

SUUNTO RUN

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.....	10
3. 설정.....	12
3.1. 일반.....	12
3.1.1. 버튼 및 화면 잠금.....	12
3.1.2. 장치 정보.....	12
3.1.3. 시간 및 날짜.....	12
3.1.4. 언어 및 지역.....	12
3.1.5. 단위 체계.....	12
3.1.6. 절전.....	13
3.1.7. 재설정 및 전원 끄기.....	13
3.2. 블루투스 연결.....	14
3.2.1. 비행기 모드.....	15
3.2.2. 기기 페어링.....	15
3.3. 위치 형식.....	16
3.4. 고도계.....	16
3.5. 알람.....	17
3.5.1. 일출 및 일몰 알람.....	17
3.5.2. 폭풍우 알람.....	17
3.6. 스탠드업 리마인더.....	18
3.7. 알림.....	18
3.8. 방해 금지 모드.....	19
3.9. 소리 및 진동.....	19
3.10. 화면 설정.....	19
3.11. 시계 앞면.....	20
4. 운동 기록.....	21
4.1. 스포츠 모드.....	22
4.2. 운동 중 탐색.....	22
4.2.1. 처음으로 돌아가기.....	23
4.3. 트레이닝 모드.....	23
4.4. 배터리 전원 관리.....	24
4.5. 멀티스포츠 운동.....	25
4.6. 트랙 달리기.....	25
4.7. 마라톤.....	25
4.8. 수영.....	25

4.9. 자동 일시중지.....	26
4.10. 오디오 피드백.....	26
4.11. 느낌.....	26
4.12. 강도 영역.....	27
4.12.1. 심박수 영역.....	28
4.12.2. 페이스 영역.....	29
4.12.3. 파워 영역.....	30
4.12.4. 운동 시 HR, 페이스 또는 파워 영역 사용.....	30
4.13. FusedSpeed™.....	31
4.14. FusedAlti™.....	32
5. 탐색.....	33
5.1. 경로.....	33
5.2. 관심 지점.....	35
5.2.1. POI 추가 및 삭제.....	35
5.2.2. POI로 이동.....	36
5.2.3. POI 유형.....	37
5.3. 베어링 탐색.....	39
5.4. 고도 탐색.....	40
6. 위젯.....	41
6.1. 제어 패널.....	41
6.2. 트레이닝양.....	41
6.3. 진행 정도.....	42
6.4. 회복.....	42
6.5. 로그북.....	43
6.6. 해와 달.....	43
6.7. 나침반.....	44
6.8. 고도계 및 기압계.....	45
6.9. 걸음 수 및 칼로리.....	46
6.10. 심박수.....	47
6.11. 혈액 산소.....	48
6.12. 수면.....	48
6.13. 날씨.....	49
6.14. 알람 시계.....	49
6.15. 타이머.....	50
6.16. 미디어 플레이어.....	51
6.17. Alipay(중국 본토에만 해당).....	52
7. 모든 앱.....	53
7.1. 플래시라이트.....	53
7.2. 내 휴대전화 찾기.....	53
7.3. 호흡하기.....	53

8. 관리 및 지원.....	54
8.1. 취급 가이드라인.....	54
8.2. 배터리.....	54
8.3. 폐기.....	54
9. 기준.....	55
9.1. 규정 준수.....	55
9.2. CE.....	55

1. 안전

안전 주의사항 유형

 **경고** - 심각한 부상 또는 사망을 유발하는 절차 또는 상황과 관련 있을 때 사용됩니다.

 **주의** - 제품 손상을 유발하는 절차 또는 상황과 관련 있을 때 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.

 **주의** Suunto Run 충전 시 제공된 충전 케이블만 사용하십시오.

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

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

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

 **주의** 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 가능한 한 정확도에 근접하기 위해 노력하고 있습니다. 하지만, Suunto 제품과 서비스가 수집하는 데이터 중 그 어느 것도 완벽하게 신뢰할 수 있는 것은 아니며 생성되는 통계도 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 스포츠 활동 목적으로 설계되었기 때문에 의료용 목적으로 사용할 수 없습니다.

2. 시작하기

Suunto Run을 처음 시작하는 과정은 빠르고 간단합니다.

1. 크라운 버튼을 길게 누르면 시계가 켜집니다. 설정 마법사가 자동으로 시작됩니다.
2. 위아래로 스와이프하고 해당 언어를 탭하여 해당 언어를 선택합니다.



3. 위아래로 스와이프하고 해당 지역을 탭하여 지역을 선택합니다.



4. 시계를 휴대폰과 페어링하여 초기 설정을 완료합니다.



 **참고** 휴대폰의 블루투스가 켜져 있어야 합니다.

6. 아직 설치하지 않은 경우 시계 화면에 나타나는 QR 코드를 스캔하여 Suunto 앱을 다운로드하거나 이미 설치되어 있는 경우 Suunto 앱을 엽니다.
7. 휴대폰에 표시되는 필드에 시계 화면에 표시되는 비밀번호를 입력합니다.
8. Suunto 앱의 마법사를 따라 설정을 완료합니다. 자세한 내용은 2.4. Suunto 앱 항목을 참조하십시오.

 **참고** 초기 설정이 완료되면 Suunto Run의 퀵 가이드로 시계를 살펴볼 수 있습니다.

2.1. 터치스크린 및 버튼

Suunto Run에는 화면과 기능을 탐색할 수 있는 터치스크린과 크라운 버튼(중간 버튼이라고도 함) 및 두 가지 추가 버튼이 있습니다.

