하십시오.

활동별 파워 영역 설정

활동별 파워 영역은 **트레이닝 » 강도 영역 » 고급 영역**의 설정에서 설정합니다.

1. 활동이 강조 표시되면 수정할 활동(달리기 또는 사이클링)을 누르거나 중간 버튼을 누릅니다.
2. 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 파워 영역을 선택합니다.
3. 위/아래로 스와이프하거나 상단 또는 아래 버튼을 누르고 편집할 파워 영역을 선택합니다.
4. 위/아래로 스와이프하거나 상단 또는 하단 우측 버튼을 눌러서 새로운 파워 영역을 선택합니다.



5. 새로운 파워 값을 선택하려면 중간 버튼을 누릅니다.
6. 파워 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 누릅니다.

4.11.4. 운동 시 HR, 페이스 또는 파워 영역 사용

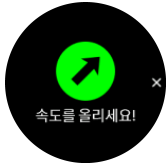
 **참고** 운동할 때 파워 영역을 사용할 수 있으려면 power pod를 시계와 페어링해야 합니다 (3.13. POD 및 센서 페어링 참조).

운동을 기록할 때(4. 운동 기록하기 참조) 선택한 HR, 페이스 또는 파워를 강도 목표(4.3. 운동 시 목표 사용 참조)로 선택하면 다섯 개의 섹션으로 분류된 파워 영역 게이지가 보입니다. 이

러한 다섯 개의 섹션은 스포츠 모드 디스플레이 외측 주위에 표시됩니다. 게이지는 해당 섹션을 켜서 강도 목표로 선택한 영역을 표시합니다. 게이지 안의 작은 화살표는 영역 범위 내에서 어디에 있는지를 표시합니다.



선택한 목표 영역에 도달하면 시계 알람이 울립니다. 운동 중에 현재 HR, 페이스 또는 파워가 선택한 목표 영역을 벗어날 경우 시계가 속도를 높이거나 낮추라는 메시지를 표시합니다.



또한, 현재 사용 중인 스포츠 모드를 사용자 정의하면 강도 영역 전용 디스플레이를 추가할 수 있습니다. 영역 디스플레이는 중간 필드에서 현재 영역, 해당 영역에 얼마나 오래 있었는지 그리고 다음 영역까지 얼마나 위 또는 아래에 있는지 표시해 줍니다. 가운데 바 또한 점등되어 정확한 영역에서 트레이닝하고 있음을 나타냅니다.

운동 요약에서는 각 영역에서 소요한 시간이 얼마였는지 확인합니다.

5. 스쿠버 다이빙

Suunto Ocean은 24시간 활동을 모니터링하고 운동 추적 기능이 있는 장치일 뿐만 아니라 여가용 스쿠버 다이빙과 프리 다이빙용으로 설계된 다이브 컴퓨터입니다.

⚠ 경고 다이브 컴퓨터의 사용법, 디스플레이 및 한계를 완전히 숙지해 주십시오. 다이빙은 위험을 수반하며 본인의 안전은 온전히 본인의 책임이기 때문입니다.

5.1. 다이버 안전

Suunto Ocean은 여가용 스쿠버 다이빙과 프리 다이빙용으로 설계된 다이브 컴퓨터입니다. 이 장치는 다이빙 전, 중, 후에 필요한 정보를 보여줘 안전한 의사결정을 돕습니다. Suunto Ocean은 단독으로 사용할 수 있으나, 탱크 압력을 측정하고 압력 판독 정보를 다이브 컴퓨터로 전송하는 Suunto Tank POD와 함께 사용할 수도 있습니다. Suunto Ocean과 Suunto Tank POD를 결합해서 사용할 경우 EU Regulation 2016/425 하의 개인보호장비로 분류되며, PPE Risk Category III (a): 건강을 위협하는 물질 및 혼합기체 하에 나열된 위험을 방지해 줍니다.

Suunto는 충분히 교육을 받고 또 위험을 빠짐없이 이해하고 수락하지 않았다면 다이빙 활동을 하지 않는 것을 권장합니다. 항상 교육 기관의 규칙을 따르십시오.

인쇄된 문서와 온라인 사용 설명서를 빠짐없이 읽어 다이빙 장비를 사용하는 방법과 제한 사항을 숙지해 주십시오. 본인의 안전은 본인 책임이라는 점을 항상 기억하십시오.

⚠ 경고 모든 컴퓨터에는 오류가 발생합니다. 이 장치 역시 잠수 중에 갑자기 정확한 정보를 제공하지 못할 수도 있습니다. 항상 백업 다이빙 장치를 사용하고 친구와 함께 다이빙하십시오.

⚠ 경고 감압 모델은 이론에 불과하며 실제 다이버의 신체를 모니터링하는 것이 아니기 때문에 어떤 다이빙에서든 감압 질병(DCI)이 일어날 위험이 상존합니다. 개인의 신체 상태는 매일 다릅니다. 다이브 컴퓨터는 이러한 차이까지는 처리할 수 없습니다. DCI의 위험을 최소화하기 위해 다이브 컴퓨터가 제시하는 노출 한도를 충분히 유지하는 것이 좋습니다.

⚠ 경고 DCI의 발생 가능성을 높일 위험 요인이 있다고 의심되는 경우에는 개인 설정을 사용하여 계산을 더 보수적으로 하고 다이빙 전에 다이빙 의료 경험이 있는 의사와 상의하기를 권장합니다.

⚠ 경고 300m(980ft)가 넘는 고도에서 다이빙하는 경우 컴퓨터가 감압 상태를 계산할 수 있도록 고도 설정을 올바르게 선택해야 합니다. 올바른 고도 설정을 선택하지 않거나 고도 최고치를 초과한 곳에서 다이빙을 하면 다이빙과 계획 데이터에 오류가 발생합니다. 다이빙 전 새로운 고도에 익숙해지는 것이 좋습니다. 다이빙 계획 및 실제 다이빙에는 항상 동일한 개인 및 고도 조정 설정을 사용하십시오.

⚠ 경고 Suunto는 상업적 또는 전문적 다이빙 활동에 이 장치를 사용하지 말 것을 강력히 권합니다. 상업적 또는 전문적 다이빙 요구 사항에 맞춰 사용할 경우 다이버가 DCI의 위험을 높이는 수심과 조건에 노출될 수 있습니다.

⚠ 경고 항상 다이빙 전에는 다이브 컴퓨터가 제대로 작동하는지, 디스플레이가 정상인지, 배터리는 충분한지, 탱크 압력은 정확한지, 설정은 올바른지 확인하십시오.

⚠ 경고 다이빙 중에는 정기적으로 다이브 컴퓨터를 확인하십시오. 컴퓨터 기능에 문제가 있다고 생각하면 즉시 다이빙을 중지하고 수면으로 돌아오십시오. Suunto 고객센터 지원에 문의하고 공인 Suunto 서비스 센터로 다이브 컴퓨터를 보내서 점검 받으십시오.

⚠ 경고 다이브 컴퓨터가 사용 중일 때 절대 다른 사용자와 맞바꾸거나 공유해서는 안 됩니다. 컴퓨터의 정보는 다이빙 시간 내내 또는 일련의 반복 다이빙 중에 착용하지 않은 사람에게 적용되지 않습니다. 다이빙 프로파일은 사용자의 프로파일과 일치해야 합니다. 다이브 컴퓨터는 컴퓨터 없이 이루어진 다이빙의 정보를 반영하지 않습니다. 따라서 컴퓨터를 처음 사용하기 최대 4일 전부터 처음 사용할 때까지 그사이에 다이빙 활동을 할 경우 잘못된 정보가 만들어질 수 있으므로 피해야 합니다.

⚠ 경고 안전을 위해 절대로 혼자 다이빙해서는 안 됩니다. 지정된 친구와 함께 다이빙하십시오. 또한 수면 활동이 DCS를 유발하거나 지연시킬 수 있으므로 다이빙 후에도 장시간 다른 사람들과 함께 있어야 합니다.

⚠ 경고 교육을 받은 дай버만 이 다이브 컴퓨터를 사용해야 합니다! 프리 다이빙을 포함한 모든 종류의 다이빙에 대해 교육을 충분히 받지 않을 경우 дай버가 기체 혼합물의 잘못된 사용이나 부적절한 감압과 같이 중상이나 사망을 일으킬 수 있는 실수를 범할 수 있습니다.

⚠ 경고 같은 날 프리 다이빙과 스쿠버 다이빙 활동을 함께 하지 마십시오.

⚠ 경고 이 장치는 압축 공기와 함께 사용하는 것이 좋습니다. 압축 공기 공급 장치는 EU 표준 EN 12021:2014(호흡기용 압축 기체 요구 사항)에 명시된 압축 공기 품질에 부합해야 합니다. 이 장치는 농축 공기(나이트록스) 호흡 기체와 함께 사용할 수도 있습니다.

⚠ 경고 혼합 기체를 사용하는 다이빙에는 공기를 사용하여 다이빙하는 дай버들에게는 익숙하지 않은 위험이 있습니다. 산소 함량이 21% 이상인 이런 장비를 사용할 때에는 사전에 농축 공기에 관한 교육 과정을 적절히 이수해야 합니다.

⚠ 경고 나이트록스 사용 시 최대 작동 수심과 감압 시간은 기체의 산소 함량에 따라 다릅니다. 산소 한도 부분이 최대 한도에 도달했다고 표시되면 즉시 조치를 취해 산소 노출도를 줄여야 합니다. CNS%/OTU 경고가 있는 후에 산소 노출도를 낮추는 조치를 하지 않는 경우 산소 독성, 부상 또는 사망 위험이 급격히 증가할 수 있습니다.

⚠ 경고 직접 기체의 내용물을 확인하여 다이브 컴퓨터에 분석 값을 입력한 게 아니라면 그 기체를 사용하여 다이빙하지 마십시오. 탱크 내용물을 확인하지 않거나 필요시 적절한 기체 값을 다이브 컴퓨터에 입력하지 않으면 다이빙 계획 정보가 부정확해집니다.

⚠ 경고 컴퓨터가 비행 금지 시간을 카운트다운할 경우에는 절대 비행하지 말아야 합니다. 비행 전에 반드시 컴퓨터를 활성화하여 잔여 비행 금지 시간을 확인하십시오! 비행 금지 시간 내에 비행 또는 고도가 높은 곳으로 여행하면 DCS 위험이 상당히 높아집니다. DAN(Divers Alert Network)의 권장 사항을 검토하십시오. 감압병을 완전히 예방할 수 있다고 보장할 수 있는 다이빙 후 비행 규칙은 절대 있을 수 없습니다!

⚠ 경고 심박조율기 시술을 한 경우 스쿠버 다이빙을 하지 않는 것이 좋습니다. 스쿠버 다이빙으로 인해 인체에 심박조율기에 적합하지 않은 신체적 스트레스가 발생할 수 있습니다.

⚠ 경고 다이브 컴퓨터의 킥 가이드 인쇄물 및 온라인 사용 설명서를 읽어야 합니다. 그렇지 않으면 제품을 잘못 사용하거나, 심각한 부상 또는 사망에 이를 수 있습니다.

📖 참고 Suunto 다이브 컴퓨터의 소프트웨어가 항상 최신 버전인지 확인하십시오. 다이빙 시작 전에 Suunto에 새로운 소프트웨어 업데이트가 출시되었는지 확인하려면 www.suunto.com/support를 방문하십시오. 새로운 소프트웨어 업데이트가 출시되었다면 반드시 다이빙 전에 설치해야 합니다. 업데이트는 사용자 환경을 개선하기 위해 제공되며, 이는 제품을 지속해서 개발하고 개선한다는 Suunto의 철학이 반영된 것입니다.

5.2. 다이빙 준비

Suunto Ocean에는 두 가지 스쿠버 다이빙 모드인 단일 기체와 다중 기체가 있고, 한 가지 프리 다이빙 모드인 프리 다이빙(수심)이 있습니다. 모든 다이빙 모드는 시계 앞면을 아래로 스와이프하거나 상단 버튼을 누르면 나타나는 메인 메뉴에서 볼 수 있고, 중간 버튼을 눌러 모드를 선택합니다.



5.2.1. 다이빙 자동 시작

Suunto Ocean에는 압력 증가와 물 접촉을 인식하여 자동으로 시작하는 기능이 있습니다. 장치가 다이빙 전 화면 또는 다른 시계 화면에서 다이빙 상태를 시작하는 조건은 다음과 같습니다.

- 물과 접촉하여 절대압력이 다이빙 시작 수심(기본 시작 수심은 1.2m/4ft) 설정값과 같아질 경우.
- 또는 물과의 접촉은 인식되지 않지만 절대압력이 다이빙 시작 수심(기본 시작 수심은 1.2m/4ft) 설정값 + 1.8m(5.9ft)와 같아질 경우.

스쿠버 다이빙이 자동으로 종료되는 조건은 다이빙 종료시간 설정값(기본 시간은 5분)이 지나고 다음과 같은 경우에 해당할 때입니다.

- 물과 접촉하여 절대압력이 다이빙 시작 수심(기본 시작 수심은 1.2m/4ft) 설정값과 같거나 낮을 경우.
- 또는 물과의 접촉은 인식되지 않지만 절대압력이 다이빙 시작 수심(기본 시작 수심은 1.2m/4ft) 설정값 + 1.8m(5.9ft)와 같거나 낮을 경우.

시계 화면이 다이빙 모드가 아닌 상태에서 물에 잠기는 경우 Suunto Ocean은 자동으로 마지막으로 구성된 다이빙 모드를 시작합니다.

📖 참고 다이빙 시작 수심은 스쿠버 모드의 다이빙 설정 및 프리 다이빙 모드의 다이빙 옵션에서 정의할 수 있습니다.

📖 참고 Suunto Ocean은 다른 운동 보기일 때는 다이빙 상태를 시작하지 않습니다.

⚠ 경고 다이빙 자동 시작은 예방적 기능입니다. 항상 다이빙 모드를 선택하여 기체와 다이빙 설정을 확인한 후 다이빙을 시작하십시오.

5.2.2. 다이빙 모드

Suunto Ocean에는 두 가지 스쿠버 다이빙 모드와 한 가지 프리 다이빙 모드가 사전 설정되어 있어 특정 유형의 다이빙을 준비할 수 있습니다.

단일 기체:

이 다이빙 모드는 공기 또는 나이트록스 중 한 가지 기체만 사용하는 무감압 여가용 다이빙에 가장 적합합니다.

- 활성 기체 1개, 비활성 기체 최대 5개
- 공기 또는 나이트록스 혼합물
- 기체 활성화를 위한 Tank POD 페어링

다중 기체:

이 다이빙 모드는 여러 가지 기체를 사용하는 테크니컬 다이빙에 가장 적합합니다.

- 활성 및 비활성 기체 최대 5개
- 공기 또는 나이트록스 혼합물, 최대 NX99
- 수면까지 시간(TTS), 다이빙 화면에 ppO2 항상 표시
- 여러 가지 기체를 위한 Tank POD 페어링

프리 다이빙:

이 다이빙 모드는 여가용 프리 다이빙을 위해 설계되었습니다.

- 분리된 수중 및 수면 보기
- 상승 및 하강 속도
- 복수의 다이빙 시간 및 수심 알람 옵션

5.2.3. 스쿠버 다이빙 중 버튼 기능

Suunto Ocean에는 세 가지 버튼이 있는데 다이빙 중 짧게 또는 길게 누르는 방식에 따라 다르게 기능합니다.

- 상단 버튼 짧게 누르기: 기체 교환 메뉴 접속(다중 기체 모드에서만)
- 상단 버튼 길게 누르기: 밝기 수준 조절(낮음/중간/높음)
- 가운데 버튼 짧게 누르기: 아치 변경
- 하단 버튼 짧게 누르기: 스위치 창 항목 변경
- 하단 버튼 길게 누르기: 버튼 잠금

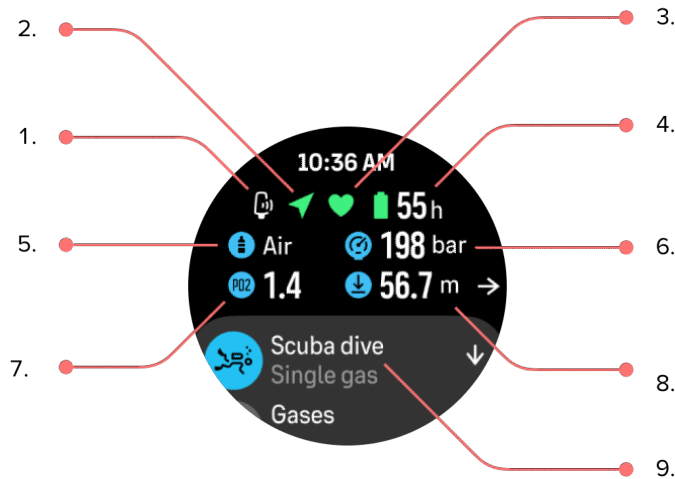
자세한 내용은 3.1. *버튼 및 화면 잠금* 항목을 참조하십시오.



5.2.4. 다이빙 전 화면 및 다이빙 옵션

다이빙 전 화면은 모든 다이빙 모드에서 동일하나 각 모드에는 дай버의 조건에 맞춰 조정할 수 있는 다이빙 모드별 옵션이 여러 개 있습니다.

다이빙 전 화면에는 다이빙 모드에서 사용하는 기능에 따라 심박수, Tank POD 및 GPS 등 여러 아이콘이 나타납니다. 디스플레이에 표시되는 요소는 다음과 같습니다.



1. Tank POD 아이콘(연결 및 활성화된 경우)
2. GPS 신호(활성화된 경우)
3. 심박수(활성화된 경우)
4. 남은 배터리(단위: 시간)
5. 활성 기체 혼합물
6. 탱크 압력(Tank POD와 연결 및 활성화된 경우)
7. 활성 기체의 최대 부분 압력 한도값(ppO2)
8. 활성 기체의 최대 작동 수심(MOD)
9. 활성 다이빙 모드

GPS 신호: 검색하는 동안 화살표 아이콘(연결된 GPS)의 깜박임은 회색이고 신호가 잡히면 녹색으로 변합니다. GPS 위치를 정확하게 파악하려면 입수하기 전에 GPS 아이콘이 녹색으로 바뀔 때까지 기다리시기 바랍니다.

심박수: 검색하는 동안 심장 아이콘(심박수)의 깜박임은 회색이고 신호가 잡히고 심박수 센서를 사용하는 경우 벨트에 부착된 심장이 컬러로 변하고 광 심박수 센서를 사용하는 경우에는 벨트 없는 컬러로 된 심장으로 변합니다. 심박수 센서를 페어링하는 방법은 [3.13. POD 및 센서 페어링](#) 항목을 참조하십시오.

Tank POD: 왼쪽에 있는 탱크 아이콘은 Tank POD가 기체와 연결되고 활성화된 경우에만 보입니다.

배터리: 배터리 아이콘은 배터리가 다 떨어지기 전까지 몇 시간이나 다이빙을 할 수 있는지 알려줍니다.

다이빙 전 화면에서 위로 스크롤하면 다음 설정에 액세스할 수 있습니다.



다이빙 모드 변경:

다이빙 모드 이름을 눌러서 다른 다이빙 모드나 운동 모드로 바꿀 수 있습니다.

기체:

기체에서 다이빙 기체의 산소 비율 및 ppO2 설정을 수정할 수 있습니다. 자세한 내용은 5.5. 기체/항목을 참조하십시오.

알고리즘:

이 알고리즘 설정은 특정 다이빙 모드의 감압 알고리즘을 수정할 수 있는 옵션을 제공합니다. 자세한 내용은 5.7. 알고리즘 설정 항목을 참조하십시오.

알람:

특정 깊이, 다이빙 시간 또는 탱크 압력에 도달 시 알람을 설정할 수 있습니다. 다이빙 관련 알람에 대한 정보는 5.4. 다이빙 알람 항목을 참조하십시오.