스와이프 및 탭

- 위 또는 아래로 스와이프하여 화면 및 메뉴에서 이동
- 오른쪽 및 왼쪽으로 스와이프하여 화면에서 앞뒤로 이동
- 탭하여 항목 선택

상단 버튼

- 시계 앞면에서 눌러 지난 운동 메뉴 열기
- 시계 앞면에서 길게 눌러 정의된 바로 가기 열기

크라운 버튼/중간 버튼

- 눌러서 항목 선택
- 돌려서 화면 및 메뉴에서 이동
- 시계 앞면에서 돌려서 위젯 목록 열기
- 시계 앞면에서 눌러서 스포츠 모드 목록 열기
- 시계 앞면에서 길게 눌러서 설정 메뉴 열기

하단 버튼

- 눌러서 보기 및 메뉴로 돌아가기
- 길게 눌러 시계 앞면으로 돌아가기
- 시계 앞면에서 길게 눌러 정의된 바로 가기 열기

운동 기록 도중:

상단 버튼

- 눌러서 활동 일시정지
- 길게 눌러 활동 변경

크라운 버튼/중간 버튼

- 돌려서 화면에서 앞뒤로 이동
- 눌러서 운동 옵션 열기

하단 버튼

- 눌러서 랩 표시
- 길게 눌러서 시계 앞면으로 이동하기

2.2. 설정 조정

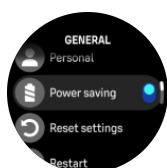
시계에서 직접 모든 시계 설정을 조정할 수 있습니다.

설정 조정 방법:

1. 시계 앞면에서 크라운 버튼을 길게 눌러 설정을 엽니다.
2. 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 설정 메뉴를 스크롤합니다.



3. 설정 이름을 탭하거나 설정이 강조 표시되었을 때 크라운 버튼을 눌러서 설정을 선택합니다. 오른쪽으로 스와이프하거나 하단 버튼을 눌러 메뉴로 돌아갑니다.
4. 값 범위가 있는 설정의 경우 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 값을 변경합니다.
5. 켜짐 또는 꺼짐 등 단 두 개의 값만 있는 설정의 경우 설정을 누르거나 크라운 버튼을 누릅니다.



2.3. 소프트웨어 업데이트

소프트웨어 업데이트를 통해 시계에 중요한 개선 사항과 새로운 기능이 추가됩니다. Suunto Run은 Suunto 앱에 연결된 경우 자동으로 업데이트됩니다.

업데이트가 제공되고 시계가 Suunto 앱에 연결되면 소프트웨어 업데이트가 시계에 자동으로 다운로드됩니다. 다운로드 상태는 Suunto 앱에서 볼 수 있습니다.

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

밤 동안 자동으로 업데이트하기 전에 수동으로 업데이트를 설치하려면 **설정 » 일반**로 이동하고 **소프트웨어 업데이트**를 선택합니다.

 참고 업데이트가 완료되면 릴리스 노트가 Suunto 앱에 표시됩니다.

2.4. Suunto 앱

Suunto 앱을 이용하면 Suunto Run의 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**로 이동하고 활성화합니다.
2. 중국에 있는 인기 앱 스토어 외에 App Store, Google Play에서 호환 가능한 모바일 기기에 Suunto 앱을 다운로드하여 설치합니다.
3. Suunto 앱을 시작한 후 블루투스를 켭니다.
4. 앱 화면 좌측 상단에서 시계 아이콘을 누른 후 “PAIR”를 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

손목에서의 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 가로 막는 두꺼운 긴 팔 상의는 측정에 방해가 될 수도 있습니다.
- 시계는 일반적으로 착용하는 곳보다 팔 위쪽에 착용해야 할 수 있습니다. 생체 측정 기술이 적용된 심박계의 센서는 혈액의 흐름을 읽습니다. 심박수 모니터링을 통해 열량 소모량, 평균 심박수 체크가 가능합니다.
- 테니스 라켓 그립 등 팔의 움직임과 근육 운동에 따라 판독 값이 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 색소와 문신은 빛을 차단하므로 광학 센서의 측정값을 신뢰할 수 없도록 만듭니다.
- 광 센서는 수영 활동에 대해 정확한 심박수 값을 제공하지 못할 수 있습니다.

- 심박수 변동에 대한 더 높은 정확도와 빠른 응답을 얻으려면 Suunto Smart Sensor 등 호환 홍부 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 광학 센서 측정값보다 더 높거나 더 낮을 수 있습니다.

⚠ 경고 광 심박수 기능은 레크리에이션 용도로만 사용되고 의료용으로는 사용되지 않습니다.

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

3. 설정

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

 참고 시계 앞면에서 위로 스와이프하면 제어 패널을 통해 모든 시계 설정에 액세스합니다.

특정 설정 및/또는 기능에 빠르게 액세스하려면 (시계 앞면 보기에서) 상단 버튼 및 하단 버튼 로직을 사용자 정의하고 가장 유용한 설정/기능의 바로 가기를 만들 수 있습니다.

제어 패널로 이동하고 사용자 정의 선택 후 상단으로 바로 가기 또는 하단으로 바로 가기를 선택한 다음 상단 및 하단 버튼을 길게 눌러 사용할 기능을 선택합니다.

3.1. 일반

3.1.1. 버튼 및 화면 잠금

운동을 기록하는 동안 크라운 버튼을 누르고 화면 잠금을 켜서 버튼을 잠글 수 있습니다. 잠기면 버튼 상호 작용(랩 만들기, 운동 일시정지/종료 등)이 필요한 특정 작업을 수행하거나 화면 보기를 변경할 수 없습니다.