Tank POD:

이 Tank POD 메뉴는 기체에 맞는 Tank POD를 연결 및 연결 해제하기 위한 것입니다. 자세한 내용은 5.6.1. Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법 항목을 참조하십시오.

센서:

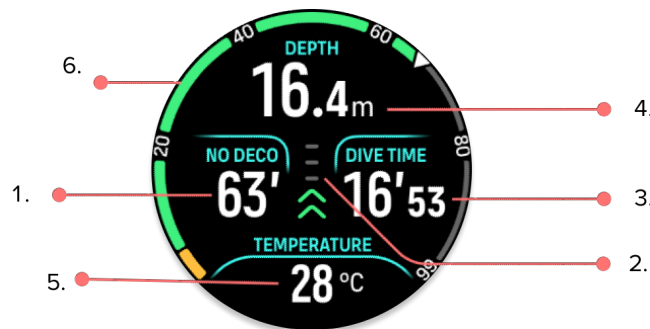
다이빙을 기록하려면 심박수 센서를 페어링하십시오. 자세한 내용은 3.13. POD 및 센서 페어링 항목을 참조하십시오.

다이빙 설정:

다이빙 모드의 다양한 추가 설정은 다이빙 설정에서 확인할 수 있습니다. 자세한 옵션은 5.3. 다이빙 설정 항목을 참조하십시오.

5.2.5. 다이빙 기본 보기

다이빙 전 화면에서는 중간 버튼을 눌러 다양한 다이빙 보기를 스크롤할 수 있습니다. 기본 다이빙 디스플레이에서는 다음 정보를 볼 수 있습니다.



1. 감압 정보
2. 상승 속도(색상 구분)
3. 다이빙 시간
4. 수심
5. 스위치 창(정보 변경 가능)
6. 주요 정보를 표시하는 아치: 무감압 한계, 탱크 압력, 수면까지 시간, 정지 시간

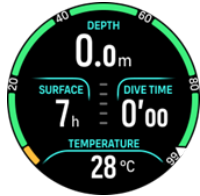
5.2.6. 다이빙 중 주요 정보

다이빙 중에는 시계에 다음 정보가 표시됩니다.

감압 정보:

화면에서 감압 영역은 고정되어 있으며 상황별로 표시되는 데이터는 다음과 같습니다.

수면 시간:수면으로 상승하면 감압 영역이 수면 타이머로 바뀝니다. 수면으로 올라와서 다음 다이빙을 위해 하강을 시작하는 데까지 소요된 시간을 보여줍니다. 분과 초 단위로 최대 1시간까지 표시합니다. 1시간을 넘을 경우에는 시간과 분으로 최대 24시간까지 표시하고, 그 이후는 최대 7일까지 시간으로만 그 이후로는 일로만 표시합니다.



무감압 한계(NDL):다이빙이 시작되면 수면 시간 타이머가 NDL 시간으로 바뀝니다. 필수 감압 정지가 필요할 때까지 현재 수심에서 남은 시간을 분 단위로 표시합니다. NDL 시간이 99분을 초과하면 >99로 표시됩니다. NDL 시간이 5분 이하이면 필수 알람이 울리고 해당 영역은 문제가 해결되고 감압 정보로 바뀔 때까지 강조 표시됩니다. 필수 알람에 대한 자세한 내용은 5.4.1. 필수 다이빙 알람 항목을 참조하십시오.



감압 시간:NDL 시간을 초과하면 알람이 울리고 NDL 시간이 분 단위의 최적 상승 시간(TTS)으로 바뀝니다. Deco 배지가 나타나며 NDL 아치가 주황색으로 바뀌면서 같은 TTS 시간을 가리키고 스위치 창에 상승한계수심 값이 나타납니다. 이 상승한계수심 값은 감압 정지 수심을 나타냅니다. 알람은 아무 버튼이나 눌러 확인할 수 있습니다. 감압 다이빙에 대한 자세한 내용은 5.8.2. 감압 다이빙 항목을 참조하십시오.

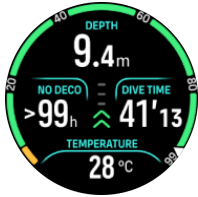


정지 시간:다이빙 중에 안전 정지 또는 감압 정지가 필요한 경우에는 NDL 또는 감압 정보가 정지 타이머로 바뀌면서 필요한 정지 시간을 분 및 초 단위로 카운트다운합니다. 정지 수심 범위는 수심 영역에 표시됩니다. 정지를 완료하면 정지 완료가 스위치 창에 표시됩니다. 알고리즘 설정에서 안전 정지 시간을 3, 4 또는 5분(기본 길이는 3분)으로 조정할 수 있습니다.



상승 속도:

다이빙 중에 화면 중앙의 막대는 얼마나 빠르게 상승하고 있는지를 가리킵니다. 막대 1개는 분당 2m(6.6ft)에 해당합니다.



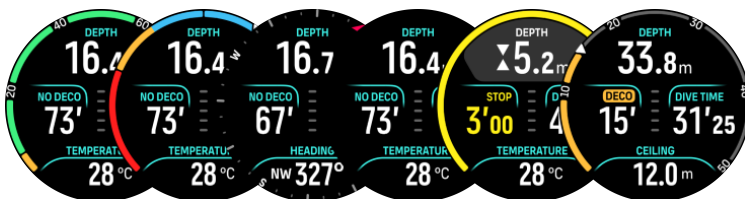
이 막대는 색상으로 구분되며 다음을 의미합니다.

- 회색상승 속도가 분당 2m(6.6ft) 미만임을 나타냅니다.
- 녹색상승 속도가 분당 4m(13ft)에서 분당 8m(26ft) 사이임을 나타냅니다.
- 노란색상승 속도가 분당 8m(26ft) 이상임을 나타냅니다.
- 빨간색상승 속도가 분당 10m(33ft)임을 나타냅니다.
- 빨간색 강조 표시상승 속도가 5초 이상 분당 10m(33ft) 이상임을 나타냅니다.

⚠ 경고 최고 상승 속도를 초과하지 마십시오! 빠른 속도로 상승하면 부상 위험이 높아집니다. 최대 권장 상승 속도를 초과한 후에는 반드시 필수 및 권장 안전 정지를 해야 합니다.

주요 정보를 표시하는 아치

Suunto Ocean의 단일 기체 및 다중 기체모드에는 다양한 아치가 있습니다.



무감압: 이 아치는 0~99 사이의 고정 범위에서 무감압 시간을 표시합니다. 5~99 범위일 때는 녹색이고, 0~5 범위일 때는 주황색으로 나타냅니다. 값이 99보다 높으면 표시가 끝에서 멈춥니다.

탱크 압력: 이 아치는 시계가 Suunto Tank POD와 페어링된 경우 탱크 압력을 표시합니다. 범위는 다이빙 시작 시 Tank POD 압력 판독값에 의해 결정되며 250bar 또는 350bar일 수 있습니다. 아치의 막대는 장치 설정에 따라 항상 50bar 또는 500psi를 나타냅니다. 색상은 범위의 특정 부분을 나타내며 항상 다음과 같이 정해져 있습니다.

- 빨간색: 50bar/750psi 이하

- **주황색:** 51bar~80bar / 750psi~1,000psi

페어링된 Tank POD가 없거나 신호를 잃으면 아치가 회색으로 표시됩니다. Tank POD를 연결하는 방법은 5.6.1. *Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법* 항목을 참조하십시오.

나침반: 아치는 자북(빨간색 화살표) 및 4방위를 보여줍니다. 자세한 내용은 5.8.4. *다이빙 중 나침반 사용* 항목을 참조하십시오.

비어 있음: 아치가 없는 다이빙 보기.

추가로, 두 개의 움직이는 아치가 있습니다.

정지 타이머: 정지가 필요한 경우에는 아치가 다이빙 보기 창에 해당하는 값을 표시합니다.

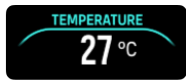
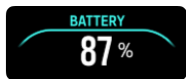
TTS: NDL 시간을 초과하면 아치가 주황색으로 변하고 수면까지 시간(TTS)을 표시합니다.

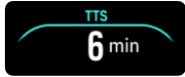
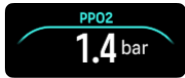
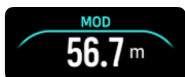
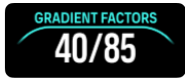
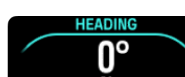
TTS 아치 범위는 0~50분으로 고정되어 있습니다. 값이 50보다 높으면 표시기가 끝에서 멈춥니다.

가운데 버튼을 누르면 아치를 스크롤할 수 있습니다.

5.2.7. 스쿠버 다이빙의 스위치 창

다이빙 화면 하단의 스위치 창은 다양한 유형의 서비스 정보가 표시되며, 하단의 버튼을 짧게 눌러서 원하는 정보로 변경할 수 있습니다.

스위치 창	스위치 창 내용	설명
	온도	현재 온도를 장치 설정에 따라 섭씨 또는 화씨로 나타냅니다.
	최대 깊이	현재 다이빙 중에 도달한 최대 수심입니다.
	시계	시간/날짜 설정에서 정한 시간 형식에 따라 12 시간 또는 24시간 형식으로 표시됩니다.
	배터리	배터리 잔량을 백분율로 표시합니다. 배터리 알람은 5.4.1. <i>필수 다이빙 알람</i> 항목을 참조하십시오.
	탱크 압력	활성 기체가 Tank POD에 연결된 경우 탱크 압력을 설정 단위(bar 또는 PSI)로 나타냅니다.
	기체 소모량 (L/min 또는 cu ft/분)	기체 소모량은 다이빙 중 기체의 실시간 소모 속도를 나타냅니다. 실제 기체 소모량은 분당 리터(분당 입방 피트)로 측정되며 현재 수심 기준으로 계산됩니다. 자세한 내용은 5.6.3. <i>기체 소모량</i> 항목을 참조하십시오.
	기체 시간	기체 시간은 현재 수심에 머무를 수 있는 시간을 말합니다. 자세한 내용은 5.6.4. <i>기체 시간</i> 항목을 참조하십시오.

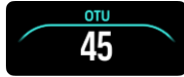
스위치 창	스위치 창 내용	설명
	안전 정지	10m(33ft)를 초과하는 다이빙의 경우 항상 3분 안전 정지를 권합니다. 10m(33ft)를 초과하면 최소 안전 정지 수심인 3m(9.8ft)가 스위치 창에 표시됩니다. 안전 정지는 5.7. 알고리즘 설정에서 3, 4, 5분으로 설정할 수 있습니다..
	수면까지 시간 (TTS)	수면까지 시간은 모든 필수 감압 정지를 포함하여 장착한 기체를 사용하여 수면까지 상승 시간(분)을 나타냅니다.
	실제 ppO2	활성 기체의 현재 분압입니다. 분압은 현재 수심에서 기체 내 산소의 비율입니다. 이 값은 항상 압력의 절대 대기압(ATA) 단위입니다. (1ATA = 1.013bar) ppO2가 기체의 미리 설정된 한계를 초과할 경우 스위치 창이 노란색으로 바뀌면서 알람이 울립니다. ppO2가 최대 분압 한계인 1.6을 초과할 경우 MOD 수심보다 얕은 수심으로 상승할 때까지 스위치 창이 빨간색으로 바뀝니다.
	MOD	최대 작동 수심. MOD는 기체 혼합물의 산소 부분 압력(ppO2)이 안전 한도를 초과하는 수심입니다.
	평균 깊이	현재 다이빙의 평균 수심은 시작 수심을 초과한 순간부터 다이빙이 종료될 때까지로 계산됩니다.
	일몰 예정시간	일몰까지 남은 예상 시간은 시간과 분으로 표시됩니다. 일몰 시간은 GPS를 통해 결정되므로 시계는 GPS를 사용한 마지막 시간부터 GPS 데이터에 의존합니다.
	경사계수	경사계수 값은 알고리즘 설정에서 정의합니다. 다이빙 알고리즘 및 경사계수에 관한 자세한 정보는 5.7. 알고리즘 설정 및 5.7.2. 경사계수 항목을 참조하십시오.
	방향	나침반 기능은 각도, 기본 4방위 및 4우점 기준으로 방향을 표시합니다. 나침반은 사용 중에 자동 교정되지만, 재교정이 필요한 경우 메시지가 표시됩니다. 나침반을 교정하려면 시계를 8자 모양으로 돌리고 기울입니다.

동적 값

일부 값은 기본적으로 스위치 창에 표시됩니다. 이 값은 알람 또는 이벤트에 의해 올리는 경우에만 창에 표시됩니다.

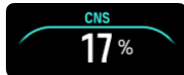
OTU

산소 허용 단위. 전신 독성을 측정하는 데 사용되고 산소 함량이 높은 부분 압력에 장시간 노출될 경우 발생합니다. Suunto Ocean 일일 권장 한도가 250(주의) 및 300(경고)에 도달하면 알람을 울립니다.



CNS

중추 신경계 독성. CNS 값은 상승한 산소 분압(ppO₂)에 얼마나 노출되었는지 측정한 것으로 최대 허용 노출도(%)로 표시됩니다. Suunto Ocean 은 CNS%가 80%(주의)에 도달하거나 100% 한계(경고)를 초과할 때 알람을 울립니다.



산소 노출도 계산 수치는 현재 허용된 노출 시간 한도 표 및 원칙에 따라 산출됩니다. 이 한계는 *NOAA 다이빙 매뉴얼*을 기반으로 합니다. CNS 백분율은 다이빙 모드일 때는 물론 수면에 있을 때도 계속해서 계산됩니다.

이를 위해 다이브 컴퓨터는 산소 노출도를 보수적으로 예상하기 위해 다양한 방법을 사용합니다. 예:

- 표시된 산소 노출도 계산 수치가 가장 가깝게 높은 비율 값으로 오릅니다.
- CNS%는 최대 1.6bar(23.2psi)까지 제한합니다.
- OTU 모니터링은 장기적인 일일 허용 한도 수준을 근거로 하며 회복 속도가 줄어듭니다.

수면에 있을 때나 다이빙이 종료된 후에 CNS는 90분마다 절반으로 줄어듭니다. 예를 들면 CNS가 다이빙 후 100이었다면 90분 후에는 50으로 줄어들고 추가로 90이 지나면 25가 됩니다.

⚠ 경고 산소 한도 부분이 최대 한도에 도달했다고 표시되면 즉시 조치를 취해 산소 노출도를 줄여야 합니다. CNS%/OTU 경고가 있는 후에 산소 노출도를 낮추는 조치를 하지 않는 경우 산소 독성, 부상 또는 사망 위험이 급격히 증가할 수 있습니다.

상승한계수심

필수 감압 정지가 필요한 경우 스위치 창에 상승한계수심 값이 나타납니다. Suunto Ocean은 항상 가장 깊은 정지에서부터 상승한계수심 값을 표시합니다. 상승 중에는 상승한계수심 이상으로 상승해서는 안 됩니다. 감압 다이빙에 대한 자세한 내용은 5.8.2. *감압 다이빙* 항목을 참조하십시오.



5.3. 다이빙 설정

다이빙 설정을 보려면 다이빙 전 화면에서 스크롤을 내립니다.



심박수

다이빙 시 심박수 측정을 켜거나 끕니다. 심박수에 관한 자세한 내용은 9.4. 심박수, 2.5. 광 심박수 및 4.11.1. 심박수 영역 주제를 참조하십시오.

GPS

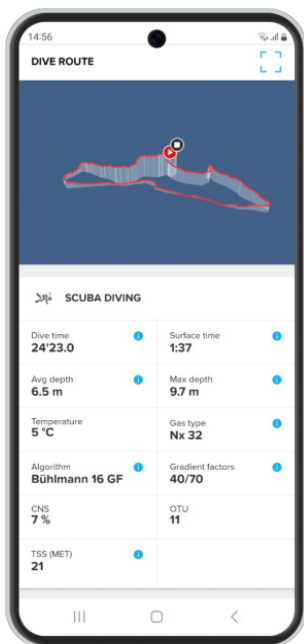
다이빙의 시작 및 종료 지점을 추적하고 다이빙 경로를 더 정확히 알려면 다이빙 설정에서 GPS를 활성화해야 합니다. 정확한 위치를 얻으려면 다이빙을 시작하기 전에 다이빙 전 화면에서 GPS 화살표 아이콘이 녹색으로 바뀌었는지 확인하십시오. Suunto는 항상 다이빙 전 화면에서부터 다이빙을 시작할 것을 권장합니다.

 참고 자동 시작 기능을 사용하여 다른 화면에서부터 다이빙을 시작하면 GPS 신호를 찾을 수 없습니다.

다이빙 경로

Suunto Ocean에서는 다이빙 경로를 추적할 수 있습니다. 수중 경로 추적은 GPS, 가속도계, 자이로스코프, 자력계 및 압력 센서를 기반으로 이루어집니다. 이 알고리즘은 실제 다이빙, 데이터 분석 및 기계 학습에서 얻은 많은 양의 데이터를 바탕으로 개발되었습니다.

다이빙 중에 수중 경로를 추적하려면 GPS 및 다이빙 경로 설정을 활성화해야 합니다. 다이브 경로는 다이브 컴퓨터에 표시되지 않습니다. 휴대폰에 연결했을 때 Suunto 앱의 다이브 로그와 동기화됩니다.



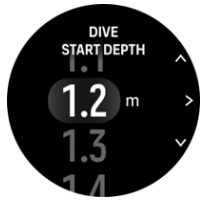
동굴이나 난파선과 같이 머리를 가리거나 실내 수영장처럼 GPS 신호가 약한 환경에서는 다이빙 경로 신호가 손상될 수 있습니다.

 참고 다이빙 경로를 추적하려면 다이빙 전 화면에서부터 다이빙을 시작하고 GPS 신호가 녹색인지 확인해야 합니다. 자세한 내용은 5.2.4. 다이빙 전 화면 및 다이빙 옵션 항목을 참조하십시오.

 참고 다이빙 경로를 Suunto 앱에 동기화할 때는 많은 양의 데이터로 인해 시간이 다소 걸릴 수 있습니다.

다이빙 시작 수심

다이빙 시작 및 종료 시 수심 임계값을 설정합니다. 기본 수심은 1.2m(4ft)이고 최대 수심은 3.0m(9.8ft)입니다.



다이빙 종료시간

다이빙 시 설정된 시작 수심보다 얕은 곳에 있으면 Suunto Ocean이 수면에서 경과한 시간을 계산하기 시작합니다. 원하는 시간은 다이빙 종료시간에서 설정할 수 있습니다. 이 시간이 경과하면 다이빙이 자동으로 종료됩니다. 설정된 종료 시간 전까지 다이빙을 계속하면 다이빙이 계속됩니다. 시간은 1분에서 10분 사이로 정의할 수 있습니다. 기본 설정은 5분입니다.

 **참고** 예를 들어 사용자가 강사이거나 다이빙 중에 수면에서 커뮤니케이션해야 하는 경우에는 종료 시간을 더 길게 조정하십시오. 다이빙 요약을 더 빨리 보려면 짧게 조정하십시오.



 **참고** 수면으로 올라왔다가 설정된 종료 시간 내에 다시 다이빙하는 경우 Suunto Ocean은 이것을 1회의 다이빙으로 계수합니다.

밝기

이 밝기 설정은 다이빙 활동 동안 디스플레이 밝기의 전체 강도를 저, 중간(기본값) 또는 높음(기본값)으로 결정합니다. 밝기 설정은 해당 다이빙 모드에 한정되는 것으로 다른 다이빙 모드, 아웃도어 모드 또는 일반 밝기 설정에는 적용되지 않습니다.

다이빙 활동 중 배터리 수명을 절약하기 위해 일정 시간 동안 사용하지 않으면 디스플레이 밝기가 낮아집니다. 손목 움직임, 버튼 누르기 또는 알람이 울리면 최대 밝기 모드가 됩니다. 다이빙 중에 상단 버튼을 길게 눌러 밝기를 조절할 수도 있습니다.

 **주의** 디스플레이를 높은 밝기로 장시간 사용하면 배터리 수명이 줄어들며 화면 번인(burn-in) 현상을 일으킬 수 있습니다. 디스플레이 수명을 연장하려면 높은 밝기를 오랜 기간 사용하지 마세요.

느낌

자세한 내용은 4.10. 느낌 항목을 참조하십시오.

5.4. 다이빙 알람

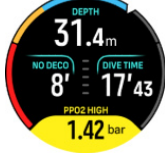
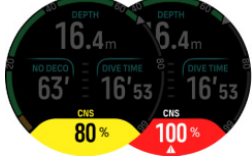
Suunto Ocean에는 색상으로 구분된 필수 경고가 있습니다. 알람 소리 및 진동 알람과 함께 디스플레이에 선명하게 표시됩니다. 경고는 항상 빨간색이며 즉각적인 조치가 필요한 위험한 상황을 나타냅니다. 소리나 진동은 해제할 수 있으나 상황이 해결될 때까지 계속 빨간색으로 경고가 표시됩니다.

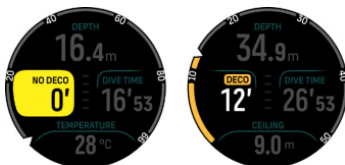
Suunto Ocean에서는 나만의 알람을 정의하거나 원하는 소리, 진동 및 스타일을 설정할 수 있습니다.

5.4.1. 필수 다이빙 알람

다음 표에는 다이빙 중에 표시될 수 있는 모든 필수 경고가 나와 있습니다. 이 표에서 알람의 이유와 문제의 해결책을 찾을 수 있습니다.

여러 알람이 동시에 발생하는 경우에는 우선순위가 가장 높은 오류가 표시됩니다. 아무 버튼이나 눌러 첫 번째 알람을 확인합니다. 그러면 다음 알람이 나타납니다.

알람	설명	알람을 해결하는 방법
	상승 속도가 5초 이상 분당 10m(33ft)의 안전한 속도를 초과하는 경우.	녹색의 상승 속도 표시기 내에 머물러야 합니다. DCS 증상을 모니터링합니다. 향후 다이빙 시에는 추가적인 보수값을 사용하십시오.
	감압 다이빙 시 상승한계수심을 0.6m(2ft) 이상 초과하는 경우.	표시된 상승한계수심 값보다 더 깊게 하강합니다.
	산소 부분 압력이 최대 수준(>1.6)을 초과하는 경우.	즉시 상승하거나 산소 성분이 낮은 기체로 변경하십시오.
	산소 부분 압력이 기체 설정 수준을 초과합니다.	즉시 상승하거나 산소 성분이 낮은 기체로 변경하십시오.
	중추 신경계(CNS) 산소 독성 수준이 80% 또는 100% 한도에 도달했습니다.	낮은 ppO2 기체로 변경하거나 얕은 곳으로 상승하십시오(감압 상승한계수심 이내로).
	권장 OTU 일일 한도의 80% 또는 100%에 도달했습니다.	낮은 ppO2 기체로 변경하거나 얕은 곳으로 상승하십시오(감압 상승한계수심 이내로).
	탱크 압력이 50bar(725psi) 미만입니다.	탱크 압력이 더 높은 기체로 바꾸거나 안전 정지 수심으로 상승한 후 다이빙을 종료하십시오.

알람	설명	알람을 해결하는 방법
	수심이 시계를 사용해야 하는 최대 수심(60m)을 초과합니다. 60m 이상 다이빙하는 경우, 다이브 컴퓨터는 정확한 수심 값이나 알고리즘 정보를 표시하지 않습니다.	더 얕은 수심으로 상승하여 다이브 컴퓨터의 정보를 따라 상승하십시오. DCS 증상을 모니터링합니다. 향후 다이빙 시에는 추가적인 보수 값을 사용하십시오.
	안전 정지 범위 안에 있지 않습니다.	안전 정지 범위 3m~6m 이내에 머무르십시오.
	NDL이 5분 미만입니다.	필수 감압 정지를 피하기 위해 얕은 곳으로 상승하십시오.
	감압 상승한계수심을 3분 이상 초과하여 감압 정지를 놓쳤습니다.	스위치 창에 표시된 상승한계수심까지 하강하십시오.
	NDL이 0분에 도달하여 감압 정지가 필수입니다.	지시에 따라 감압 정지를 수행하고 항상 상승한계수심 값보다 깊은 곳에 머무르십시오.
	배터리가 부족하거나(10% 미만) 위험 수준(5% 미만)입니다.	장치를 충전하십시오.

5.4.2. 사용자 지정 다이빙 알람

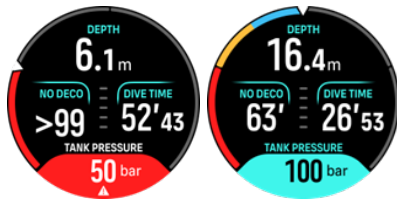
필수 알람 외에도 사용자가 지정할 수 있는 탱크 압력, 수심 및 다이빙 시간 알람이 있습니다. 알람마다 오디오 소리를 짧게 또는 길게 사용자 지정하거나 모든 소리를 끄도록 설정할 수 있습니다. 오디오 옵션 외에도 진동 알리를 설정하거나 모든 소리를 무음으로 하고 진동만 설정할 수 있습니다.

소리 및 진동 옵션 외에도 두 가지 스타일 옵션 알림(청록색) 또는 주의(노란색) 중에서 선택할 수 있습니다. 구성 가능한 알람별로 최대 5개의 알람을 정의할 수 있으며 알람이 나타났을 때 알람을 지우려면 아무 버튼을 누릅니다.



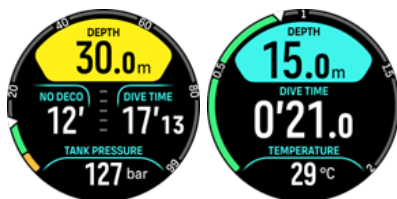
탱크 압력

탱크 압력 알람 값은 51~360bar(725~5221psi) 사이로 설정할 수 있습니다. 필수 50bar(725psi) 알람이 있으며 이는 수정할 수 없습니다. 탱크 압력 알람은 회전 압력에 도달했을 때 알림을 받는 데 유용합니다.



수심

수심 알람은 3.0m에서 59.0m 사이로 정의할 수 있습니다. 수심 알람은 특히 프리 다이빙 시 어떤 단계인지 알아야 할 때 편리합니다. 또한 다이빙 중 개인별 수심 한계에 도달했을 때 알려주는 수심 알람을 설정할 수 있습니다.



다이빙 시간

다이빙 시간 알람은 분과 초 단위로 최대 99분까지 정의할 수 있습니다.



NDL

무감압 한계(NDL) 알람은 특정 NDL이 되거나 NDL 시간이 부족할 때 경고하도록 설정할 수 있습니다.



5.4.3. 시스템 오류

모든 컴퓨터에는 오류가 발생합니다. 이 장치 역시 잠수 중에 갑자기 정확한 정보를 제공하지 못할 수도 있습니다. 항상 장치가 고장 났을 때의 계획을 세우고 백업 다이빙 장치를 사용하고

버디와 함께 다이빙하십시오. 가능성은 매우 낮지만 다이빙 중 다이버 컴퓨터가 기능 불량을 일으키는 경우, 인증을 받은 다이빙 교육 기관에서 제공하는 응급 절차에 따라 즉시 안전하게 상승하십시오. 시스템 오류가 발생하면 Suunto 고객 지원팀에 문의하십시오.

5.5. 기체

단일 기체 및 다중 기체 모드 모두 기본 활성 기체는 공기입니다. 기체 메뉴에서 활성 기체를 편집하거나 새 기체를 만들 수 있습니다.



활성 기체는 삭제할 수 없습니다. 활성 기체를 바꾸려면 기존 기체를 수정하거나 새 기체를 만들고 해당 기체를 활성 기체로 설정해야 합니다. 활성 기체를 바꾸면 이전 기체는 비활성화(단일 기체 모드)되거나 활성화(다중 기체 모드)됩니다.



단일 기체 모드에서는 활성 기체가 한 개만 있습니다. 새 기체를 만들면 활성 기체로 만들거나 가장 많이 사용한 기체 혼합물(예: Nx32)로 저장하여 필요시에 쉽게 활성화할 수 있습니다.



5.5.1. 기체 편집

나이트록스 기체 혼합물을 사용하여 다이빙할 경우 탱크의 산소 비율과 산소 부분 압력 한도 모두를 Suunto Ocean에 입력해야 합니다. 이렇게 하면 질소와 산소가 올바르게 계산되고 입력한 값에 따라 최대 작동 수심(MOD)이 올바르게 산출됩니다. 기본 산소 퍼센트(O2%) 설정은 21%(공기)이고 이 산소 부분 압력(ppO2) 설정은 1.4bar입니다.

혼합물을 선택하여 기체 편집 보기에서 산소 비율이나 활성 기체의 부분 압력을 수정할 수 있습니다.



산소 비율은 21%에서 100% 사이로 수정할 수 있습니다.

ppO2 설정은 기체 혼합물을 안전하게 사용할 수 있는 최대 작동 수심(MOD)을 제한합니다. ppO2 값은 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 또는 1.6으로 설정할 수 있습니다.



참고 결과를 완전히 이해하는 게 아니라면 이러한 값을 변경하지 마십시오.

기체 편집 메뉴에서는 탱크 크기도 설정할 수 있습니다. 기본값은 12L/80cu ft입니다. Suunto Tank POD로 다이빙할 때 정확한 기체 소모량을 계산하려면 올바른 탱크 크기를 설정했는지 확인하십시오.



기체 편집 메뉴에서는 Suunto Tank POD를 페어링할 수 있습니다. 무선 탱크 압력 페어링에 관한 정보는 5.6.1. *Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법* 항목을 참조하십시오.

5.5.2. 다중 기체를 사용한 다이빙

다중 기체 모드로 다이빙할 때 Suunto Ocean은 기체 메뉴에서 활성화된 기체끼리 변경할 수 있습니다. 기체 목록에서 최대 5개의 기체를 활성화 또는 비활성화할 수 있습니다.



참고 감압 알고리즘은 활성화된 모든 기체를 다이빙에 사용할 것이라고 가정하고 사용 가능한 기체에 따라 감압 정지, 감압 시간 및 수면까지의 시간을 계산합니다. 장착하지 않는 기체는 모두 비활성화해야 합니다.



상승 시 더 적합한 기체가 있으면 항상 기체 변경 알림을 받을 수 있습니다.

예를 들어 수심 40 m(131.2 ft)로 다이빙하는 경우 다음의 기체를 사용합니다.

- 나이트록스 26%(1.4 ppO₂) (하단)
- 나이트록스 50%(1.6 ppO₂) (감압 기체)
- 나이트록스 99%(1.6 ppO₂) (감압 기체)

상승 중에 기체의 최대 작동 수심(MOD)에 따라 22m(72ft)와 6m(20ft)에서 기체 변경 알림을 받을 수 있습니다. 기체 교환 알림이 스위치 창에 표시되고 아무 버튼이나 누르면 권장 기체가 먼저 표시된 기체 목록이 열립니다. 중간 버튼을 눌러 새 기체를 확인합니다. 추천하는 기체로 교환하지 않으려면 이를 무시할 수 있습니다. 그러면 활성화된 기체의 다음 가능성 있는 MOD

가 될 때까지 추천 기체를 무시합니다. 다이빙이 종료되면 O₂값이 가장 낮은 기체가 다음 다이빙을 위한 활성 기체가 됩니다.

5.6. 무선 탱크 압력 지원

Suunto Ocean은 Suunto Tank POD와 함께 탱크 압력 및 기체 소모량을 다이브 컴퓨터에 무선 전달하는 데 사용할 수 있습니다. Suunto Ocean은 Suunto Tank POD 트랜스미터와만 호환됩니다. Suunto Tank POD는 123kHz 대역을 사용하여 데이터를 전송합니다. Tank POD에서 다이브 컴퓨터로는 단방향 통신이므로 다이브 컴퓨터는 Tank POD로 아무것도 전송하지 않습니다.

Suunto Ocean이 Suunto Tank POD와 페어링된 경우 활성화되는 기능:

- 최대 5개의 기체 실린더에서 나오는 탱크 압력
- 활성 기체의 실제 기체 소모량(L/min 또는 cu ft/분)
- 활성 기체의 남은 기체 시간
- 구성 가능한 탱크 압력 알람
- 시작, 종료 및 사용 압력 기록
- Tank POD를 사용한 모든 기체의 평균 기체 소모량 기록
- 단위(bar 또는 PSI)

5.6.1. Suunto Tank POD 설치 및 연결 방법

Suunto Tank POD 설치 및 연결하기

1. Tank POD를 *Tank POD 퀵 가이드* 또는 *Tank POD 사용 설명서*에 설명된 대로 설치합니다.

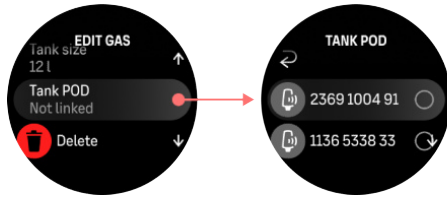
 **참고** 탱크 압력 수치의 정확도를 높이려면 Suunto Ocean을 착용한 쪽과 같은 쪽에 Suunto Tank POD를 설치할 것을 권장합니다.

2. Tank POD를 설치하고 밸브를 연 다음, Tank POD의 녹색 LED가 깜박일 때까지 기다립니다. 다이빙 옵션 아래의 3. **Tank POD** 메뉴로 이동합니다. Tank POD가 활성 상태이고 범위 내에 있으면 Tank POD 일련번호가 나열됩니다.
3. 올바른 Tank POD를 선택하고 배터리 상태와 탱크 압력을 확인합니다.
4. 목록에서 Suunto Tank POD와 연결할 올바른 기체를 선택합니다(다중 기체로 다이빙하는 경우).
5. 올바른 기체 소모량 측정을 위해 탱크 크기가 올바른지 확인합니다.
6. 메인 메뉴로 돌아가면 Tank POD 메뉴 아래에 Tank POD 일련번호가 나열되어 있습니다.



또는, 다음과 같이 기체 메뉴에서 **Suunto Tank POD**를 연결할 수 있습니다.

1. 기체 메뉴에서 Tank POD와 연결할 기체를 선택합니다.
2. 기체 편집 보기로 가서 Tank POD 설정까지 스크롤합니다.
3. Tank POD가 활성화되었고 범위 내에 있는지 확인해야 합니다. 목록에서 Tank POD 일련번호를 선택합니다.



동일한 Tank POD를 다중 기체에 연결한 경우 다이빙 전에 활성 기체가 올바른지, Tank POD가 연결되어 있는지 확인해야 합니다. 다이빙 기본 보기에서는 하나의 탱크 압력만 표시되며, 이는 활성 기체를 나타냅니다.

⚠ 경고 Tank POD를 사용하는 다이버가 여러 명일 경우 다이빙하기 전에 선택한 기체의 POD 번호가 POD의 일련번호와 일치하는지 반드시 확인하십시오.

📖 참고 일련번호는 금속 베이스와 Tank POD 커버에서도 확인할 수 있습니다.

추가 Tank POD에도 위 절차를 반복하고 각 POD에 서로 다른 기체를 선택합니다.

특정 기체에서 **Tank POD 연결 해제 및 삭제하기**:

1. 기체 메뉴에서 Tank POD를 제거할 기체를 선택합니다.
2. 제거할 Tank POD를 선택 해제합니다(일련번호 확인).
3. 선택한 기체 목록에서 Tank POD가 제거됩니다.

Tank POD 메뉴에서도 Tank POD를 연결 해제할 수 있습니다.

📖 참고 Tank POD가 활성화되어 전송 중인 경우에만 연결을 해제할 수 있습니다.

📖 참고 기체 압력 정보를 이중으로 확인할 수 있도록 항상 백업용 아날로그 잠수용 압력 게이지를 사용하십시오.

📖 참고 Suunto Tank POD 관련 정보는 제품과 함께 제공된 지침을 참조하십시오.

5.6.2. 탱크 압력

Suunto Ocean이 Suunto Tank POD와 연결되면 스위치 창과 탱크 압력 보기의 아치에서 탱크 압력을 확인할 수 있습니다. 아치에서 탱크 압력이 표시되는 방식은 5.2.6. 다이빙 중 주요 정보 항목을 참조하십시오.

다음의 예는 다양한 탱크 압력을 보여줍니다.

탱크 압력이 125Bar인 경우:



탱크 압력이 50Bar인 경우:



추가 탱크 압력 알람이 100bar로 설정된 경우:



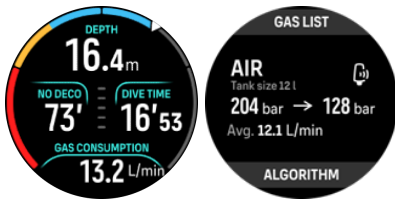
참고 Suunto Tank Pod를 페어링하지 않았다면 스위치 창 탱크 압력이 No Tank Pod로 표시됩니다. Tank POD를 페어링했지만 수신되는 데이터가 없는 경우에는 필드에 --로 표시됩니다. 원인은 POD가 범위 내에 있지 않거나 탱크가 닫혀 있거나 POD 배터리가 부족하기 때문일 수 있습니다.

참고 LED 표시등이 탱크 압력 신호를 방해할 수 있습니다.

5.6.3. 기체 소모량

다이빙 중에 시계 화면의 스위치 창에서 실제 기체 압력을 확인할 수 있습니다. 기기와 Suunto 앱의 다이빙 요약에서는 다이빙의 평균 기체 소모량을 확인할 수도 있습니다.

화면의 기체 소모량 데이터는 현재 있는 수심에서 다이빙하는 동안 기체의 실시간 소모량을 나타냅니다. 사용자의 호흡률을 계산하기 위해 Suunto Ocean은 분당 폐가 호흡하는 기체량인 분당 기체 호흡량(RMV)을 사용합니다(측정 단위: L/min 또는 cu ft/분). 기체 소모량을 정확하게 측정하려면 기체 편집 메뉴에서 정확한 탱크 크기를 정의해야 합니다. 자세한 내용은 5.5.1. 기체 편집 항목을 참조하십시오. 기본 탱크 크기는 항상 12L(80 cu ft)입니다.



Suunto Ocean에서 다이빙 중 기체 소모량을 계산하는 데 사용하는 RMV 공식은 다음과 같습니다.

이 계산은 실제 수심과 50~170초 범위 내에서 계산된 평균 사용 기체량(대기압)을 기준으로 합니다.

$$RMV_{\text{liters/minute}} = -\frac{V_{T2} - V_{T1}}{(1 + (0.1 \times D_{\text{average}}))}$$

V기체(리터)	대기압에서의 기체량
RMV리터/분	수심 보상 SAC

T_1	범위 시작 시의 시간
T_2	범위 끝에서의 시간
수심(T)	수심
V_{T1} 범위 시작 시의 $ V_{\text{기체}} $ (리터)	
V_{T2} 범위 끝에서의 시간 $ V_{\text{기체}} $ (리터)	
D평균	시간 범위에서의 평균 수심

기체량을 계산하려면 Suunto Ocean 다음 공식을 사용합니다.

$$V_{\text{gas (liters)}} = \frac{V_{\text{Tank size (liters)}} \times P_{\text{Tank (bar)}}}{P_{\text{surface pressure (bar)}}} \times Z_{\text{compressibility factor}} \times T_{\text{temperature correction}}$$

$$Z_{\text{compressibility factor}} = f(P_{\text{Tank (bar)}}, T_{\text{ambient (C}^\circ\text{)}}, P_{O_2}, P_{He_2})$$

$$T_{\text{temperature correction}} = \frac{293.15}{273.15 + T_{\text{ambient}}}$$

다이빙 요약에서 다이빙 후 평균 기체 소모량을 확인할 수 있습니다. 해당 값은 다이빙 중 모든 기체 소모량 값을 기준으로 계산한 평균 기체 소모량 값을 보여줍니다.