버튼과 화면의 잠금을 해제하려면 상단 버튼과 하단 버튼을 동시에 길게 누릅니다.

운동 중에 터치 스크린을 잠그지만 버튼을 계속 사용하려면 운동 기록을 시작하기 전에 운동 설정에서 터치 스크린 옵션을 끄십시오.

운동을 기록하지 않을 경우 특정 시간 동안 아무 동작이 없으면 화면이 비활성화되며 꺼집니다. 화면을 활성화하려면 아무 버튼이나 누릅니다.

화면 동작에 관한 정보는 3.10. 화면 설정 항목을 참조하십시오.

3.1.2. 장치 정보

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

3.1.3. 시간 및 날짜

시계를 처음 사용하기 시작했다면 시간과 날짜를 설정할 수 있습니다. 이후에는 오프셋을 보정하기 위해 GPS 시간을 사용합니다.

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

설정의 일반 » 시간 / 날짜에서 자동 시간 업데이트를 탭하여 기능을 켜고 끕니다.

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 듀얼 타임을 탭하고 위치를 선택해 시간대를 설정합니다.

3.1.4. 언어 및 지역

일반 » 언어의 설정에서 시계 언어를 변경하고 살고 있는 지역을 선택할 수 있습니다.

3.1.5. 단위 체계

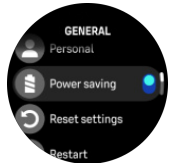
시계의 단위 체계는 일반 » 단위 체계의 설정에서 변경할 수 있습니다.

미터법 또는 야드파운드법을 사용할 수 있습니다. 하나를 선택하면 시계에 있는 모든 데이터가 선택한 단위 체계로 표시됩니다.

3.1.6. 절전

시계에는 일상적으로 사용하는 동안 배터리 수명을 연장하기 위해 모든 진동을 끄고 화면 밝기와 일일 HR 측정 빈도를 줄이는 절전 옵션이 있습니다. 활동을 기록하는 동안의 절전 옵션은 4.4. **배터리 전원 관리** 항목을 참조하십시오.

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



 **참고** 배터리 수준이 10%에 도달하면 절전이 자동으로 실행됩니다.

3.1.7. 재설정 및 전원 끄기

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

- 첫 번째는 소프트 리셋으로, 재시작이라고도 합니다.
- 두 번째는 하드 리셋으로, 공장 초기화라고도 합니다.

재시작(소프트 리셋):

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).
- 걸음 수 카운터가 일일 걸음 수를 전혀 계산하지 않는 경우(기록된 걸음 수는 앱에서 지연되어 표시될 수 있습니다).

 **참고** 재시작하면 모든 활성 운동이 종료 및 저장됩니다. 보통은 운동 데이터가 손실되지 않습니다. 드물지만 소프트 리셋으로 인해 메모리 손상 문제가 발생할 수 있습니다.

설정을 통해 시계를 재시작할 수 있습니다. **일반**을 선택하고 **재시작**로 스크롤합니다. 상단 버튼을 눌러 선택을 확인합니다.

시계 메뉴에 액세스할 수 없는 경우 상단 버튼을 10초 동안 길게 눌러 시계를 재시작합니다.

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 완료할 수 있습니다. 일반을 선택하고, 설정 초기화로 스크롤한 다음 선택합니다. 상단 버튼을 눌러 재설정을 시작합니다. 시계의 모든 데이터가 초기화 과정에서 삭제됩니다.

 **참고** 공장 초기화를 수행하면 시계에 있던 이전 페어링 정보가 삭제됩니다. Suunto 앱과 페어링 과정을 다시 시작하려면 Suunto 앱 및 휴대전화의 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.

전원 끄기

시계를 한동안 사용하지 않으려는 경우 전원을 끌 수 있습니다. 설정로 이동하고, 일반을 선택한 다음 전원 끄기로 스크롤합니다. 상단 버튼을 눌러 선택을 확인합니다.

시계를 활성화하려면 크라운 버튼을 길게 누릅니다.

3.2. 블루투스 연결

Suunto Run은 블루투스 기술을 사용하여 시계를 Suunto 앱과 페어링했을 때 모바일 기기로 정보를 보내고 받을 수 있습니다. 또한 이 기술은 헤드폰, POD와 센서를 페어링할 때도 사용됩니다.

단, 시계가 블루투스 스캐너에서 보이지 않도록 하려면 **연결 > 발견**의 설정에서 발견 설정을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.



블루투스는 또한 비행기 모드를 활성화해서 완전히 끌 수도 있습니다(3.2.1. 비행기 모드 참조).

3.2.1. 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.

3.2.2. 기기 페어링

시계를 블루투스 헤드폰, 블루투스 스마트 POD 및 센서와 페어링하여 음악을 감상하고 운동 기록 시 추가 정보를 수집합니다.

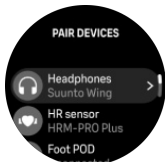
Suunto Run은 다음 유형의 POD 및 센서를 지원합니다.

- 심박수
- Foot

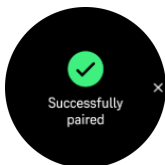
참고 비행기 모드가 켜져 있으면 아무 것도 페어링할 수 없습니다. 페어링하기 전에 비행기 모드를 끄십시오. 자세한 내용은 3.2.1. 비행기 모드 항목을 참조하십시오.