 참고 실시간 소모량 값은 특정 기간 내에 수집된 데이터를 기반으로 하기 때문에 기체 소모량 값이 다이빙을 시작할 때 바로 표시되지 않을 수도 있습니다. 또한 이 값은 BCD나 보온복의 부력을 조절하기 위해 저압 호스를 사용하기 때문에 더 높게 나타날 수도 있습니다.

 참고 기체 계산에서는 기체 압축성과 온도 변화도 고려하여 더 정확한 값을 제공합니다.

5.6.4. 기체 시간

스위치 창의 기체 시간 값은 현재 수심에서 머무르고 35bar(508 psi)의 종료 압력에서 10m/분의 상승 속도로 수면까지 상승할 수 있는 최대 시간(분 단위)을 나타냅니다. 이 시간은 탱크 압력 값, 탱크 크기 및 현재 호흡 속도와 수심을 근거로 계산됩니다.



기체 시간은 다음의 공식을 사용해 계산됩니다.

$$T_{\text{gas time}} = \frac{V_{\text{gas (liters)}} - V_{\text{gas reserve (liters)}}}{SAC_{\text{liters/minute}}}$$

 참고 안전 정지 및 감압 정지는 기체 시간 계산에 포함되지 않습니다.

5.7. 알고리즘 설정

Suunto의 감압 모델 개발은 Suunto가 Suunto SME의 M 값에 기반을 둔 Bühlmann의 모델을 구현한 1980년대부터 시작되었습니다. 그 이후 외부와 내부 전문가의 도움을 받아 지속적으로, 연구 개발이 이루어지고 있습니다.

5.7.1. Bühlmann 16 GF 알고리즘

Bühlmann 감압 알고리즘은 1959년부터 감압 이론을 연구했던 스위스의 의학박사 Albert A. Bühlmann이 개발했습니다. Bühlmann 감압 알고리즘은 주변 압력이 변함에 따라 불활성 기체가 인체를 출입하는 방법을 설명하는 이론적인 수학적 모델입니다. Bühlmann 알고리즘은 수년에 걸쳐 여러 버전으로 발전되었고, 많은 다이브 컴퓨터 제조업체에서 사용하고 있습니다. Suunto Ocean은 자체 코드로 구현한 ZHL-16C 모델에 기반을 둔 Suunto의 Bühlmann 16 GF 다이빙 알고리즘을 사용합니다. 이 알고리즘은 보수도 수준을 설정하는 경사계수를 사용하여 수정할 수 있습니다.

참고 감압 모델은 이론에 불과하며 실제 다이버의 신체를 모니터링하는 것이 아니기 때문에 DCS 위험 방지를 보증할 수 있는 감압 모델은 존재하지 않습니다. 자신의 다이빙에 적합한 경사 요소를 선택할 때는 항상 개인적인 기호, 다이빙 계획 및 다이브 교육 수준을 고려하십시오.

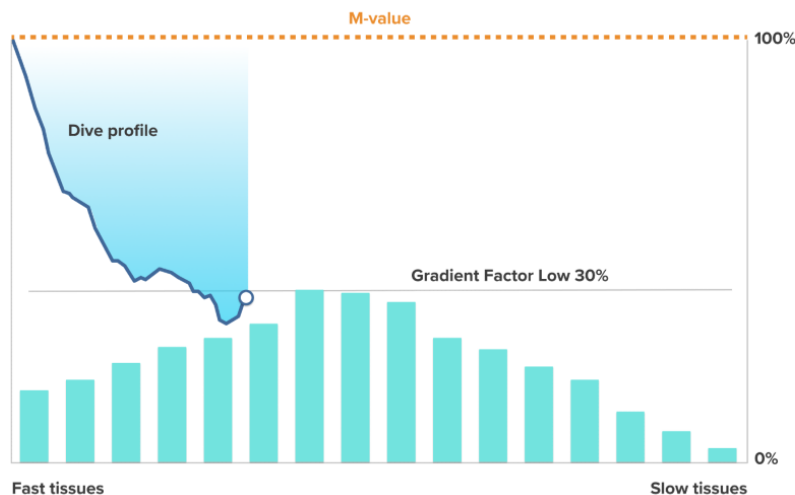
5.7.2. 경사계수

경사계수(GF)는 다양한 수준의 보수도를 생성하는 매개변수입니다. GF는 두 가지 별도의 매개변수인 GF Low(경사계수 낮음) 및 GF High(경사계수 높음)으로 나뉩니다.

Bühlmann 알고리즘과 GF를 사용하면 다른 조직 구획이 허용되는 M-값에 도달하는 때를 통제하는 보수도를 추가하여 다이빙에 대한 안전 허용 범위를 설정할 수 있습니다. 경사계수는 M-값 경사의 백분율로 정의되며 0%에서 100%까지로 나타냅니다.

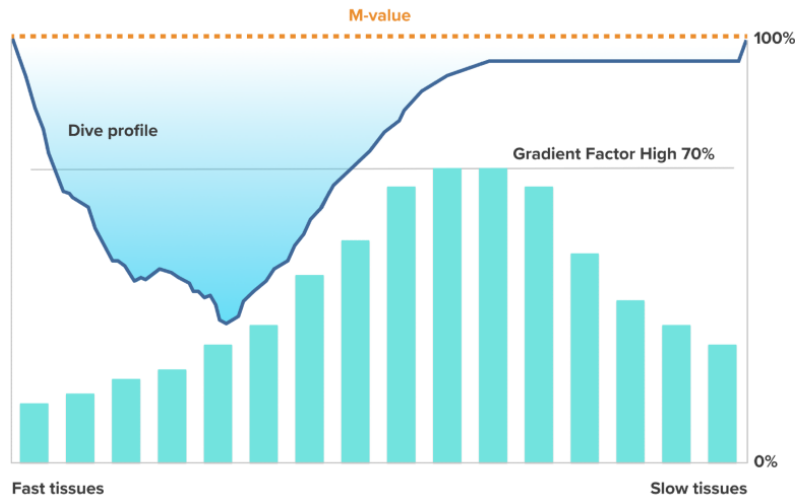
일반적으로 사용되는 조합은 GF Low 30% 및 GF High 70%입니다. (또한 GF 30/70으로 쓰여짐.) 이 설정은 주요 조직이 M-값의 30%에 도달하는 즉시 첫 번째 정지가 일어남을 의미합니다. 첫 번째 수치가 낮을수록 과포화가 더 적게 허용됩니다. 결과적으로 첫 번째 정지는 수심이 깊어질 때 필요합니다. 경사계수 0%는 주변 압력 선을 나타내고 경사계수 100%는 M-값 선을 나타냅니다.

다음 그림에서 GF Low는 30%로 설정되어 있고 주요 조직 구획은 이 M-값의 30% 한도에 도달합니다. 이 수심에서 첫 번째 감압 정지가 발생합니다.

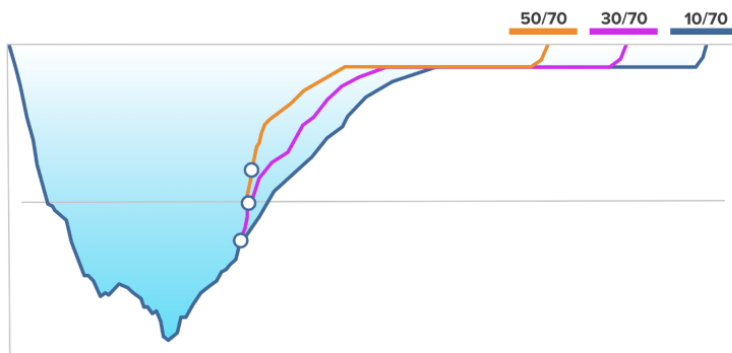


상승이 계속되면, GF는 30%에서 70%로 이동합니다. GF 70은 수면에 도달했을 때 허용되는 과포화 양을 나타냅니다. GF High 값이 낮을수록, 수면 상승 전에 얕은 수심의 정지를 더 길게 해야 합니다. 다음 그림에서 GF High는 70%로 설정되어 있고 주요 조직 구획이 M-값의 70% 한도에 도달합니다.

이 지점에서 수면으로 돌아와 다이빙을 마칠 수 있습니다.

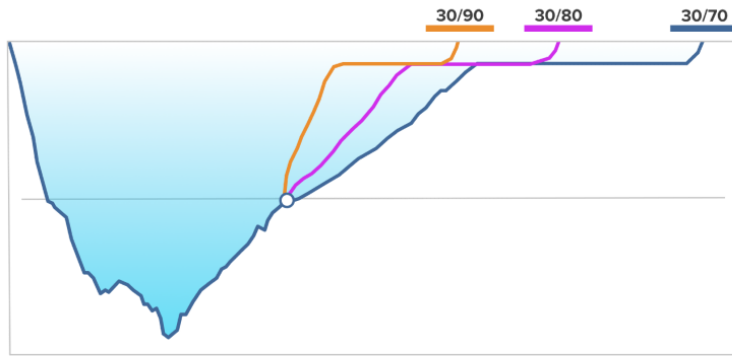


다이빙 프로파일의 GF Low % 효과를 다음과 같이 그림으로 나타내었습니다. GF Low %가 천천히 상승을 시작해야 하는 수심과 첫 번째 감압 정지의 수심을 어떻게 결정하는지 보여줍니다. 다른 GF Low % 값이 첫 정지의 수심을 어떻게 바꾸는지도 확인할 수 있습니다. GF Low % 값이 더 높을수록, 첫 정지를 더 얕은 수심에서 하게 됩니다.



 **참고** GF Low % 값이 너무 낮을 경우, 일부 조직은 첫 정지 시에도 기체 흡수 상태일 수 있습니다.

다이빙 프로파일의 GF High % 효과를 다음과 같이 그림으로 나타내었습니다. GF High %가 다이빙의 얕은 단계에서 머무는 감압 시간을 어떻게 결정하는지 보여줍니다. GF High % 값이 높을수록 총 다이빙 시간이 짧아지고, 다이버가 얕은 수심에서 보내는 시간도 짧아집니다. GF High %가 더 낮은 값으로 설정되는 경우, 다이버는 얕은 수심에서 더 많은 시간을 보내며, 이 총 다이빙 시간은 더 길어집니다.

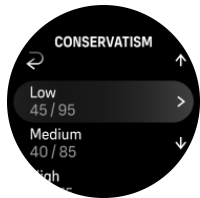


다음 경사계수를 조정할 수 있습니다. Suunto Ocean 다이브 컴퓨터의 기본 보수도 설정은 중간(40/85)으로 설정되어 있습니다. 이 설정은 기본값보다 공격적으로 또는 더 보기 보수적으로 조정할 수 있습니다. 사전 설정된 수준에서 선택하거나 사용자 지정 수준으로 설정하십시오.

사전 설정 값은 다음과 같습니다.

- 낮음: 45/95
- 중간: 40/ 85(기본값)
- 높음: 35/75

레크리에이션 다이빙의 경우 보수도 설정이 높음(35/75)이면 감압 요구를 피할 수 있도록 완충지대를 더 많이 제공합니다. 보수도 설정이 낮음(45/95)이면 NDL 시간은 늘고 완충지대는 줄어드는 공격적인 설정입니다.



다이버 개인의 건강이나 행동, 민감성에 영향을 주어 DCS를 일으킬 수 있는 몇 가지 위험 요인이 있습니다. 그러한 위험 요인은 다이버마다, 날마다 다릅니다.

DSC 발생 가능성을 높일 수 있는 개인적인 위험 요인은 다음과 같습니다.

- 20°C(68°F) 미만의 차가운 수온에 노출
- 평균 미만의 체력
- 50세 이상의 고령
- 피로 누적(과한 운동, 수면 부족, 장거리 여행 등으로 인한 피로)
- 탈수(혈액 순환에 영향을 미치고 기체 배출을 늦출 수 있음)
- 스트레스
- 몸에 꽂 끼는 장비(기체 배출을 늦출 수 있음)
- 비만(비만으로 간주되는 BMI 지수)
- 난원공개존(PFO)
- 다이빙 전후의 운동
- 다이빙 중 격렬한 활동(혈류를 증가시키고 신체 조직에 더 많은 기체 유발)

⚠ **경고** 경사계수 값이 미치는 영향력을 이해할 때까지 값을 수정하지 마십시오. 경사계수 값을 특정하게 설정하면 DCS 또는 기타 부상이 일어날 위험이 매우 큽니다.

5.7.3. 감압 프로파일

감압 프로파일은 다이빙 옵션 > 알고리즘 > 감압프로필에서 선택할 수 있습니다.



연속상승 감압 프로파일

Haldane의 1908년 표가 나온 이래 기존에는 감압 정지가 언제나 15 m, 12 m, 9 m, 6 m 및 3m와 같은 고정 단계로 배치되었습니다. 이 실용적인 방법은 다이브 컴퓨터가 출현하기 전에 도입되었습니다. 하지만 상승 시 다이버는 실제로 더 많은 일련의 점진적인 소단계로 감압하기 때문에 실제로는 매끄러운 감압 곡선을 그리게 됩니다. 마이크로프로세서가 출현하면서 Suunto는 실제 감압 작동을 더 정확하게 모델링할 수 있게 되었습니다. 감압 정지와 관련된 모든 상승에서 Suunto 다이브 컴퓨터는 통제 계획이 주변 압력 라인(조직의 압력이 주변 압력보다 큰 지점)을 교차하고 기체 배출이 시작되는 지점을 계산합니다. 이것을 감압 바닥 수심이 라고 합니다. 이 바닥 수심보다 높고 상승한계수심보다 낮은 부분은 감압 창입니다. 감압 창의 범위는 다이빙 프로파일에 따라 결정됩니다.

최적의 감압은 감압 창에서 이루어지는데, 이 구역은 수심 값 옆에 위쪽 및 아래쪽 화살표로 표시됩니다. 상승 한계 수심을 위반하는 경우, 아래를 향하는 화살표와 경고음을 통해 다이버에게 감압 창으로 다시 하강하라고 지시합니다.

빠르게 움직이는 주요 조직의 기체 배출은 바깥쪽의 변화도가 적기 때문에 바닥 수심 또는 그 부근에서 느려집니다. 속도가 이보다 느린 조직은 여전히 기체를 흡수하고 있는 중일 수 있으며, 시간이 충분한 경우 감압 필요가 늘어날 수 있는데 이 경우 상승 한계가 내려가고 바닥 수심이 올라올 수 있습니다. 감압 바닥 수심은 알고리즘이 기포 압축을 극대화하는 동시에 감압 상승 한계가 기체 배출을 극대화하려는 지점을 나타냅니다.

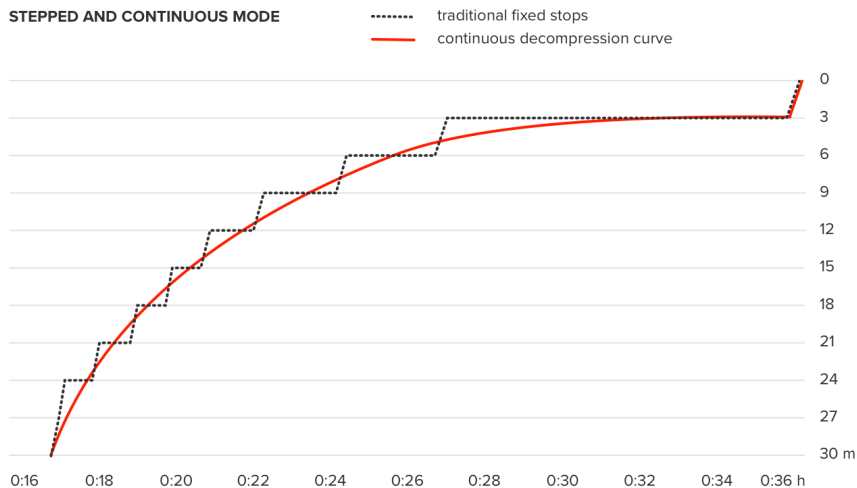
감압 상승 한계와 바닥 수심의 추가적인 이점은 물살이 센 곳에서는 감압을 최적화하기 위해 정확한 수심을 유지하기가 어려움을 인식한다는 것입니다. 다이버가 상승 한계보다는 낮고 바닥 수심보다는 높은 수심을 유지하면 최적의 속도보다는 느리게 감압하더라도 파도로 인해 다이버가 상승 한계 위로 밀려 올라갈 수 있는 위험을 최소화할 수 있는 추가적인 완충지대를 제공할 수 있습니다. 또한 Suunto가 사용하는 연속 감압 곡선은 기존의 “단계” 감압보다 더 매끄럽고 더 자연스러운 감압 프로파일을 제공합니다.

단계상승 감압 프로파일

이 감압 프로파일에서는 상승이 기존의 3m(10ft) 단계로 나뉩니다.

이 모델에서는 다이버가 기존의 고정 수심에서 감압합니다. 스위치 창의 상승 한계 값은 다음 단계의 수심을 표시하고 다이버가 감압 창에 도달하면 타이머가 감압 정지에 필요한 시간을 보여줍니다.

감압 다이빙 예시는 5.8.6. 예 - 다중 기체 모드 항목을 참조하십시오.



*The graph is an example of a typical decompression dive profile. Several variables affect decompression calculations.

5.7.4. 고도 설정

고도 설정은 기준 고도 범위에 따라 감압 계산을 자동으로 조정합니다. 다이빙 옵션 » 알고리즘 » 고도 아래에 있는 설정에서 다음 세 가지 범위 중 하나를 선택할 수 있습니다.

- 0~300m(0~980ft)(기본값)
- 300~1,500m(980~4,900ft)
- 1500~3,000 m(4900~9,800 ft)

그 결과 허용된 무감압 정지 한도가 상당히 줄어듭니다.

고도가 높은 곳에서 대기압은 해수면보다 낮습니다. 고도가 높은 곳으로 여행한 후에는 원래 고도에서의 평형 상황과 비교할 때 체내 질소가 증가합니다. 이렇게 '증가'한 질소는 시간이 지나면서 서서히 배출되고 평형 상태가 복원됩니다. Suunto는 다이빙 전 최소 3시간 동안 대기 하여 새로운 고도에 익숙해질 것을 권장합니다.

높은 고도에서 다이빙을 하기 전에 계산 수치가 높은 고도를 적용할 수 있도록 다이브 컴퓨터의 고도 설정을 조정해야 합니다. 다이브 컴퓨터의 수학적 모델에서 허용되는 질소의 최대 부분 압력은 낮아진 주변 압력에 따라 줄어듭니다.

⚠ 경고 더 높은 고도로 여행하는 경우 체내 용존 질소량의 평형 상태가 일시적으로 바뀔 수 있습니다. Suunto는 다이빙 전 새로운 고도에 익숙해질 것을 권장합니다. DCS의 위험을 최소화하기 위해 다이빙 직후 상당히 높은 고도로 여행하지 않는 것도 중요합니다.

⚠ 경고 고도 설정을 올바르게 설정하십시오! 300m(980ft)가 넘는 고도에서 다이빙하는 경우 컴퓨터가 감압 상태를 계산할 수 있도록 고도 설정을 올바르게 선택해야 합니다. 다이브 컴퓨터는 3,000m(9,800ft)를 초과하는 고도에서 사용하기에 적합하지 않습니다. 올바른 고도 설정을 선택하지 않거나 고도 최고치를 초과한 곳에서 다이빙을 하면 다이빙과 계획 데이터에 오류가 발생합니다.

📖 참고 이전 다이빙과는 다른 고도에서 반복 다이빙을 하는 경우 이전 다이빙이 종료된 후 고도 설정을 다음 다이빙에 맞게 변경합니다. 이렇게 하면 더 정확하게 조직 계산을 할 수 있습니다.

5.7.5. 안전 정지 시간

안전 정지는 10m(33ft)를 초과하는 모든 다이빙에 항상 권장하는 절차입니다. 다음과 같이 안전 정지 설정을 조정할 수 있습니다.

3분: 최종 감압 정지 이후에도 항상 3분간 안전 정지를 수행합니다. 안전 정지 시간은 TTS(수면까지 시간)에 포함되지 않습니다.

4분: 최종 감압 정지 이후에도 항상 4분간 안전 정지를 수행합니다. 안전 정지 시간은 TTS(수면까지 시간)에 포함되지 않습니다.

5분: 최종 감압 정지 이후에도 항상 5분간 안전 정지를 수행합니다. 안전 정지 시간은 TTS(수면까지 시간)에 포함되지 않습니다.

항상 끄기: 다이빙 중에 안전 정지가 표시되지 않습니다.

조정됨: 감압 후 3분간의 안전 정지가 추가되지만, 정지 지속 시간은 다이빙 프로파일에 따라 조정됩니다. 즉, 얕은 수심에서 시간을 보내는 경우 더 짧아질 수 있습니다. 이 예상 시간은 TTS(수면까지 시간)에 포함됩니다.

 참고 다이빙 중 상승 속도 위반이 안전 정지 시간을 증가시키지 않습니다.

자세한 내용은 5.8.1. 안전 정지/항목을 참조하십시오.

5.7.6. 최종 감압 정지 수심

다이빙의 최종 감압 정지 수심은 다이빙 옵션 » 알고리즘 » 최근 감압 정지에서 조정할 수 있습니다. 다음과 같은 두 가지 옵션이 있습니다. 3m 및 6m(9.8ft 및 19.6ft).

기본적으로 설정된 최종 감압 정지 수심은 3m(9.8 ft)입니다.

 참고 이 설정은 감압 다이빙 시 상승 한계 수심에 영향을 미치지 않습니다. 최종 상승 한계 수심은 항상 3m(9.8 ft)입니다.

 참고 거친 바다 조건에서 다이빙할 때 3m(9.8ft)에서 멈추기가 어려우면 최종 정지 수심을 6m(19.6ft)로 설정하는 것을 고려하십시오.

5.8. Suunto Ocean과 다이빙하기

5.8.1. 안전 정지

10m(33ft)를 초과하는 모든 다이빙에는 항상 3분의 안전 정지를 권장합니다. 안전 정지가 필요한 경우 스위치 창에 최소 상승한계수심 값(3m)이 나타납니다.

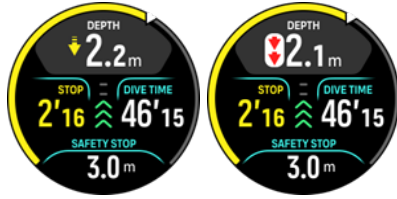
안전 정지 시간은 2.4~6m(7.9~20ft) 사이일 때 계산됩니다.

정지 수심 값의 왼쪽에 위, 아래 화살표로 표시됩니다. 안전 정지 시간은 분, 초 단위로 표시됩니다. 원하는 안전 정지 시간은 다이빙 옵션 아래의 알고리즘 메뉴에서 설정할 수 있습니다.



안전 정지에는 자발적 정지와 필수 정지의 두 가지 유형이 있습니다. 다이빙 중에 제안받은 최대 상승 속도를 초과하는 경우 안전 정지는 필수입니다. 정지가 필수인 경우 2.4m보다 얕은

수심으로 상승하면 창에 빨간색 화살표가 표시됩니다. 정지가 필수가 아닌 경우 노란색 화살표만 표시됩니다.



6m(20ft) 미만의 수심으로 하강하면 안전 정지 타이머가 멈추고, 다시 안전 정지 범위 안으로 들어가면 카운트를 다시 시작합니다. 타이머에 0이 표시되면 정지가 완료되고 수면으로 상승할 수 있습니다.



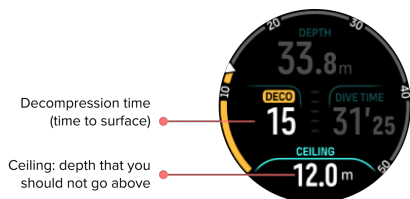
 참고 안전 정지를 무시하더라도 불이익은 없습니다. 그러나 Suunto는 감압병 위험을 최소화하기 위해 모든 다이빙에 안전 정지를 수행하기를 항상 권장합니다.

 참고 안전 정지 설정을 끄기로 설정하면, 안전 정지 범위에 도착했을 때 안전 정지 표시가 나타나지 않습니다.

5.8.2. 감압 다이빙

다이브 중 무감압 한계시간을 초과하면 Suunto Ocean은 상승에 필요한 감압 정보를 제공합니다. 상승 정보에는 반드시 다음 두 가지 값이 표시됩니다.

- 감압 시간(또는 수면까지 시간): 기준 기체 사용 시 수면까지 이르는 분 단위의 최적 상승 시간
- 상승한계수심: 넘어서는 안 되는 상승 수심



 **경고 절대 상승한계수심 이상으로 상승하지 마십시오! 감압 중에는 상승한계수심 이상으로 상승해서는 안 됩니다. 실수로 이를 초과하지 않도록 상승 한계 수심보다 약간 아래에 있어야 합니다.**

No deco 시간이 0분일 때 디스플레이가 **Deco** 시간을 표시하기 위해 바뀝니다. 상승한계수심 값이 스위치 창에 나타나고 아치가 주황색으로 바뀌며 동일한 감압 시간을 가리킵니다. 알람은 아무 버튼이나 눌러 확인할 수 있습니다.

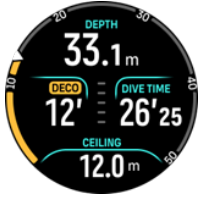


Deco시간은 수면까지 상승(TTS)할 때의 권장 시간(분 단위)을 말합니다.

⚠ 경고 실제 상승 시간은 다이브 컴퓨터에 표시된 시간보다 오래 걸릴 수 있습니다! 다음의 경우 상승 시간이 늘어납니다. (1) 깊은 수심을 유지하는 경우, (2) 10m/min(33ft/min) 미만의 속도로 상승하는 경우, (3) 상승한계수심보다 깊은 곳에서 감압 정지를 하는 경우 및/또는 (4) 사용한 기체 혼합물을 교환하는 것을 잊어버린 경우. 또한 이러한 요인들로 인해 수면에 도달하는 데 필요한 호흡 기체의 양이 증가할 수 있습니다.

📖 참고 다중 기체로 다이빙하거나 기체 교환 알림을 무시할 경우 부정확한 수면까지 시간 값이 표시되거나 감압 정지를 예상보다 더 길게 수행해야 합니다.

이 상승한계수심 값은 1차 감압 정지 수심을 나타냅니다.



알고리즘 설정에서 최종 정지 수심을 3.0m 또는 6.0m(기본값 3.0m)로 설정할 수 있습니다. 자세한 내용은 5.7.6. 최종 감압 정지 수심 항목을 참조하십시오.

감압 다이빙 시에는 다양한 정지 유형이 발생할 수 있습니다.

- **감압 정지:** 단계상승 감압 프로파일(5.7.3. 감압 프로파일 참조)로 다이빙하는 경우 강제 정지. 고정된 3m(10ft) 간격으로 감압 정지가 이루어집니다.
- **안전 정지:** 안전 정지 시간이 설정된 경우 마지막 감압 정지 후에 추가 안전 정지가 나타납니다. 안전 정지는 감압 다이빙에서 항상 필수 사항은 아닙니다.

감압 바닥과 감압 상승한계수심 사이에는 3m(9.8ft)의 감압 창이 있습니다. 상승 한계 수심에 가까워질수록 감압 시간이 더 최적화됩니다.

상승한계수심 가까이 상승하고 감압 창 영역 내에 들어가면 2개의 화살표가 수심 값 옆에 나타납니다.

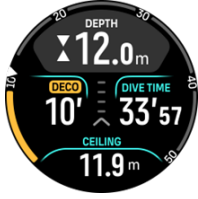
단계상승 감압 프로파일로 다이빙할 경우 감압 창에 들어갈 때 타이머가 카운트다운을 시작합니다. 상승한계수심이 특정 시간 동안 동일하게 유지되다가 한 번에 3m(9.8ft)씩 위로 이동합니다.

감압 창 내부(단계상승 프로파일):



연속상승 상승 모드에서 감압 정지를 하면 상승한계수심 부근에 있어도 이 상승한계수심은 점차 감소하여 최적의 상승 시간으로 연속 감압할 수 있게 해줍니다.

감압 창 내부(연속상승 프로파일):



상승한계수심 이상으로 상승해도 안전 허용 범위가 있는데, 상승한계수심에서 0.6m(2ft)를 뺀 것입니다. 이 안전 허용 범위 내에서는 감압 계산이 계속 진행되지만 상승한계수심 아래로 내려가는 것이 좋습니다. 이는 수심 값 옆의 노란색 아래 화살표로 표시됩니다.

단계상승 감압 프로파일 사용 시 표시되는 화면:



연속상승 감압 프로파일 사용 시 표시되는 화면:



안전 허용 범위를 초과하면 이 범위 내로 다시 돌아갈 때까지 감압 계산이 일시 정지됩니다. 알람음과 빨간색의 아래 화살표가 상승한계수심 앞에 표시되면 감압이 안전하지 않다는 뜻입니다. 알람을 무시하고 3분 동안 안전 허용 범위를 넘는 곳에 머물면 정지를 놓친 것으로 간주하고 알고리즘 위반 알림이 표시됩니다.



Suunto Ocean은 알고리즘 편차 발동 경고를 확인하면 잠기지 않습니다. Suunto Ocean 은 다이버가 감압 정지를 위반하더라도 원래 감압 계획을 계속 표시합니다. 빨간색 경고가 창에 나타나며 이 경고는 필수 감압 정지가 해제되거나 48시간이 지날 때까지 다이빙 창에 계속 표시됩니다.

다음과 같은 상황에서도 알고리즘 위반이 발생할 수 있습니다.

- 배터리 방전
- 소프트웨어 충돌
- 장치의 최대 수심 한계(60m)를 초과한 경우.

이 모든 경우에 알고리즘 편차 아이콘이 다이빙 창에 나타나지만 알고리즘은 정상적으로 작동합니다. 다이빙 중에 알고리즘 편차가 발생한 경우 다이빙 로그와 Suunto 앱에도 머리가 표시됩니다.

⚠ 경고 감압 다이빙은 적절한 교육을 받은 경우에만 수행하십시오.

5.8.3. 수면 및 비행 금지 시간

다이빙이 끝나면 Suunto Ocean이 시계 화면과 다이빙 통계 위젯에 이전 다이빙 이후 수면 시간과 권장 비행 금지 시간의 카운트다운 시간을 표시합니다. 비행 금지 시간이 있는 동안에는 시계 화면에 빨간색 비행기 아이콘과 빨간색 아치가 표시됩니다. 아치는 비행 금지 시간의 예상 종료 시간을 나타냅니다.

다음 화면은 마지막 스쿠버 다이빙으로부터 5시간 5분이 경과했고 비행 금지 시간은 2시 30분에 종료된다는 의미입니다.



다음 화면은 비행 금지 시간이 종료되었을 때 표시됩니다.



비행 금지 시간이란 다이빙 후 비행기에 탑승하거나 비행하기 전에 가져야 하는 최소 수면 시간입니다. 비행 금지 시간은 항상 최소 12시간이고 12시간을 초과하는 경우 탈포화 시간과 같습니다. 탈포화 시간이 75분 미만인 경우 비행 금지 시간이 표시되지 않습니다.

다이빙 중에 알고리즘 편차가 발생한 경우 비행 금지 시간은 항상 48시간입니다.

⚠ 경고 컴퓨터가 비행 금지 시간을 카운트다운할 경우에는 절대 비행하지 말아야 합니다. 비행 전에 반드시 컴퓨터를 활성화하여 잔여 비행 금지 시간을 확인하십시오! 비행 금지 시간 내에 비행 또는 고도가 높은 곳으로 여행하면 DCS 위험이 상당히 높아집니다. DAN(Divers Alert Network)의 권장 사항을 검토하십시오. 감압병을 완전히 예방할 수 있다고 보장할 수 있는 다이빙 후 비행 규칙은 절대 있을 수 없습니다!

5.8.4. 다이빙 중 나침반 사용

Suunto Ocean에는 자북을 기준으로 방향을 확인할 수 있는 자이로 방식 나침반이 있습니다. 다이빙 중에는 중간 버튼을 눌러 나침반을 확인할 수 있고(아치에 표시됨), 아래 버튼을 눌러 하단 스위치 창에서 표시되는 도 단위의 헤딩 및 주요 방향과 부방위 정보를 볼 수 있습니다.



베어링은 중간 버튼을 길게 눌러 설정할 수 있습니다. 베어링을 설정하면 알림이 표시되고 베어링 포인터가 나침반 아치에 표시되면서 고정된 헤딩을 가리킵니다. 베어링을 설정해야 베어링 포인터가 나침반 아치에 고정되면서 고정된 헤딩을 가리킵니다. 포인터의 반대쪽에 있는 주황색 슬롯은 정반대 방향(180도)을 가리킵니다.



베어링을 지우려면 언제든지 중간 버튼을 길게 누르면 됩니다.

헤딩 값은 스위치 창에 표시되며 나침반 아치 없이도 독립적으로 사용할 수 있습니다. 스위치 창에 나타난 헤딩 값과 고정된 헤딩이 일치하면, 스위치 창의 값이 노란색이나 주황색으로 변합니다(정반대 방향).



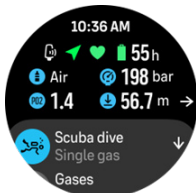
 참고 스위치 창의 색깔은 고정된 값과 $\pm 5^\circ$ 의 차이가 생길 때 이를 표시하기 위해 변화합니다.

나침반은 사용 중에 자동 교정되지만, 재교정이 필요한 경우 스위치 창에 메시지가 표시됩니다. 나침반을 교정하려면 시계를 8자 모양으로 돌리고 기울입니다.

5.8.5. 예 - 단일 기체 모드

다음 예시는 공기 및 Suunto Tank POD를 사용한 단일 기체 모드의 무감압 다이빙을 나타냅니다.

1. 다이빙 전 화면:

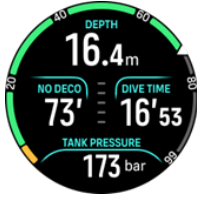


항상 다이빙 전 화면에서 다이빙을 시작하여 GPS 신호, 배터리 상태 및 탱크 압력(Suunto Tank POD에 연결된 경우)을 확인하고 올바른 기체로 다이빙하며 활성 기체의 MOD를 이해하고 있어야 합니다. Suunto Tank POD 배터리가 부족하거나 탱크 교체를 감지하여 탱크 압력이 낮은 경우에는 다이빙 전 화면에 경고가 표시됩니다.

- 10m 이상 하강하면 안전 정지 표시가 스위치 창에 나타나며 안전 정지 상승 한계가 3m라고 표시해 줍니다. No deco 시간은 > 99로 표시되는데 이 수심에서 최대로 머무를 수 있는 시간이 99분 이상이라는 뜻입니다.



하강을 계속하면 No deco 시간이 더 적은 값으로 표시됩니다. No deco 시간은 항상 분 단 위입니다.



3. No deco 시간이 5분에 도달하면 노란색 주의 알람이 울립니다. 상승하면 No deco 값이 증가하고 알람이 해제됩니다. 아무 버튼을 눌러 알람을 음소거할 수도 있습니다. No deco 알람이 울렸는데도 더 깊은 수심에서 머무르면 감압 위반이 발생합니다. 충분한 교육을 받지 않은 경우 감압 다이빙을 하지 마십시오.



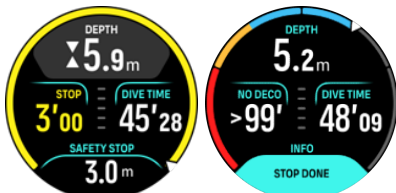
4. 탱크 압력 알람을 설정하면 회전 압력과 같은 임계 한계를 추적하는 데 도움이 됩니다. 이 경보를 설정한 경우, Suunto Ocean이 100bar(1,450psi)에 도달하면 경고를 표시합니다.



5. 상승 속도 표시기로 상승 속도를 확인할 수 있습니다. 다이브 컴퓨터가 제안하는 최댓값인 10m/min을 초과하면 표시기가 빨간색으로 바뀌고 소리 및 진동 알람이 울립니다. 이 알람은 아무 버튼이나 눌러 확인할 수 있습니다.



6. 2.4~6m(7.9~20ft) 사이의 수심에 있다면 안전 정지 타이머가 나타나서 제안하는 정지 수심에 도달할 때까지 카운트다운합니다. 정지를 수행하면 정지 완료 알림이 표시됩니다.



5.8.6. 예 - 다중 기체 모드

다음 예는 다중 기체 모드에서 NX28(기본 기체), NX99 감압 기체를 사용하여 40m까지 감압 다이빙을 나타냅니다.

1. 다이빙 전 화면 - 활성 기체(NX28)와 설정된 ppO2 및 MOD를 표시합니다.



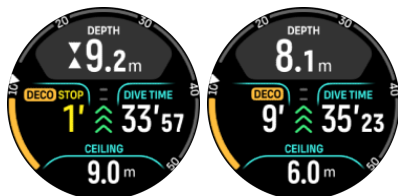
2. 5분 후 NDL 알람이 울립니다.



3. NDL이 0에 도달하여 감압이 필요합니다. 게이지가 주황색으로 변하며 감압 시간을 나타냅니다. 이 NDL 영역은 감압 정지와 안전 정지를 포함한 TTS 값을 보여줍니다. 상승한계 수심 값이 스위치 창에 표시됩니다.



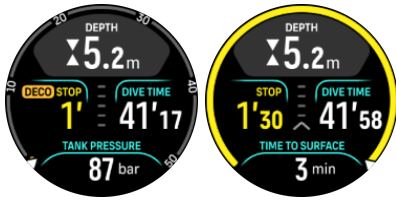
4. 상승한계수심 값이 9m이므로 상승 속도 제한 안에서 이 수심으로 상승할 수 있습니다. 상승한계수심에 근접하여 감압 창 영역으로 들어가면 수심 값 옆에 두 개의 화살표가 나타나고 감압 필드에는 1분 동안의 감압 정지를 뜻하는 타이머가 표시됩니다. 카운트다운이 0이 되면 TTS 값이 다시 표시되고 상승한계수심 값이 3m에서 6m로 바뀝니다.



5. 6m에서 기체를 변경합니다. 감압 시간은 항상 기체 목록에 있는 모든 기체를 사용한다는 가정하에 계산됩니다. 6m까지 상승하면 NX99로 기체 변경을 권장합니다. 스위치를 켜면 현재 기체의 정보가 나타납니다. 기체 변경을 무시한다면 감압 정보가 정확하게 표시되지 않습니다.



6. 마지막 정지 수심에 도착합니다. 감압 시간이 지나면 감압 배지가 사라지고 정지가 안전 정지로 바뀝니다. 이 예시에서는 안전 정지가 조정됨으로 설정되어 6m에서 더 오래 머물렀으므로 카운트다운이 1분 30초에서 시작됩니다.



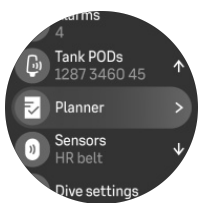
7. 감압 또는 안전 정지 창 이상으로 상승하면 화살표와 경고가 표시되면서 창 안으로 다시 하강하라는 메시지가 표시됩니다.



8. 모든 정지를 완료하면 정지 완료 정보가 스위치 창에 표시되며 이제 수면으로 상승해도 안전합니다.