헤드폰, POD 또는 센서 페어링:

1. 시계 설정으로 이동하고 연결을 선택합니다.
2. 기기 페어링 옵션을 선택하여 호환되는 기기 유형 목록을 확인합니다.
3. 아래로 스크롤하여 전체 목록을 확인하고 페어링할 기기 유형을 누릅니다.



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



POD에 설정이 필요한 경우 페어링 도중 값을 입력하라는 메시지가 표시됩니다.

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

헤드폰이 페어링되면 (블루투스 연결 범위 내에서) 헤드폰을 켜는 순간 헤드폰이 자동으로 시계에 연결됩니다.

참고 헤드폰이 시계와 페어링하려면 페어링 모드여야 합니다.

필요한 경우 각 기기를 시계에서 연결 해제하거나 페어링된 기기 목록에서 제거할 수 있습니다. 제거할 기기를 선택하고, **연결 해제**를 선택하여 기기 연결을 해제하거나 지우기를 선택하여 목록에서 기기를 제거합니다.

3.2.2.1. Foot POD 교정

Foot POD를 페어링하면 시계가 GPS를 사용하여 자동으로 POD를 교정합니다. 자동 교정을 사용할 것을 권장하지만 필요한 경우 **연결 > 기기 페어링 > Foot POD**의 POD 설정에서 비활성화할 수 있습니다.

3.3. 위치 형식

위치 형식은 시계에 GPS 위치가 표시되는 방식입니다. 모든 형식은 동일한 위치와 관련이 있으며, 표현 방식만 다른 것입니다.

야외 > 탐색 > 위치 형식의 설정에서 시계의 위치 형식을 변경할 수 있습니다.

위도/경도는 가장 일반적으로 사용되는 그리드이며, 세 가지 형식이 있습니다.

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

사용 가능한 기타 일반적인 위치 형식:

- UTM(Universal Transverse Mercator)은 2차원 수평 위치 표현을 제공합니다.
- MGRS(Military Grid Reference System)는 UTM의 확장으로, 그리드 영역 지정자, 100,000m 평방 식별자 및 숫자 위치로 구성됩니다.

Suunto Run에서는 다음 지역별 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 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000(뉴질랜드)

 **참고** 일부 위치 형식은 북위 84°와 남위 80° 영역, 또는 사용 국가 외부에서는 사용할 수 없습니다. 허용된 영역 밖에 있는 경우 시계에 위치 좌표를 표시할 수 없습니다.

3.4. 고도계

Suunto Run의 경우 기압을 사용하여 고도를 측정합니다. 정확한 측정값을 얻으려면 고도 기준을 정의해야 합니다. 이것은 정확한 값을 알고 있으면 사용자의 현재 고도가 될 수 있습니다. 아니면 FusedAlti(4.14. FusedAlti™ 참조)를 사용해서 자동으로 기준을 설정할 수 있습니다.

기준 지점은 **야외 > 고도계 및 기압계의 설정**에서 설정합니다.



3.5. 알람

시계의 야외 설정에서 여러 적응형 알람 유형을 설정할 수 있습니다.

일출 및 일몰 알람과 폭풍우 알람을 설정할 수 있습니다. 3.5.1. 일출 및 일몰 알람 및 3.5.2. 폭풍우 알람의 내용을 참조하십시오.

3.5.1. 일출 및 일몰 알람

Suunto Run에서 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 크라운 버튼을 길게 눌러 설정로 이동합니다.
2. 야외로 스크롤하고 알람 이름을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 메뉴로 들어갑니다.
3. 설정하려는 알람으로 스크롤하고 선택합니다.



4. 크라운 버튼을 사용하여 위아래로 스크롤하거나 화면에서 위아래로 스와이프하고 중간 버튼으로 확인해서 일출/일몰 전에 원하는 시간 및 분을 설정합니다.



5. 중간 버튼을 눌러 확인하고 종료합니다.

 참고 일출 및 일몰 시간을 표시하도록 시계 앞면을 사용자 정의할 수 있습니다. 자세한 내용은 3.11. 시계 앞면 항목을 참조하십시오.

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

3.5.2. 폭풍우 알람

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

폭풍우 알람을 활성화하는 방법:

1. 시계 앞면에서 크라운 버튼을 길게 눌러 **설정**로 이동합니다.
2. **야외**로 스크롤하고 **알람** 이름을 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 메뉴로 들어갑니다.
3. **폭풍우 알람**으로 스크롤하고 알람 이름을 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 **켜기/끄기**로 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.



3.6. 스탠드업 리마인더

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

설정에서 **활동 및 트레이닝**을 선택하고 **스탠드업 리마인더**를 설정합니다.

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

3.7. 알림

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

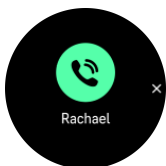
시계와 앱을 페어링하는 동안 시계에서 모바일 알림 수신 여부를 확인할 수 있습니다.

나중에 **제어 패널 > 알림** 및 Suunto 앱에서 알림을 켜고 끌 수 있습니다.



참고 통신에 사용된 일부 앱에서 받은 메시지는 Suunto Run과 호환되지 않을 수 있습니다.

알림이 도착하면 시계 앞면에 팝업 창이 나타납니다.



크라운 버튼을 눌러 팝업을 제거합니다. 메시지가 스크린에 맞지 않을 경우 크라운 버튼을 돌리거나 전면을 끝까지 스크롤하려면 위로 스와이프합니다.

알림 이력

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

시계 앞면에서 위로 스와이프하고 **제어 패널**에서 **알림**를 선택하고 크라운 버튼을 돌려 알림 이력을 스크롤합니다.

알림 이력은 알림을 확인하거나 알림 설정에서 **모든 메시지 지우기**를 선택하면 지워집니다.

3.8. 방해 금지 모드

방해 금지 모드는 모든 사운드의 음을 소거하고 진동을 끄고 화면 밝기를 어둡게 조절하는 설정으로, 예를 들어 극장이나 시계를 평상시처럼 작동하되 조용하게 사용하려는 환경에서 매우 유용한 옵션입니다.

방해 금지 모드를 켜기/끄기:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하여 제어 패널을 엽니다.
2. 방해 금지까지 아래로 스크롤합니다.
3. 기능 이름을 탭하고 크라운 버튼을 눌러 방해 금지 모드를 활성화합니다.

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

시계 설정의 집중 모드 메뉴에서 방해 금지 설정을 정의할 수 있습니다.



수면 중 옵션을 켜면 이전에 정의된 수면 시간 동안 방해 금지가 자동으로 켜집니다.

필요에 따라 방해 금지 모드를 자동으로 활성화하도록 예약을 설정할 수도 있습니다.

3.9. 소리 및 진동

소리 및 진동 경고는 알림, 알람 및 기타 주요 이벤트, 작업에 사용됩니다. 소리 및 진동은 **설정 » 소리 및 진동**에서 조정할 수 있습니다.

다양한 알림, 알람 및 경고에 대해 다음 옵션 중에서 선택할 수 있습니다.

- 소리: 소리 경고
- 진동: 진동 경고
- 소리 및 진동: 소리 및 진동 경고

크라운 버튼과 버튼의 경우 다음 네 가지 옵션 중에서 선택할 수 있습니다.

- 없음: 아무 버튼이나 누르고 크라운 버튼을 돌리면 소리 또는 진동이 울리지 않습니다.
- 소리: 아무 버튼이나 누르면 소리가 납니다.
- 진동: 크라운 버튼을 돌리면 진동이 발생합니다.
- 소리 및 진동: 아무 버튼이나 누르면 소리가 나고 크라운 버튼을 돌리면 진동이 발생합니다.

크라운 버튼을 눌러 원하는 옵션을 선택합니다.

3.10. 화면 설정

화면 메뉴에서 밝기 수준(밝기), 비활성 화면에 정보가 표시되는지 여부(화면 항상 켜짐), 손목을 올리고 돌릴 때 화면이 활성화되는지 여부(손목 올려서 켜기), 아무 동작도 없을 때 화면이 꺼질 때까지 걸리는 시간(분)(스크린 꺼짐 시간), 시계를 왼쪽 또는 오른쪽 손목에 착용하는지 여부(손목), 버튼이 왼쪽 또는 오른쪽에 있는 시계를 착용하는지 여부(크라운 버튼 방향) 등의 기능을 조정할 수 있습니다.

화면 기능은 **설정 > 디스플레이**에서 조정할 수 있습니다.

- 밝기 설정은 낮음, 중간 또는 높음로 화면 밝기의 전체 강도를 결정합니다.

⚠ **주의** 밝기가 높은 화면을 장시간 사용하면 배터리 수명이 줄어들고 화면 번인 현상이 발생할 수 있습니다. 화면 수명을 연장하려면 높은 밝기를 장시간 사용하지 마십시오.

- 화면 항상 켜짐 설정은 비활성 상태의 화면이 비어 있는지 또는 정보(예: 시간 등)가 표시되는지 여부를 결정합니다. 화면 항상 켜짐은 켜고 끌 수 있습니다.
 - 켜기: 화면에 언제나 특정 정보가 표시됩니다.
 - 끄기: 화면이 비활성 상태일 때 꺼집니다.

🔍 **참고** 화면 항상 켜짐 설정은 제어 패널에서 빠르게 켤 수 있습니다.

⚠ **주의** 화면 항상 켜짐을 사용하면 배터리 수명이 약 30% 줄어듭니다.

- 손목 올려서 켜기 기능을 사용하면 시계를 보려고 손을 들 때 화면을 켭니다.
- 스크린 꺼짐 시간 설정은 화면이 꺼지거나 비활성 상태가 될 때까지의 시간을 결정합니다. 10초, 15초, 30초 또는 60초로 설정할 수 있습니다.
- 손목 및 크라운 버튼 방향 설정을 사용하여 왼쪽 또는 오른쪽 손목에 시계를 착용할지와 버튼이 왼쪽 또는 오른쪽에 있는지 여부를 결정할 수 있습니다. 이러한 설정으로 화면 방향을 변경하고 손목에 편안하게 착용할 수 있습니다.

3.11. 시계 앞면

Suunto Run에서 여러 시계 앞면을 선택할 수 있습니다.

시계 앞면 변경 방법:

1. 사용자 정의를 제어 패널에서 선택합니다.
2. 메뉴 옵션을 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 시계 앞면을 엽니다.
3. 위아래로 스와이프하여 시계 앞면 미리보기를 스크롤하고 사용할 모드를 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 선택합니다.



4. 위아래로 스와이프하여 시계 앞면 색상 옵션을 스크롤하고 크라운 버튼을 눌러 사용할 색상을 선택합니다.
5. 복합 기능 페이지에서 시계 앞면에 표시할 정보를 사용자 정의합니다. 탭하여 편집할 복합 기능을 선택하거나 크라운 버튼을 눌러 복합 기능을 전환하고 상단 버튼을 눌러 편집합니다.