5.9. 다이빙 플래너

다이빙 플래너는 다음 다이빙을 신속하게 계획하는 데 도움을 줍니다. 플래너는 수심, 알고리즘 설정 및 현재 수면 시간을 바탕으로 다이빙 시 가용한 무감압 시간을 표시합니다.



5.9.1. 다이빙 계획하기

플래너 메뉴에서 새 다이빙 계획을 세우기 전에, 다음을 설정하세요.

- 다이빙용으로 계획한 활성 기체
- 알고리즘 설정: 보수도와 고도 설정

플래너는 다이빙 모드에 정의된 활성 기체를 표시합니다. 기체 설정은 기체 메뉴에서 바꿀 수 있습니다(5.5. 기체 항목 참조).



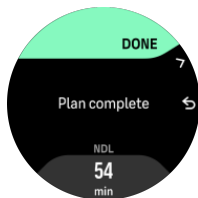
수면 간격은 이전 다이빙의 종료 시점에서 자동으로 계산됩니다. 계획한 수면 간격을 반영하려면 상단 버튼과 아래 버튼을 사용하여 값을 10분 간격으로 조절합니다. 최대 값은 48시간입니다.



위아래 버튼을 사용해서 계획한 수심을 조절합니다. 화면 하단에서 특정 수심에서의 NDL 시간을 볼 수 있습니다.



상단 버튼을 눌러 다이빙 전 메뉴로 돌아가거나 중간 버튼을 눌러 플래너 시작 화면으로 돌아가합니다.



 참고 NDL 플래너는 감압 정지가 필요 없는 계획 다이빙에서만 사용할 수 있습니다.

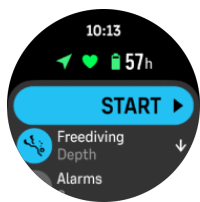
6. 프리 다이빙

프리 다이빙 모드를 사용하면 Suunto Ocean을 프리 다이빙 장치로 사용할 수 있습니다. 이 프리 다이빙 모드는 프리 다이빙(수심)이라고 하는 짧은 목록에서 찾을 수 있습니다. 대다수의 기능이 다른 다이빙 모드와 같지만, 프리 다이빙 전용 기능도 많이 있습니다.

⚠ 경고 프리 다이빙은 스쿠버 다이빙을 한 직후에는 추천하지 않습니다. 스쿠버 다이빙을 한 번 한 후에는 최소 12시간이 지날 때까지 기다린 후 프리 다이빙을 해야 합니다.

6.1. 프리 다이빙 보기

프리 다이빙의 다이빙 전 화면에는 여러 아이콘이 나타납니다. 각 아이콘의 의미는 5.2.4. 다이빙 전 화면 및 다이빙 옵션 항목을 참조하십시오.



프리 다이빙 모드에는 다이빙 관련 데이터에 중점을 둔 다양한 디스플레이가 있습니다. 운동을 시작하면 중간 버튼을 눌러 수면 보기를 스크롤할 수 있습니다. Suunto Ocean은 장치가 물에 잠길 때 이를 인식하여 수면 화면에서 자동으로 다이빙 상태로 전환하는 물 접촉 기능이 있습니다. 운동 옵션 목록에서 다이빙 시작 수심을 정의할 수 있습니다. 기본 시작 수심은 1.2m(4ft)입니다.

📖 참고 프리 다이빙에서는 자동 시작을 사용할 수 없습니다. 프리 다이빙은 항상 프리 다이빙 모드에 들어간 후 직접 시작을 선택해야 합니다.

디스플레이 종류는 다음과 같습니다.

수면: 이 디스플레이에는 수면 시간, 데이터를 바꿀 수 있는 스위치 창 및 경과된 수면 시간을 보여주는 아치가 표시됩니다.



다이빙: 이 디스플레이에는 수심, 상승 및 하강 속도(m/s(ft/s)), 다이빙 시간 및 데이터를 바꿀 수 있는 스위치 창이 표시됩니다.



탐색 보기: 자세한 탐색 옵션은 8. 탐색 항목을 참조하십시오.



타이머: 스톱워치를 시작하고 재설정합니다.



다이빙 세션: 다이빙 수, 다이빙 시간, 최대 수심, 수면 시간.



6.2. 프리 다이빙 중 버튼 기능

Suunto Ocean에는 세 가지 버튼이 있는데 운동 중 짧게 또는 길게 누르는 방식에 따라 다르게 기능합니다.

프리 다이빙 모드에서 버튼은 다음과 같은 기능을 제공합니다.

- 상단 버튼 길게 누르기: 밝기 수준 조절(낮음/중간/높음)
- 상단 버튼 짧게 누르기: 프리 다이빙 옵션 메뉴에 액세스하여 운동을 정지하거나 손전등을 사용하거나 운동을 취소할 수 있습니다.



참고 이 메뉴는 수중에서는 액세스할 수 없습니다.

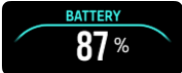
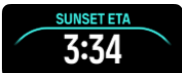
- 가운데 버튼 짧게 누르기: 보기 변경(수면 위에서만 해당)
- 하단 버튼 짧게 누르기: 스위치 창 항목 변경
- 하단 버튼 길게 누르기: 버튼 잠금 및 잠금 해제

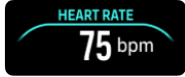
자세한 내용은 3.1. 버튼 및 화면 잠금 항목을 참조하십시오.



6.3. 프리 다이빙의 스위치 창

스쿠버 다이빙과 비슷한 이 다이빙 화면 하단의 스위치 창은 다양한 유형의 정보가 표시되며, 하단의 버튼을 짧게 눌러서 원하는 정보로 변경할 수 있습니다. 스위치 창에서 볼 수 있는 데이터는 다음과 같습니다.

스위치 창	스위치 창 내용	설명
	온도	현재 온도를 장치 설정에 따라 섭씨 또는 화씨로 나타냅니다.
	최대 깊이	현재 다이빙 중에 도달한 최대 수심입니다.
	시계	시간/날짜 설정에서 정한 시간 형식에 따라 12 시간 또는 24시간 형식으로 표시됩니다.
	배터리	배터리 잔량을 백분율로 표시합니다. 배터리 알람은 5.4.1. 필수 다이빙 알람 항목을 참조하십시오.
	평균 깊이	현재 다이빙의 평균 수심은 시작 수심을 초과한 순간부터 다이빙이 종료될 때까지로 계산됩니다.
	일몰 예정시간	일몰까지 남은 예상 시간은 시간과 분으로 표시됩니다. 일몰 시간은 GPS를 통해 결정되므로 시계는 GPS를 사용한 마지막 시간부터 GPS 데이터에 의존합니다.
	다이빙 수	한 번의 프리 다이빙 운동 중 실시한 세트 수.

스위치 창	스위치 창 내용	설명
	총 다이빙 시간	총 수중 시간.
	심박수	손목 기반 심박수.

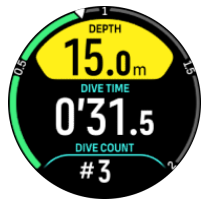
6.4. 프리 다이빙 알람

프리 다이빙에서 지정 가능한 세 가지 알람은 수심, 다이빙 시간, 수면 시간입니다. 알람마다 오디오 소리를 짧게 또는 길게 사용자 지정하거나 모든 소리를 끄도록 설정할 수 있습니다. 오디오 옵션 외에도 진동 알람을 설정하거나 모든 소리를 무음으로 하고 진동만 설정할 수 있습니다.

소리 및 진동 옵션 외에도 두 가지 스타일 옵션 알람(청록색) 또는 주의(노란색) 중에서 선택할 수 있습니다. 구성 가능한 알람별로 최대 5개의 알람을 정의할 수 있으며 알람이 나타났을 때 알람을 지우려면 아무 버튼을 누릅니다.

수심

수심 알람은 3.0m에서 59.0m 사이로 정의할 수 있습니다. 수심 알람은 특히 프리 다이빙 시 어떤 단계인지 알아야 할 때 편리합니다. 또한 다이빙 중 개인별 수심 한계에 도달했을 때 알려주는 수심 알람을 설정할 수 있습니다.



다이빙 시간

다이빙 시간 알람은 분과 초 단위로 최대 99분까지 정의할 수 있습니다.



수면 시간

수면 시간 알람은 다이버가 특정 수면 시간을 경과했을 때 알람을 보내도록 설정할 수 있습니다.



6.5. 스노클링 및 머메이딩

스노클링 및 머메이드 다이빙용으로 Suunto Ocean을(를) 사용할 수 있습니다. 이 두 가지 활동은 일반적인 스포츠 모드이며 다른 스포츠 모드처럼 선택됩니다(4. 운동 기록하기 참조).

이 스포츠 모드에는 다이빙 관련 데이터에 중점을 둔 네 가지 운동 디스플레이가 있습니다. 네 가지 운동 디스플레이는 다음과 같습니다.

수면



탐색



다이빙 세션



수중



 **참고** 수중에서는 터치 스크린이 활성화되지 않습니다.

스노클링 및 머메이딩용 기본 보기는 수면 보기입니다. 운동을 기록하는 동안 중간 버튼을 눌러 다양한 보기를 검색할 수 있습니다.

Suunto Ocean은(는) 수면 및 다이빙 상태를 자동으로 전환합니다. 수중 1m(3.2ft) 이상인 경우 수중 보기가 활성화됩니다.

스노클링 모드를 사용하면 시계는 GPS에 따라 거리를 계산합니다. GPS 신호가 물 속을 통과하지 못하기 때문에 시계는 새 GPS 정보를 받기 위해 주기적으로 물 밖으로 나와야 합니다.

이는 GPS에 까다로운 조건이므로 물에 뛰어들기 전에 GPS 신호가 강한지 확인하는 것이 중요합니다. 좋은 GPS 신호를 수신하는 방법:

- 스노클링을 시작하기 전에 Suunto 앱과 시계를 동기화하여 최신 위성 궤도 데이터로 GPS를 최적화합니다.
- 스노클링 모드를 선택한 후 활동을 시작하기 전에 3분 이상 지상에서 기다립니다. 이렇게 하면 GPS 수신 강도가 세질 때까지 시간을 벌 수 있습니다.

☞ 참고 스노클링 중에는 효율적인 물 흐름과 최적의 거리 측정을 위해 허리에 손을 얹을 것을 추천합니다.

7. 다이빙 로그

다이빙 로그는 다른 트레이닝 활동과 함께 로그북에서 찾을 수 있습니다.

다이빙은 날짜와 시간별로 나열되어 있고 각 항목에는 로그의 최대 수심과 다이빙 시간이 표시됩니다.

중간 버튼을 눌러 다이빙을 선택하면 보다 자세한 버전이 제공됩니다. 다이빙 로그 세부 정보 및 프로파일은 위 또는 아래 버튼으로 로그를 스크롤하여 볼 수 있고, 중간 버튼으로는 로그를 선택할 수 있습니다.

각 다이빙 로그에는 10초 고정 간격의 데이터 샘플이 포함되어 있습니다. 프리 다이빙 샘플 속도는 1초입니다.

다이빙 로그에는 다음 데이터가 포함됩니다.

- 다이빙 시간
- 시작 및 정지 시간
- 평균 및 최대 수심
- 다이빙 중 알고리즘 편차 경고(있을 경우)
- 최고 및 평균 온도
- 활성 기체의 기체 목록
- Suunto Tank POD와 연결된 경우 시작 및 종료 압력
- Suunto Tank POD와 연결된 경우 각 기체의 평균 기체 소모량
- 현재 경사계수
- CNS 및 OTU 값
- 평균 심박수(활성화된 경우)
- 수면 시간

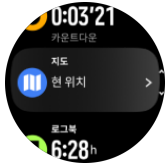
로그북 메모리가 가득 차면 가장 오래된 다이빙이 삭제되어 새로운 다이빙을 저장할 공간을 확보합니다.

8. 탐색

시계를 이용해 여러 가지 방법으로 탐색할 수 있습니다. 예를 들면 자북을 기준으로 방향을 지정할 수도 있고 경로 또는 관심 지점(POI)을 탐색할 수도 있습니다.

탐색 기능 사용 방법:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다.
2. 아래로 스크롤하여 지도를 선택합니다.



3. 지도 디스플레이에는 현재 위치와 주변이 표시됩니다.



 참고 나침반이 교정되지 않았으면 지도에 들어갈 때 나침반을 교정하라는 메시지가 표시됩니다.

4. 아래 버튼을 눌러 바로 가기 목록을 엽니다. 바로 가기를 사용하면 현재 위치 좌표 확인이나 탐색할 경로 선택 등의 탐색 작업에 빠르게 액세스할 수 있습니다.



8.1. 오프라인 지도

Suunto Ocean을 사용하면 오프라인 지도를 시계에 다운로드하여 휴대폰은 남겨 두고 시계만으로 길을 찾을 수 있습니다.

시계에서 오프라인 지도를 이용하기 위해서는 Suunto 앱에서 무선 네트워크 연결을 설정하고 선택한 지도 영역을 내 시계로 다운로드해야 합니다. 지도 다운로드가 완료되면 시계에 알림이 표시됩니다.

Suunto 앱에서 무선 네트워크를 설정하고 오프라인 지도를 다운로드 받는 방법은 [여기](#)에서 더 자세히 확인할 수 있습니다.



운동 전 오프라인 지도 선택

1. GPS를 사용하는 스포츠 모드를 선택합니다.

2. 아래로 스크롤하여 지도를 선택합니다.
3. 사용하려는 지도 스타일을 선택하고 가운데 버튼으로 확인합니다.
4. 위로 스크롤하고 평소와 같이 운동을 시작합니다.
5. 중간 버튼을 눌러 지도 보기로 이동합니다.

 참고 지도 메뉴에서 꼬기를 선택하면 지도는 보이지 않고 이동경로 추적만 보입니다.

운동하지 않고 오프라인 지도 선택하기:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다.
2. 아래로 스크롤하여 지도를 선택합니다.
3. 지도를 종료하려면 중간 버튼을 누르거나 아래 버튼을 눌러 종료를 선택합니다.

지도 동작

아래 버튼

- 누르면 탐색 옵션 열림

상단 버튼

- 짧게 눌러 확대
- 길게 눌러 축소

스와이프 후 탭(활성화됐을 때)

- 지도를 터치하고 드래그하여 이동
- 탭하여 현재 위치를 중심으로 지도 이동
- 빨리 넘기면 지도 스크롤

8.2. 고도 탐색

고도 정보가 있는 경로를 탐색할 경우 고도 프로파일 디스플레이를 사용하여 상승 및 하강에 따라 탐색할 수도 있습니다. 운동 중에 중간 버튼을 누르면 고도 프로파일 화면으로 전환할 수 있습니다.

고도 프로파일 보기에서는 다음과 같은 정보가 표시됩니다.

- 상단: 현재 고도
- 중앙: 현재 위치를 보여주는 고도 프로파일
- 하단: 남은 상승 또는 하강(화면을 눌러 보기 변경)



고도 탐색을 사용하는 동안 경로에서 너무 멀리 벗어나면 시계가 고도 프로파일 화면에 경로 이탈 메시지를 표시합니다. 이 메시지가 표시되면 경로 탐색 화면으로 스크롤하여 원래 트랙 또는 경로로 돌아올 수 있습니다.

8.3. 베어링 탐색

베어링 탐색은 앞서 지도에서 찾은 위치에 대한 대상 경로를 아웃도어를 하는 사람들이 따라가도록 사용할 수 있는 기능입니다. 이 기능을 나침반으로 단독 사용하거나 종이 지도와 함께 사용할 수 있습니다.

방향을 설정하는 동안 대상 거리와 고도를 설정한 경우, 시계를 사용하여 대상 위치로 탐색할 수 있습니다.



운동하는 동안 베어링 탐색을 사용하는 방법(야외 활동의 경우에만 사용 가능):

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 다음 탐색을 선택합니다.
2. 베어링을 선택합니다.
3. 필요할 경우 화면의 지침에 따라 나침반을 교정합니다.
4. 대상 위치 쪽으로 화면에 있는 청색 화살표를 가리키고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 위치에 대한 거리 및 고도를 알지 못하는 경우, 아니요를 선택합니다
6. 중간 버튼을 눌러 설정된 베어링을 확인합니다.
7. 위치에 대한 거리 및 고도를 알고 있는 경우, 예를 선택합니다.
8. 위치에 대한 거리 및 고도를 입력합니다.
9. 중간 버튼을 눌러 설정된 베어링을 확인합니다.

운동 없이 베어링 탐색을 사용하는 방법

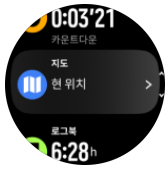
1. 위로 스와이프하거나 시계 앞면의 하단 버튼을 눌러 지도으로 스크롤합니다.
2. 아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
3. 베어링 탐색을 선택합니다.
4. 필요할 경우 화면의 지침에 따라 나침반을 교정합니다.
5. 대상 위치 쪽으로 화면에 있는 청색 화살표를 가리키고 중간 버튼을 누릅니다.
6. 위치에 대한 거리 및 고도를 알지 못하는 경우, 아니요를 선택하고 청색 화살표를 해당 위치로 따라갑니다.
7. 위치에 대한 거리 및 고도를 알고 있는 경우, 예를 선택합니다.
8. 위치에 대한 거리 및 고도를 입력하고 청색 화살표를 위치로 따라갑니다. 디스플레이는 또한 위치 좌측으로 거리와 고도를 표시합니다.
9. 아래 버튼을 누르고 새 베어링을 선택하여 새 베어링을 설정합니다.
10. 아래 버튼을 누르고 탐색 종료를 선택하여 탐색을 종료합니다.

8.4. 경로

Suunto Ocean은 경로를 탐색하는 데 사용할 수 있습니다. Suunto 앱에서 경로를 계획하고 다음 동기화와 함께 시계로 전송합니다.

경로 탐색 방법:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 지도를 선택합니다.



2. 지도 화면에서 아래 버튼을 누릅니다.
3. 경로로 스크롤하고 중간 버튼을 눌러 경로 목록을 엽니다.
4. 탐색하려는 경로로 스크롤하고 중간 버튼을 누릅니다.



5. 상단 버튼을 눌러 경로를 선택합니다.
6. 경로를 운동에 사용하려면 운동을 시작합니다를 선택하고 경로만 탐색하려면 탐색만 합니다를 선택합니다.



 참고 경로만 탐색하는 경우 Suunto 앱에 아무것도 저장되거나 기록되지 않습니다.

7. 경로만 탐색하는 경우 아래 버튼을 누르고 탐색 종료를 선택하여 탐색을 중지합니다. 운동 중 탐색하는 경우 아래 버튼을 누르고 이동경로를 선택하여 운동 중단 없이 탐색을 중지합니다.

오프라인 지도가 꺼져 있다면 경로만 표시됩니다. 중간 버튼을 길게 눌러 확대 및 축소 기능을 활성화/비활성화합니다. 위아래 버튼을 사용하여 배율을 조정합니다.



경로 탐색 화면에서 아래 버튼을 눌러 탐색 메뉴를 열 수 있습니다. 이 메뉴를 사용하면 현재 위치 저장이나 탐색할 다른 경로 선택 등의 탐색 작업에 빠르게 액세스할 수 있습니다.

GPS를 사용하는 모든 스포츠 모드에는 경로 선택 옵션이 있습니다. 4.2. 운동 중 탐색을 참조하십시오.

탐색 안내

경로를 탐색할 때 시계는 경로를 따라 진행하면서 추가 알림을 제공하여 올바른 경로를 유지할 수 있도록 도움을 줍니다.

예를 들어 경로에서 100m(330ft) 이상 이탈하면 시계는 올바른 경로에 있지 않음을 알려 주며, 경로로 다시 돌아왔을 때도 알려 줍니다.

안내 필드에는 다음 웨이포인트까지의 거리가 표시됩니다(경로에 웨이포인트가 없는 경우 경로의 종료 지점까지의 거리가 표시됨). 경로에서 웨이포인트 또는 POI에 접근하면 다음 웨이포인트 또는 POI까지의 거리를 보여 주는 유익한 팝업이 표시됩니다.