6. 크라운 버튼을 눌러 설정을 저장합니다.

4. 운동 기록

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. 크라운 버튼을 누릅니다. 화면에 스포츠 모드 목록이 표시됩니다.
3. 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 스포츠 모드를 찾고 크라운 버튼을 눌러 스포츠 모드를 선택합니다.
4. 스포츠 모드마다 옵션이 다르며, 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 스크롤한 다음 크라운 버튼을 눌러 옵션을 조정합니다.
5. 시작 표시기 위에는 스포츠 모드에서 사용하는 항목에 따라 일련의 아이콘(예: 심박수 및 연결된 GPS 등)이 나타납니다.
 - 검색하는 동안 화살표 아이콘(연결된 GPS)이 회색으로 깜박이고 신호가 잡히면 녹색으로 바뀝니다.
 - 검색하는 동안 심장 아이콘(심박수)이 회색으로 깜박이고 신호가 잡히고 심박수 센서를 사용하는 경우 벨트에 부착된 심장이 컬러로 변하고 광 심박수 센서를 사용하는 경우에는 벨트 없는 컬러 심장으로 바뀝니다.
 - 페어링 및 연결된 POD 또는 헤드폰이 있는 경우 해당 아이콘이 표시됩니다.
 - 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 확인(3.2.2. 기기 페어링 참조)하고 다시 시도합니다.

더 정확한 데이터를 얻을 수 있도록 운동을 시작하기 전에 각 아이콘이 녹색으로 바뀔 때까지 기다리는 것이 좋습니다. 시작을 선택해 기록을 시작합니다.



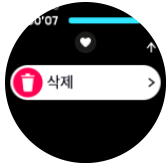
기록이 시작되면, 선택된 심박수 소스가 잠기기 때문에 진행 중인 트레이닝 세션 중에는 변경할 수 없습니다.

6. 기록 도중 크라운 버튼을 돌려 화면 간에 전환할 수 있습니다.
7. 상단 버튼을 누르면 기록이 일시정지됩니다.
8. 크라운 버튼을 누르면 옵션 목록이 열립니다.
9. 종료를 선택하여 정지하고 저장합니다.

 참고 폐기를 선택하여 운동 기록을 삭제할 수도 있습니다.

기록을 중지하면 느낌을 묻는 메시지가 표시됩니다. 질문에 답하거나 질문을 건너뛸 수 있습니다(4.11. 느낌 참조). 다음 화면은 터치 스크린이나 크라운 버튼을 돌려 검색할 수 있는 활동에 대한 요약を 보여줍니다.

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



운동 설정

운동 기록을 시작하기 전에 해당 운동의 설정을 사용자 정의하는 것이 좋습니다. 시작 화면에서 아래로 스크롤하고 **운동 설정**를 선택합니다. 다음 옵션을 조정할 수 있습니다.

- 배터리 모드: 자세한 내용은 4.4. **배터리 전원 관리** 항목을 참조하십시오.
- 자동 일시중지: 자세한 내용은 4.9. **자동 일시중지** 항목을 참조하십시오.
- 운동 후 HR 모니터링: 이 옵션을 켜면 운동 기록 후 시계가 3분 동안 심박수를 계속 모니터링합니다. 이렇게 하면 심박수가 정상 속도로 돌아가고 있는지 확인할 수 있습니다.
- 터치 스크린: 이 옵션을 켜면 운동 기록 중에 터치 스크린을 사용할 수 있습니다. 운동 기록 중에 버튼을 통해서만 시계를 제어하려는 경우 터치 스크린 옵션을 끄니다.
- 오디오 피드백: 자세한 내용은 4.10. **오디오 피드백** 항목을 참조하십시오.
- 미디어 플레이어: 자세한 내용은 6.16. **미디어 플레이어** 항목을 참조하십시오.
- 기기 페어링: 자세한 내용은 3.2.2. **기기 페어링** 항목을 참조하십시오.
- 느낌: 자세한 내용은 4.11. **느낌** 항목을 참조하십시오.

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 기록 참조) 스포츠 모드의 전체 목록을 보고 선택할 수 있습니다.

최근에 사용한 스포츠 모드는 목록 상단에서 볼 수 있습니다. 아래로 스크롤하여 30개 이상의 스포츠 모드 전체를 찾아볼 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 app (Android) 또는 *Suunto app (iOS)*에서 스포츠 모드를 사용자 정의하는 방법을 알아보십시오.

4.2. 운동 중 탐색

운동을 기록하는 동안 경로, 관심 지점(POI) 또는 설정된 베어링으로 향하는 경로를 탐색할 수 있습니다.

사용 중인 스포츠 모드에 GPS를 켜 후 탐색 기능이 가능합니다.

운동 중 탐색:

1. Suunto 앱에서 경로 또는 POI를 생성하고 아직 동기화하지 않은 경우 시계를 동기화합니다.
2. GPS를 사용하는 스포츠 모드를 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하고 **탐색**을 선택합니다.
4. **탐색 목표**를 선택합니다.

5. 탐색하려는 경로 또는 POI를 선택하거나 베어링을 설정합니다. 그런 다음 상단 버튼을 눌러 탐색 목표를 확인합니다.
6. 오른쪽으로 스와이프하거나 하단 버튼을 눌러 시작 보기로 돌아가서 정상적으로 기록을 시작합니다.

운동을 하는 동안 크라운 버튼을 돌려 탐색 화면으로 스크롤하면 선택한 경로 또는 POI 또는 설정한 베어링을 볼 수 있습니다. 탐색 화면에 대한 자세한 내용은 **5.1. 경로**, **5.2.2. POI로 이동** 및 **5.3. 베어링** 탐색 항목을 참조하십시오.