 참고 그림 8과 같이 가로지르는 경로를 탐색하고 교차로에서 잘못 방향 전환하는 경우, 시계는 의도적으로 경로와 다른 방향으로 가고 있다고 추정합니다. 시계는 현재의 새로운 이동 방향을 기준으로 다음 웨이포인트를 보여 줍니다. 따라서 복잡한 경로를 탐색할 때는 올바른 길로 가고 있는지 확인할 수 있도록 이동경로를 계속 지켜보세요.

턴 바이 턴 탐색

Suunto 앱에서 경로를 만들 때 턴 바이 턴 지침을 활성화하도록 선택할 수 있습니다. 경로가 시계로 전송되어 탐색에 사용되면 소리 경고 및 방향 전환 방법에 대한 정보가 포함된 턴 바이 턴 지침이 제공됩니다.

8.5. 관심 지점

관심 지점(POI)은 캠핑지나 길가의 풍경과 같은 특별한 위치로, 저장하여 나중에 탐색할 수 있습니다. Suunto app에서 POI를 만들 수 있으므로 POI 위치에 있을 필요가 없습니다. 시계에 POI를 생성하면 현재 위치를 저장함으로써 완료됩니다.

각 POI는 다음과 같이 정의됩니다.

- POI 이름
- POI 형식
- 생성된 날짜 및 시간
- 위도
- 경도
- 고도

최대 250개의 POI를 시계에 저장할 수 있습니다.

8.5.1. POI 추가 및 삭제

Suunto 앱을 사용하거나 시계에 현재 위치를 저장하여 시계에 POI를 추가할 수 있습니다.

시계를 착용한 상태로 밖에서 POI로 저장하려는 지점에 도달하면 해당 시계에서 직접 위치를 추가할 수 있습니다.

시계로 POI를 추가하는 방법:

1. 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 지도 항목을 선택합니다.
2. 아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
3. 현 위치 항목을 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
4. 시계가 GPS를 활성화하고 해당 위치를 찾을 때까지 기다립니다.
5. 시계에 위도와 경도가 표시되면 위 버튼을 눌러 현 위치를 POI로 저장하고 POI 형식을 선택합니다.
6. 기본적으로 POI 이름은 POI 형식과 동일합니다(그 뒤에 번호가 있음). 이름은 나중에 Suunto 앱에서 편집할 수 있습니다.

POI 삭제

시계의 POI 목록에서 POI를 삭제하거나 Suunto 앱에서 제거해서 POI를 제거할 수 있습니다.

시계에서 POI를 삭제하는 방법:

1. 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 지도를 선택합니다.
2. 아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
3. **POI**를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
4. 시계에서 삭제하려는 POI로 스크롤하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 세부정보의 끝까지 스크롤하고 삭제를 선택합니다.

시계에서 POI를 삭제해도 POI가 영구적으로 삭제되지 않습니다.

POI를 영구적으로 삭제하려면 Suunto 앱에서 POI를 삭제해야 합니다.

8.5.2. POI로 이동

시계 POI 목록에 있는 POI로 이동할 수 있습니다.

 참고 POI로 이동할 때 시계는 최대 파워에서 GPS를 사용하게 됩니다.

POI 탐색 방법:

1. 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르고 지도를 선택합니다.
2. 아래 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
3. **POI**를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
4. 탐색하려는 POI로 스크롤하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 상단 버튼을 누르거나 선택을 탭합니다.
6. POI를 운동으로 사용하려면 운동을 시작합니다를 선택하고 POI만 탐색하려면 탐색만 합니다를 선택합니다.

 참고 POI만 탐색하는 경우 Suunto 앱에 아무것도 저장되거나 기록되지 않습니다.

7. 경로만 탐색하는 경우 아래 버튼을 누르고 탐색 종료를 선택하여 탐색을 중지합니다. 운동 중 탐색하는 경우 아래 버튼을 누르고 이동경로를 선택하여 운동 중단 없이 탐색을 중지합니다.

POI 탐색에는 다음과 같이 두 가지 보기가 있습니다.

- 방향 지시기 및 POI까지의 거리를 표시하는 POI 보기



- POI 및 해당 이동경로(여행한 경로)부터 현재 위치를 나타내는 지도 보기



- 보기 사이를 전환하려면 중간 버튼을 누릅니다.

 참고 오프라인 지도가 지도 보기를 활성화했다면 주변의 상세 지도가 표시됩니다.

지도 보기에서 주변의 다른 POI는 회색으로 표시됩니다. 지도 보기에서는 중간 버튼을 누른 후 위/아래 버튼을 사용하여 화면을 확대/축소함으로써 화면 배율을 조정합니다.

 참고 POI 보기에 있을 때는 화면을 가볍게 눌러 현재 위치와 POI 사이의 고도차, POI 및 도착예정시간(ETA) 또는 영어 경로(ETE) 등 추가 정보를 하단 줄에서 봅니다.

탐색하는 동안 우측 하단 버튼을 누르면 바로가기 목록이 열립니다. 바로 가기를 사용하면 탐색 종료는 물론 현재 위치 저장 또는 탐색할 다른 POI 선택 등 POI 세부 사항 및 작업에 빨리 액세스할 수 있습니다.

8.5.3. POI 유형

Suunto Ocean에서 사용 가능한 POI 유형은 다음과 같습니다.

	시작
	종료
	자동차
P	주차장
	집
	건물
	호텔
	호스텔
	숙소
	베딩
	캠프
	캠프장
	캠프파이어
	현장 응급 치료소
+	긴급상황
	급수장
	정보
	음식점

	음식
	카페
	등굴
	산
	산 정상
	암벽
	절벽
	눈사태
	골짜기
	언덕
	도로
	코스
	강
	물
	폭포
	해변
	호수
	켈프 숲
	해양 보호구역
	산호초
	큰 물고기
	해양 포유동물
	난파선
	낙시터

	바닷가
	숲
	목초지
	해변
	스탠드
	샷
	문지르기렵
	스칼프
	빅 게임
	스몰 게임
	조류
	인쇄
	교차로
	위험
	지오캐시
	명소
	트레일 카메라

8.6. 급상승로 안내

경로를 탐색할 때, 급상승로 안내에서 고도 데이터를 제공합니다.

Suunto 앱에서 경로를 계획하면 앱에서 경로를 구간으로 표시하고 각 구간은 고도 데이터에 따라 여러 색상으로 표시됩니다. 다섯 가지 구간 분류는 다음과 같습니다.

- 평지 (평지)
- 오르막 (오르막)
- 내리막 (내리막)
- 급상승로 (급상승로)
- 하강 (급강하로)



시계로 탐색하는 동안 중간 버튼을 눌러 화면을 변경합니다. 등반 안내 보기에는 탐색 중인 경로의 고도에 대한 개요가 표시됩니다. 다음 정보가 표시됩니다.

- 상단: 현재 고도
- 상단 창 아래: 운동의 총 지속 시간
- 중앙: 경로 고도 그래프
- 그래프 하단: 계획된 경로의 남은 거리
- 좌측 하단: 완료한 상승/하강
- 우측 하단: 남은 상승/하강



위 버튼을 눌러 현재 위치한 구간을 확대합니다. 구간 화면에서 다음 정보를 확인할 수 있습니다.

- 상단: 현재 구간의 평균 하강/상승 등급
- 상단 창 아래: 운동의 총 지속 시간
- 중앙: 현재 구간의 경로 고도 그래프
- 그래프 하단: 현재 구간의 남은 거리
- 좌측 하단: 현재 구간에서 완료한 상승/하강
- 우측 하단: 현재 구간의 남은 상승/하강



운동 전과 운동 중에 등반 안내 설정을 설정할 수 있습니다. 운동 시작 전에 설정을 변경하려면 시작 보기에서 아래로 스크롤하여 급상승로 안내를 엽니다. 운동 중에 설정을 변경하려면 운동을 일시 정지하고 아래 버튼을 누릅니다. 급상승로 안내가 있는 제어 패널을 엽니다. 선호에 따라 알림을 켜거나 끕니다. 고도 데이터를 도 또는 백분율로 보려면 등급 값을 열어 선택합니다.

알림을 켜면 시계에서 다가오는 상승과 하강을 알리고 다음 상승 또는 하강에 대한 요약 정보를 시작 전에 제공합니다.



9. 위젯

위젯은 활동과 트레이닝에 대한 유용한 정보를 제공합니다. 위젯은 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 시계 앞면에서 액세스할 수 있습니다.

위젯을 고정해 빠르고 손쉽게 액세스할 수 있습니다. **제어 패널**에서 또는 **설정에서 사용자 정의 항목**을 선택하여 위젯을 고정합니다.

사용자 정의 » 위젯의 제어 패널에서 위젯을 켜거나 끌 수 있습니다. 토글을 켜면 쓰고 싶은 위젯을 선택할 수 있습니다.



Suunto 앱에서 그것을 켜고 끄면 시계에서 쓰고 싶은 위젯을 선택할 수 있습니다. 앱에서 위젯을 정렬하면 시계에 위젯이 표시되는 순서를 선택할 수도 있습니다.

9.1. 날씨

시계 앞면 보기에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 날씨 위젯으로 스크롤합니다.



날씨 위젯에는 현재 날씨 정보가 표시됩니다. 현재 온도와 풍속, 풍향, 현재 날씨 유형이 텍스트와 아이콘으로 표시됩니다. 날씨 유형이란 맑음, 흐림, 비 등을 말합니다.

위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누르면 습도, 대기질, 예보 데이터 등 날씨 데이터를 더 자세히 볼 수 있습니다.

 **참고** 최신 날씨 데이터를 받으려면 시계와 Suunto 앱을 자주 동기화해 줘야 합니다.

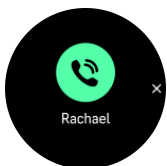
9.2. 알림

시계를 Suunto 앱과 페어링하면 시계에서 수신 전화 및 문자 메시지 알림 등의 내용을 받을 수 있습니다.

앱과 시계를 페어링하면 알림은 기본으로 켜짐입니다. 이 스위치는 **알림의 설정**에서 끌 수 있습니다.

 **참고** 통신에 사용된 일부 앱에서 받은 메시지는 Suunto Ocean와(과) 호환되지 않을 수 있습니다.

알림이 도착하면 시계 앞면에 팝업 창이 나타납니다.



중간 버튼을 눌러 팝업을 제거합니다. 메시지가 스크린에 맞지 않을 경우 전체 텍스트를 끝까지 스크롤하려면 하단 버튼을 누르거나 위로 스와이프합니다.

작업에서 알림과 상호 작용합니다(사용 가능한 옵션은 휴대전화와 알림을 보낸 모바일 앱에 따라 다름).

커뮤니케이션에 사용되는 앱의 경우 시계를 사용하여 빠른 답장을 보낼 수 있습니다. Suunto 앱에서 미리 정의된 메시지를 선택하고 수정할 수 있습니다.

알림 이력

모바일 기기에 수신된 알림을 읽지 않았거나 부재중 전화가 있을 경우 시계에서 볼 수 있습니다.

시계 앞면에서 위로 스와이프하여 알림 위젯을 선택한 다음 아래 버튼을 눌러 알림 이력을 스크롤합니다.

알림 이력은 모바일 기기의 메시지를 확인하거나 알림 위젯에서 모든 메시지 지우기를 선택하면 지워집니다.

9.3. 미디어 컨트롤

Suunto Ocean는 음악, 팟캐스트, 휴대폰에서 재생되는 기타 미디어를 제어하거나 휴대폰에서 다른 장치로 전송하는 데 사용될 수 있습니다.



참고 미디어 컨트롤을 사용하려면 먼저 시계를 휴대전화와 페어링해야 합니다.

미디어 컨트롤 위젯에 액세스하려면 시계 앞면에서 아래 버튼을 누르거나 운동 중에 미디어 컨트롤 위젯이 표시될 때까지 중간 버튼을 누르세요.



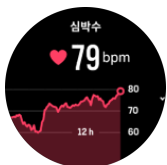
미디어 컨트롤 위젯에서 재생, 다음 트랙 또는 이전 트랙을 탭하여 미디어를 제어합니다.

위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 미디어 컨트롤 설정을 마무리합니다.

중간 버튼을 눌러 미디어 컨트롤 위젯을 종료합니다.

9.4. 심박수

시계 앞면 보기에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 심박수(HR) 위젯으로 스크롤합니다.



HR 위젯은 심박수의 빠른 스냅샷과 심박수의 12시간 그래프를 제공합니다. 그래프는 24분 타임 슬롯에 따라 평균 심박수를 사용하여 기록됩니다.

지난 12시간 동안의 최소 심박수는 회복 상태를 나타내는 유용한 지표입니다. 지표값이 정상보다 높으면 아마도 완전히 회복되지는 않았지만 마지막 트레이닝 세션은 완성했을 것입니다.

운동을 기록하면 일일 HR 수치는 트레이닝에서 얻은 상승 심박수와 칼로리 소모량을 반영합니다. 그래프와 소비율은 평균값입니다. 운동하는 동안 심박수 최대값이 200bpm에 이르면 그래프에는 최대값이 표시되지 않고 해당 최대 속도에 도달했을 동안 24분 평균값이 그래프에 표시됩니다.

일일 HR 위젯 값을 보기 전에 일일 HR 기능을 활성화해야 합니다. 이 활동 설정에서 기능 설정을 켜거나 끌 수 있습니다.

이 기능을 켜면 시계가 심박수를 확인하는 광 심박수 센서를 정기적으로 활성화합니다. 이렇게 하면 배터리 전력 소모가 약간 증가합니다.

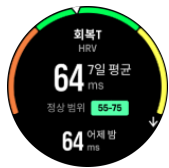


활성화되면 24분이 지나야 심박수 정보가 표시됩니다.

오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 길게 눌러 시계 앞면 보기로 돌아갑니다.

9.5. 회복, HRV(심박수 변동률)

HRV(심박수 변동률)란 심장 박동 사이의 시간 간격 변화를 측정한 것으로 그 값은 전반적인 건강과 웰빙의 좋은 예측 변수입니다.



HRV는 회복 상태를 파악하는 데 도움이 되고 신체적·및 정신적 스트레스를 측정하며 신체가 트레이닝을 위해 얼마나 잘 준비되었는지를 나타냅니다.

효과적인 평균 HRV를 확인하려면 HRV 범위를 파악할 수 있도록 최소한 일주일에 3번 장기간에 걸친 추적이 이루어져야 합니다.

휴일의 긴장이완, 신체적·및 정신적 운동, 독감 발생과 같은 다양한 상황과 조건이 HRV의 변화로 이어질 수 있습니다.

 **참고** HRV 회복에 대해 더 자세히 알아보려면 www.suunto.com 또는 Suunto 앱을 참조하세요.

9.6. 진행 정도

진행 사항 위젯은 트레이닝 빈도, 기간 또는 강도의 측면에서 오랜 기간 동안 트레이닝 부하를 늘리는 데 도움이 되는 데이터를 제공합니다.



모든 트레이닝 세션에는 소요 시간 및 강도에 따른 훈련 스트레스 지수(TSS)가 부여되며 그 값에 기반해 트레이닝 부하의 단기 및 장기적 평균이 계산됩니다. 시계는 TSS 값에서 나의 체

력 수준($VO_2\max$ 로 정의), 만성 트레이닝 부하(CTL)를 계산하며 젖산 내성과 다양한 거리에 대한 달리기 페이스의 예상 수치를 제공합니다.

램프 속도는 설정된 시간에 따른 체력 증가율이나 감소율을 모니터링하는 기준입니다.

유산소성 체력 수준이 $VO_2\max$ (최대 산소 소모량)로 정의되어 있고, 이는 유산소성 운동 능력에 대한 측정으로 널리 알려져 있습니다. 즉, $VO_2\max$ 는 몸이 얼마나 잘 산소를 사용할 수 있는지를 보여줍니다. $VO_2\max$ 가 높을수록 산소를 더 잘 사용할 수 있습니다.

체력 수준에 대한 평가치는 기록된 각 달리기 또는 걷기 운동 동안 심박수 반응 감지에 기초합니다. 체력 수준을 추정하려면 Suunto Ocean를 착용한 상태에서 최소 15분 이상 달리기 또는 걷기 운동량을 기록합니다.

위젯에서 예상 체력 연령을 볼 수도 있습니다. 체력 연령은 $VO_2\max$ 수치를 나이로 재해석하는 미터 값입니다.

 **참고** $VO_2\max$ 의 개선은 매우 개인적이고 나이, 성별, 유전 및 트레이닝 배경 등의 요인에 따라 달라집니다. 이미 매우 건강한 경우, 체력 수준을 높이는 것이 느려집니다. 정기적으로 운동을 막 시작한 경우, 체력 증가가 빠를 수 있습니다.

 **참고** www.suunto.com 또는 Suunto 앱을 참고해 Suunto의 트레이닝 부하 분석 컨셉에 대해 더 자세히 알아보세요.

9.7. 트레이닝

트레이닝 위젯은 이번 주의 트레이닝 부하 및 전체 트레이닝 세션의 총 지속 기간에 대한 정보를 제공합니다.



이 위젯은 체력을 잃거나, 체력을 유지하거나, 현재 생산적인 트레이닝을 진행 중일 때 몸 상태가 어떤지에 대한 안내를 제공합니다.

만성 트레이닝 부하(CTL) 값은 장기적인 훈련 스트레스 지수(TSS)에 가중치를 부여한 평균으로, 더 훈련할수록 체력이 높아집니다.

급성 트레이닝 부하(ATL) 값은 훈련 스트레스 지수에 7일 동안 가중치를 부여한 값으로 기본적으로 현재 얼마나 피로한 상태인지 추적합니다.

트레이닝 스트레스 균형(TSB) 값은 장기적인 만성 트레이닝 부하(CTL), 단기적인 급성 트레이닝 부하(ATL) 사이의 차이에 해당하는 몸 상태를 표시합니다.

 **참고** www.suunto.com 또는 Suunto 앱을 참고해 Suunto의 트레이닝 부하 분석 컨셉에 대해 더 자세히 알아보세요.

9.8. 회복, 트레이닝

이 회복 트레이닝 위젯은 현재 형태와 지난 주와 지난 6주간의 운동에 대한 느낌을 표시합니다. 이 데이터를 불러오기 위해서는 각 운동 이후 느낌을 등록해야 한다는 점을 참고해 주시고, 4.10. 느낌 항목을 참조하십시오.



이 위젯은 회복이 현재 트레이닝 부하에 알맞은지 알려줍니다.

☞ 참고 www.suunto.com 또는 Suunto 앱을 참고해 Suunto의 트레이닝 부하 분석 컨셉에 대해 더 자세히 알아보세요.

9.9. 혈액 산소

⚠ 경고 Suunto Ocean 제품은 의료 기기가 아니며 Suunto Ocean에 표시된 혈액 산소 수준은 의학적 상태를 진단하거나 모니터링하기 위한 것이 아닙니다.

혈액 산소 수치는 Suunto Ocean에서 측정할 수 있습니다. 시계 앞면 보기에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 혈액 산소 위젯으로 스크롤합니다.

혈액 산소 수준은 과잉 훈련 또는 피로의 표시를 제공할 수 있고, 이 측정값은 또한 높은 고도 적응 진행률의 유용한 지표가 될 수 있습니다.

정상 혈액 산소 수준은 해수면에서 96%에서 99% 사이입니다. 고도가 높으면 건강 값이 약간 낮아질 수 있습니다. 높은 고도에 성공적으로 적응하면 해당 값은 다시 증가합니다.

혈액 산소 수치를 측정하는 방법:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 혈액 산소 위젯으로 스크롤합니다.
2. 지금 측정 항목을 선택합니다.
3. 시계가 측정하는 동안 손을 가만히 두십시오.
4. 측정에 실패한 경우 시계 내 지침을 따르십시오.
5. 측정이 완료되면 혈액 산소 수준이 표시됩니다.