탐색 화면에 있는 동안 크라운 버튼을 눌러 지도 화면으로 이동하고 상단 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다. 탐색 옵션에서는 다른 경로 또는 POI를 선택하고 현재 위치 좌표를 확인하는 것은 물론 탐색을 종료할 수도 있습니다.

4.2.1. 처음으로 돌아가기

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

처음으로 돌아가기 시작:

1. GPS 측정 운동을 시작합니다.
2. 탐색 디스플레이가 나타날 때까지 크라운 버튼을 돌립니다.
3. 탐색 화면에서 크라운 버튼을 누릅니다.
4. 상단 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
5. 처음으로 돌아가기로 스크롤하고 화면을 탭하거나 중간 버튼을 눌러 선택합니다.

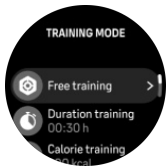
탐색 지도가 탐색 화면에 표시됩니다.



4.3. 트레이닝 모드

Suunto Run에서는 서로 다른 환경에서 필요에 따라 스포츠 모드를 사용자 정의할 수 있습니다. 운동할 때 Suunto Run으로 다른 목표를 설정할 수 있습니다.

선택한 스포츠 모드에 옵션으로 목표가 있을 경우 기록을 시작하기 전에 조정할 수 있습니다. 운동 시작 화면에서 아래로 스크롤하고 크라운 버튼을 눌러 트레이닝 모드를 선택합니다. 기본적으로 자유 트레이닝으로 설정됩니다. 자유 트레이닝 모드에서는 목표를 설정할 필요가 없지만 강도 목표 조정, 리마인더 설정 등을 통해 트레이닝 모드를 사용자 정의할 수 있습니다.



일반 목표로 운동하는 방법:

1. 운동 기록을 시작하기 전에 화면을 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌리고 트레이닝 모드 옵션을 선택합니다.
2. 지속 시간 트레이닝, 거리 트레이닝 또는 칼로리 트레이닝을 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하고 목표를 설정합니다.

4. 다시 아래로 스크롤하여 강도 목표 및 리마인더 등의 트레이닝 모드 설정을 조정할 수 있습니다.
5. 상단 버튼을 눌러 설정을 확인합니다.
6. 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.

일부 스포츠 모드에는 상승 트레이닝 모드와 고스트 러너 등 더욱 구체적인 목표 옵션이 있습니다.

4.4. 배터리 전원 관리

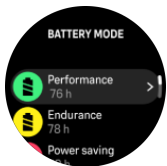
Suunto Run의 배터리 전원 관리 시스템은 가장 필요한 순간에 시계의 전원이 완전히 소모되지 않도록 하는 지능형 배터리 기술을 사용합니다.

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



성과(기본값), 지구력 및 절전의 세 가지 배터리 모드가 사전 정의되어 있습니다. 모드를 전환하면 배터리 수명이 변경되지만 시계 성능도 변경됩니다.

시작 화면에 있는 동안 운동 설정 > 배터리 모드로 스크롤하고 선택하여 배터리 모드를 변경하고 각 모드가 시계의 성능에 어떻게 영향을 주는지 확인합니다.



배터리 알림

배터리 모드 외에도 시계는 스마트 리마인더를 사용하여 배터리 수명이 다음 모험에도 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.

⚠ 주의 Suunto Run 충전 시 제공된 충전 케이블만 사용하십시오.

4.5. 멀티스포츠 운동

Suunto Run에는 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:

1. 멀티스포츠 운동의 첫 번째 구간에 사용할 스포츠 모드를 선택합니다.
2. 평소처럼 운동 기록을 시작합니다.
3. 크라운 버튼을 누르고 아래로 스크롤하여 멀티스포츠 메뉴로 들어갑니다.
4. 사용하려는 다음 스포츠 모드를 선택하고 중간 버튼을 누릅니다.
5. 트레이닝 모드 설정 조정
6. 상단 버튼을 눌러 새로운 스포츠 모드로 기록을 시작합니다.

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

4.6. 트랙 달리기

Suunto Run를 트랙 달리기에 사용할 수 있습니다.

트랙 달리기 스포츠 모드를 사용하면 달리기 레인 길이를 설정할 수 있고 필요한 경우 시계가 자동으로 측정 데이터를 교정합니다. 운동 전과 운동 중에 가장 정확한 기록을 위해 레인 길이를 업데이트할 수 있습니다.

4.7. 마라톤

마라톤 스포츠 모드에는 특별히 제공되는 화면이 있어 레이스 도중 가장 중요한 정보를 한 눈에 볼 수 있습니다. 마라톤 스포츠 모드에서는 5km, 10km, 하프 마라톤 및 풀코스 마라톤 거리를 선택할 수 있습니다.

마라톤 화면에는 다음 정보가 제공됩니다.

- 현재 페이스
- 현재 심박수
- 페이스를 기준으로 예상되는 완주 시간
- 달린 거리
- 전체 거리와 비교하여 달린 거리를 나타내는 게이지



4.8. 수영

수영장이나 실외 수영용으로 Suunto Run을 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:

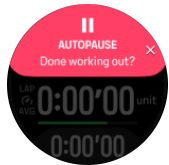
- 최신 위성 궤도 데이터를 사용하는 GPS를 최적화하려면 수영을 시작하기 전에 온라인 계정과 시계를 동기화하십시오.
- 오픈 워터 수영 스포츠 모드를 선택하고 GPS 신호가 오면 수영을 시작하기 전에 적어도 3분 정도 기다립니다. 이것은 강한 위치를 설정하는 GPS 시간을 제공합니다.