9.10. 수면에서 수면 중 혈액 산소 수준을 측정할 수도 있습니다.

9.10. 수면

밤에 잠을 잘 자는 것은 건강한 마음과 몸을 위해 중요합니다. 시계를 사용해서 수면을 추적하고 평균적으로 얼마나 많이 수면을 취하는지 지켜볼 수 있습니다.

수면 중 시계를 착용하면 Suunto Ocean에서 가속도계 데이터에 따라 수면을 추적합니다.

수면 추적 방법:

1. 시계 앞면에서 아래로 스크롤하여 수면을 선택합니다.
2. 수면 시간 추적을 켜기로 전환합니다.

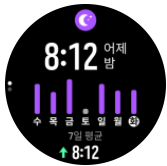
수면 시간 동안 내 시계를 방해 금지 모드로 설정할지 선택할 수 있으며 수면 중에 혈액 산소 및 HRV 추적 측정 여부도 선택할 수 있습니다.

수면 추적을 활성화했으면 또한 수면 목표를 설정할 수 있습니다. 이상적인 수면의 양은 사람마다 다를 수 있지만 일반적인 성인은 하루에 7~9 시간의 수면을 취해야 합니다.

수면 변화

아침에 일어나면 수면 요약이 맞이해 줍니다. 예를 들어, 요약에는 총 수면 기간뿐만 아니라 깨어 있었던 추정 시간(돌아다님)과 숙면을 취했던 시간(움직임이 없음)이 포함되어 있습니다.

수면 요약 외에도 수면 위젯을 통해 전반적인 수면 변화를 추적할 수 있습니다. 시계 앞면에서 수면 위젯이 표시될 때까지 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다. 첫 번째 보기는 마지막 수면과 지난 7일 동안의 그래프를 보여 줍니다.



수면 위젯에 있는 동안 위로 스와이프하여 마지막 수면에 대한 세부 정보를 볼 수 있습니다.

 **참고** 모든 수면 측정은 움직임에만 기초한 것이므로, 실제 수면 습관을 반영하지 않을 수 있는 추정치입니다.

수면 중 심박수, 혈액 산소 및 HRV 측정

밤에 시계를 착용하고 있을 경우, 수면 중 심박수, HRV 및 혈액 산소 수준에 대한 추가 피드백을 받을 수 있습니다.

자동 방해 금지 모드

자동 방해 금지 모드를 사용해서 수면 중에 자동으로 방해 금지 모드를 자동으로 사용할 수 있습니다.

9.11. 걸음 수 및 칼로리

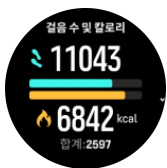
내 시계는 하루 종일 전체 활동 수준을 계속 추적합니다. 이는 사용자가 단지 몸매와 건강을 목표로 하는지 아니면 다가오는 대회를 위해 트레이닝을 하고 있는지에 대한 중요한 요소입니다.

활동하기는 양호하지만 트레이닝이 힘들 때는 활동량을 줄이고 적절한 휴식일을 가져야 합니다.

활동 카운터는 매일 밤 자정에 자동으로 재설정됩니다. 주말(일요일)에 시계는 활동 요약을 제공하여 주중 평균과 일일 총계를 보여줍니다.

내 시계는 가속도계를 사용해서 걸음 수를 셉니다. 트레이닝 세션과 기타 활동을 기록하는 동안에도 전체 걸음 수는 상시(24시간/7일) 항상 추적됩니다. 단, 수영이나 사이클링과 같은 특정 스포츠에서는 걸음 수를 계산하지 않습니다.

위젯의 상단에 있는 값은 해당 날짜의 총 걸음 수가 표시되며, 하단에 있는 값은 현재까지 하루 동안 소모한 활동적 칼로리의 예상량입니다. 이 밑에는 소모한 총 칼로리가 표시됩니다. 총 칼로리에는 활동적 칼로리와 기초 대사량, BMR이 포함됩니다(아래 참조).

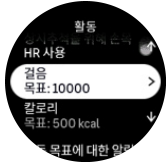


위젯의 반쪽 링은 일일 활동 목표에 얼마나 가까운지를 나타냅니다. 이 목표는 개인 취향에 맞게 조정할 수 있습니다(아래 참조).

위젯에서 위로 스와이프하여 지난 7일 동안의 걸음 수와 소모한 칼로리를 확인할 수도 있습니다.

활동 목표

걸음 수와 칼로리 모두에 대한 일일 목표를 조정할 수 있습니다. 설정에서 활동을 선택하여 활동 목표 설정을 엽니다.



걸음 수 목표를 설정할 경우 해당 날에 대한 총 걸음 수를 정의합니다.

하루에 소비하는 총 칼로리는 기초 대사량(BMR)과 신체 활동의 두 가지 요소를 기반으로 계산됩니다.



BMR은 휴식을 취하는 동안 신체에서 태우는 칼로리의 양입니다. 이것은 체온을 유지하고 눈 깜박임 또는 심장 박동 등 신체의 기본 활동을 수행하는 데 필요한 칼로리입니다. 이 숫자는 연령 및 성별과 같은 요소 등 개인 프로파일을 기반으로 합니다.

칼로리 목표를 설정하면 BMR 외에 몇 칼로리를 태울지 정의할 수 있습니다. 이를 활동적 칼로리라고 합니다. 활동 표시 주변의 고리는 하루 동안 얼마나 많은 활동적 칼로리가 목표에 비해 소모되었는지에 따라 전진합니다.

9.12. 해와 달

시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 해와 달 위젯으로 스크롤합니다. 내 시계에서 다음 일몰이나 일출 시간까지 남은 시간을 알려줍니다.

위젯을 선택하면 해가 뜨고 지는 시간과 현재 달의 위상과 같은 자세한 내용을 알 수 있습니다.



9.13. 로그북

내 시계는 로그북을 통해 해당 트레이닝 활동에 대한 개요를 제공합니다.



로그북에서 현재 트레이닝 주간에 대한 요약은 볼 수 있습니다. 요약에는 총 기간과 운동한 날에 대한 개요가 포함됩니다.

위로 스와이프하면 어떤 활동을 언제 했는지에 대한 정보를 알 수 있습니다. 중간 버튼을 눌러 활동 중 하나를 선택하면 더 자세한 내용을 알 수 있으며 로그북에서 활동을 삭제할 수도 있습니다.

9.14. 리소스

자원은 신체의 에너지 수준에 대한 좋은 표시이고 스트레스를 처리하고 하루의 도전 과제를 대처하는 능력으로 해석됩니다.

스트레스와 신체 활동은 자원을 소진시키는 반면 휴식과 회복은 자원을 복원시킵니다. 잠을 잘 자는 것은 몸이 필요한 자원을 갖도록 하는 핵심적 부분입니다.

리소스 수준이 높으면, 상쾌하고 활동적인 것처럼 느껴집니다. 리소스가 높을 때 달리기하러 가면 아마도 달리기 성적이 좋을 것인데, 그 이유는 몸에 적응하고 개선하기 위해 필요한 에너지가 있기 때문입니다.

리소스를 추적할 수 있으면 현명하게 관리하고 사용할 수 있습니다. 또한 스트레스 요인, 개인적으로 효과적인 회복 부양 전략 및 충분한 영양의 영향을 확인하기 위한 가이드로 리소스 수준을 사용할 수도 있습니다.

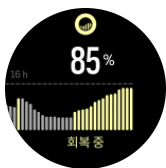
스트레스 및 회복은 광 심박수 센서 값을 사용하고 하루 동안 그러한 값을 얻으려면 일일 HR이 활성화되어야 합니다(9.4. 심박수 참조).

가장 정확한 판독값을 얻으려면 최대 심박수 및 휴식 HR이 심박수와 일치하도록 설정하는 것이 중요합니다. 기본값으로 휴식 HR은 60bpm로 설정되고 최대 심박수는 나이를 기준으로 합니다.

이러한 HR 값은 일반 » 개인의 설정에서 쉽게 변경할 수 있습니다.

 참고 수면 중에 측정된 가장 낮은 심박수 판독값을 휴식 HR로 사용하십시오.

시계 앞면에서 아래 버튼을 누른 다음 리소스 위젯으로 스크롤합니다.



위젯 아이콘 주변의 컬러는 전반적인 리소스 수준을 나타냅니다. 녹색일 경우 회복되고 있다는 의미입니다. 상태는 현재 상태(활동적, 비활동적, 회복 중 또는 스트레스를 받음)를 보여줍니다. 막대 그래프는 지난 16시간 동안의 리소스를 보여주며 백분율 값은 사용자의 현재 리소스 수준에 대한 예상치입니다.

9.15. 고도계 및 기압계

Suunto Ocean는 내장형 압력 센서를 이용하여 절대 기압을 지속적으로 측정합니다. 이 측정 결과와 기준 값을 기반으로 고도 또는 기압을 계산합니다.

⚠ 주의 시계 측면 6시 정각 위치에 있는 두 개의 공기 압력 센서 구멍 주변에 붙은 먼지와 모래는 털어내야 합니다. 구멍에 아무 것도 넣지 마십시오. 센서가 손상될 수 있습니다.

시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 고도계 및 기압계 위젯으로 스크롤합니다. 위젯에는 위아래로 스와이프하여 액세스할 수 있는 세 가지 보기가 있습니다. 첫 번째 보기는 현재 고도를 표시합니다.



기압과 기압계 추세 그래프를 보려면 위로 스와이프합니다.



다시 위로 스와이프해 기온을 볼 수 있습니다.

아래로 스와이프하거나 하단 버튼을 눌러서 돌아가세요.

고도 기준 값을 올바르게 설정하십시오(3.18. 고도계/참조). 현재 위치의 고도는 대부분의 지형도 또는 Google 지도와 같은 주요 온라인 지도 서비스에서 찾을 수 있습니다.

지역 날씨 상황의 변화가 고도 표시값에 영향을 줄 수 있습니다. 지역 날씨가 자주 변동되면 다음 여정을 시작하기 전에 정기적으로 고도 기준 값을 재설정해야 합니다.

자동 고도계-기압계 프로파일

날씨 및 고도 변화로 인해 기압이 변합니다. 이를 해결하기 위해 Suunto Ocean에서 해당 움직임에 따라 기압 변화를 고도 또는 날씨 변화로 해석하는 작업을 번갈아 자동으로 전환합니다.

시계가 수직 움직임을 감지하면 고도 측정으로 전환됩니다. 고도 그래프를 보면 최대 지연 시간이 10초로 업데이트됩니다.

일정 고도(12분 이내에 5미터 미만의 수직 움직임)에 있으면 날씨 조건 변동에 따라 시계가 기압 변화를 해석하고 그에 따라 기압계 그래프가 조정됩니다.

9.16. 나침반

Suunto Ocean에는 자북을 기준으로 방향을 확인할 수 있는 자이로 방식 나침반이 있습니다. 기울기 교정 나침반은 나침반이 수평 상태가 아닌 경우에도 정확한 표시값을 제공합니다.

시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 나침반에 액세스할 수 있습니다.

나침반 위젯에는 다음 정보가 포함됩니다.

- 자북을 가리키는 화살표
- 방향 카디널
- 방향(각도)
- 고도
- 기압



나침반 위젯을 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 사용합니다.

나침반 위젯에 있는 동안 화면 맨 아래에서 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 눌러 바로 가기 목록을 열 수 있습니다. 바로 가기를 사용하면 현재 위치 좌표 확인 또는 탐색할 경로 선택 등 탐색 작업에 빨리 액세스할 수 있습니다.

바로 가기 목록을 종료하려면 밑으로 스와이프하거나 위 버튼을 누릅니다.

9.16.1. 나침반 교정

나침반이 교정되지 않았으면 나침반 위젯에 입력할 때 나침반을 교정하라는 메시지가 표시됩니다.



참고 나침반은 사용 중에 스스로 교정을 하지만 나침반이 강한 자기장 가까이 있거나 충격을 강하게 받으면 엉뚱한 방향을 가리킬 수도 있습니다. 이런 문제가 생기면 교정을 다시 해주십시오.

9.16.2. 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.

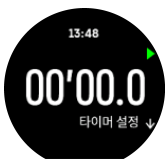
편각은 대부분의 지도에 표시되어 있습니다. 자북의 위치는 매년 바뀌므로 가장 최신의 정확한 편각은 웹 사이트에서 확인할 수 있습니다(예: www.magnetic-declination.com).

하지만 오리엔티어링 지도는 자북을 기준으로 그려집니다. 오리엔티어링 지도를 사용할 때는 경사 값을 0도로 설정하여 경사 수정 기능을 꺼야 합니다.

편각은 탐색 » 편각 아래에 있는 설정에서 구성할 수 있습니다.

9.17. 타이머

내 시계에는 기본 시간 측정에 대한 스톱워치와 카운트다운 타이머가 들어 있습니다. 시계 앞에서 타이머가 나타날 때까지 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다.

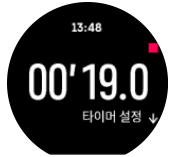


먼저 위젯에 들어가면 스톱워치를 보여 줍니다. 그 이후, 마지막 사용한 것이 무엇이든지(스톱워치 또는 카운트다운 타이머) 기억합니다.

타이머 설정을 변경할 수 있는 타이머 설정 바로가기 메뉴를 열려면 위로 스와이프하거나 하단 버튼을 누릅니다.

스톱워치

상단 버튼을 눌러 스톱워치를 시작 및 정지합니다. 상단 버튼을 다시 눌러서 스톱워치를 다시 시작할 수 있습니다. 하단 버튼을 눌러 재설정합니다.



오른쪽으로 스와이프하거나 가운데 버튼을 사용해 타이머를 종료합니다.

카운트다운 타이머

타이머 위젯에서 위로 스와이프하거나 하단 버튼을 눌러 바로 가기 메뉴를 엽니다. 여기서 미리 정의된 카운트다운 시간을 선택하거나 사용자 정의 카운트다운 시간을 생성할 수 있습니다.



상단 및 하단 버튼으로 필요에 따라 정지하고 재설정합니다.

오른쪽으로 스와이프하거나 중간 버튼을 눌러 타이머를 종료합니다.

9.18. 다이빙 통계

스쿠버 통계 및 프리 다이빙 통계 위젯은 이전 다이빙에 관한 정보와 Suunto Ocean을 사용하여 수행한 다이빙에 관한 흥미로운 통계를 제공합니다.

다이빙 후, Suunto Ocean은 이전 다이빙과 스쿠버 다이빙 이후의 수면 시간과 권장 비행 금지 시간의 카운트다운을 표시합니다. 위젯에는 이전 다이빙이 종료된 날짜와 시간, 그리고 비행 금지 시간이 종료되었을 때는 타임스탬프도 표시됩니다.

 참고 비행 금지 시간 중에는 비행하거나 높은 고도로 여행해서는 안 됩니다.

이전 다이빙은 최근 다이빙의 개요를 제공합니다. 활동을 선택하면 Suunto Ocean이 더 자세한 내용을 제공하며 로그북에서 해당 활동을 삭제할 수도 있습니다.

통계는 해당 다이빙 모드로 수행한 모든 다이빙의 다이빙 수, 누적 다이빙 시간, 최대 수심 및 도달한 다이빙 시간을 표시합니다.

10. SuuntoPlus™ 설명서

SuuntoPlus™ 설명서는 선호하는 스포츠 및 아웃도어 서비스에서 Suunto 시계에 실시간 안내를 제공해 줍니다. 또한 SuuntoPlus™ Store에서 새로운 설명서를 찾거나 Suunto 앱 운동 플래너와 같은 도구를 사용하여 새로운 설명서를 생성할 수 있습니다.

모든 사용 가능한 설명서에 관한 추가 정보 및 제3자 설명서를 장치에 동기화하는 방법은, www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides를 방문해 확인하십시오.

시계에서 SuuntoPlus™ 설명서를 선택하는 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 아래 버튼을 누른 다음 **SuuntoPlus™**를 선택합니다.
2. 사용하고자 하는 설명서로 스크롤하고 중간 버튼을 누릅니다.
3. 시작 보기로 돌아가고 평소처럼 운동을 시작합니다.
4. 자체 디스플레이로 표시되는 SuuntoPlus™ 설명서가 나타날 때까지 중간 버튼을 누릅니다.



참고 Suunto Ocean에 최신 소프트웨어 버전이 설치되어 있고 시계를 Suunto 앱과 동기화했는지 확인하십시오.

11. SuuntoPlus™ 스포츠 앱

SuuntoPlus™ 스포츠 앱 장비 귀하의 Suunto Ocean에 활동적인 라이프스타일을 즐길 수 있는 영감과 새로운 방법을 제공하는 새로운 도구 및 새로운 통찰을 더해 드립니다. Suunto Ocean에 대해 게시하는 새로운 앱이 있는 SuuntoPlus™ Store에서 새로운 스포츠 앱을 찾을 수 있습니다. 흥미로운 것을 선택하고, 시계에 동기화하고, 운동을 하며 많은 혜택을 누리십시오!

SuuntoPlus™ 스포츠 앱 사용 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 아래로 스크롤하여 **SuuntoPlus™**을 선택합니다.
2. 원하는 스포츠 앱을 선택합니다.
3. 스포츠 앱이 외부 기기나 센서를 사용하는 경우 자동으로 연결됩니다.
4. 시작 보기로 스크롤하고 평소처럼 운동을 시작합니다.
5. 별도의 디스플레이로 표시되는 SuuntoPlus™ 스포츠 앱이 나올 때까지 중간 버튼을 누릅니다.
6. 운동 기록을 중지한 후 관련 결과가 있는 경우 요약에서 SuuntoPlus™ 스포츠 앱 결과를 찾을 수 있습니다.

Suunto 앱에서 시계에서 사용하려는 SuuntoPlus™ 스포츠 앱을 선택할 수 있습니다. 시계에서 사용할 수 있는 스포츠 앱을 확인하려면 Suunto.com/Suuntoplus를 방문하십시오.



참고 Suunto Ocean에 최신 소프트웨어 버전이 설치되어 있고 시계를 Suunto 앱과 동기화했는지 확인하십시오.

12. 관리 및 지원

12.1. 취급 가이드라인

본 기기는 주의해서 취급해야 합니다. 두드리거나 떨어뜨리지 마십시오.

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

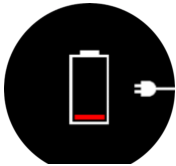
비정품 액세서리 사용으로 인해 발생한 손상은 보증 적용 대상이 아니므로 Suunto 정품 액세서리만을 사용하십시오.

12.2. 배터리

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

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

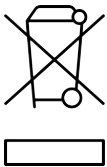
배터리 충전 수준이 20% 미만이고 나중에 5% 미만이면 시계에 배터리 부족 아이콘이 표시됩니다. 배터리 잔량이 매우 낮으면 시계는 저전력 모드로 전환되고 충전 아이콘을 표시합니다.



시계를 충전하려면 제공된 USB 케이블을 사용하십시오. 배터리 잔량이 충분하면 시계는 저전력 모드로부터 깨어납니다.

12.3. 폐기

기기는 전자 폐기물로 다루되 적절한 방법으로 폐기하십시오. 쓰레기통에 버리지 마십시오. 원한다면 가장 가까운 Suunto 대리점에 기기를 반환할 수 있습니다.



13. 기준

13.1. 규정 준수

규정 준수 관련 정보 및 자세한 기술 사양은 Suunto Ocean와 함께 제공되거나 또는 www.suunto.com/userguides에서 제공되는 “제품 안전 및 규정 정보”를 참조하십시오.

13.2. CE

본 문서에 의해 Suunto Oy는 무선 장비 유형 DW223이 지침 2014/53/EU를 준수함을 선언합니다. EU 적합성 확인 전문은 www.suunto.com/EUconformity에서 확인하실 수 있습니다.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2025

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