4.9. 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.

운동 기록을 시작하기 전에 시계의 운동 설정에서 자동 일시정지를 켜고 끌 수 있습니다.

이 기능을 켜면 기록이 자동으로 일시정지될 때 팝업 메시지가 표시됩니다. 기록을 다시 시작하거나 종료할 수 있는 옵션 목록이 열립니다.



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

4.10. 오디오 피드백

운동 중에 유용한 정보를 오디오 피드백으로 받을 수 있습니다. 선택한 피드백 옵션에 따라 피드백으로 진행 정도를 확인하고 유용한 지표도 볼 수 있습니다. 오디오 피드백은 헤드폰에서 나오므로 반드시 시계를 블루투스 헤드폰과 페어링해야 합니다.

운동 전 오디오 피드백 활성화:

1. 운동을 시작하기 전에 아래로 스크롤하고 **운동 설정**를 선택합니다.
2. 아래로 스크롤하고 **오디오 피드백**을 켭니다.
3. 돌아가서 평소 하던 대로 운동을 시작합니다.

운동 중 오디오 피드백 활성화:

1. 크라운 버튼을 누르면 운동 옵션 목록이 열립니다.
2. 아래로 스크롤하고 크라운 버튼을 눌러 **옵션** 메뉴로 들어갑니다.
3. 아래로 스크롤하고 스포츠 설정에서 **오디오 피드백** 옵션을 찾습니다.
4. **오디오 피드백**을 켭니다.
5. 돌아가서 운동을 계속합니다.

4.11. 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.

4.12. 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 Run에서 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. 운동선수의 경우 이러한 최대 강도의 운동이 잘 조절되는 방식으로 트레이닝 프로그램에 포함되어 있지만 피트니스 마니아는 전혀 필요하지 않습니다.

4.12.1. 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 Run에는 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.

다음 세 가지 HR 영역 유형 중에서 선택할 수 있습니다.

- 최대 HR 영역
- 예비 HR영역
- 유산염 임계값 HR 영역

선택한 영역 유형에 따라 기본 및 활동별 심박수 영역이 계산됩니다.

최대 HR 영역

기본 영역 유형입니다. LTHR과 안정 심박수를 알지 못하는 경우 최대 HR 영역 설정을 사용하는 것이 좋습니다.

1. 활동 및 트레이닝 > 강도 영역 > HR 영역 > 영역 유형로 이동합니다.
2. 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 최대 HR 영역 옵션을 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하고 모든 스포츠를 위한 기본 HR 영역, 달리기 HR 영역 또는 사이클링 HR 영역 옵션을 선택합니다.
4. 최대 HR(최고 값, bpm)을 탭하거나 크라운 버튼을 누릅니다.



5. 위 또는 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 최대 HR을 선택합니다.
6. 크라운 버튼을 눌러 선택한 값을 확인합니다.
7. 팝업 화면에서 최대 HR에 따라 모든 HR 영역을 업데이트할지 여부를 확인합니다.

예비 HR영역

LTHR을 모르지만 안정 심박수를 아는 경우 예비 HR영역 설정을 사용하는 것이 좋습니다. 예비 HR 값은 최대 HR에서 안정 HR 값을 뺀 값과 같습니다.

1. 활동 및 트레이닝 > 강도 영역 > HR 영역 > 영역 유형로 이동합니다.

2. 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 예비 HR영역 옵션을 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하고 모든 스포츠를 위한 기본 HR 영역, 달리기 HR 영역 또는 사이클링 HR 영역 옵션을 선택합니다.
4. 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 눈금 상단의 최대 HR을 선택합니다.
5. 위 또는 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 최대 HR을 선택합니다.
6. 크라운 버튼을 눌러 선택한 값을 확인합니다.
7. 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 눈금 하단의 안정 HR을 선택합니다.



8. 위 또는 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 안정 HR을 선택합니다.
9. 크라운 버튼을 눌러 선택한 값을 확인합니다.
10. 팝업 화면에서 예비 HR에 따라 모든 HR 영역을 업데이트할지 여부를 확인합니다.

유산염 임계값 HR 영역

LTHR을 아는 경우 유산염 임계값 HR 영역 설정을 사용하는 것이 좋습니다.

1. 활동 및 트레이닝 > 강도 영역 > HR 영역 > 영역 유형으로 이동합니다.
2. 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 유산염 임계값 HR 영역 옵션을 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하고 모든 스포츠를 위한 기본 HR 영역, 달리기 HR 영역 또는 사이클링 HR 영역 옵션을 선택합니다.
4. LTHR(LTHR) 값을 탭하거나 크라운 버튼을 누릅니다.



5. 위 또는 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 LTHR을 선택합니다.
6. 크라운 버튼을 눌러 선택한 값을 확인합니다.
7. 팝업 화면에서 LTHR에 따라 모든 HR 영역을 업데이트할지 여부를 확인합니다.

4.12.2. 페이스 영역

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

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

페이스 영역은 달리기에 사용할 수 있습니다.

페이스 영역 설정

활동별 페이스 영역은 활동 및 트레이닝 > 강도 영역 > 달리기 페이스 영역의 설정에서 설정합니다.

1. 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌리고 페이스 영역을 선택합니다.
2. 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌리고 변경하고자 하는 페이스 영역이 강조 표시되면 크라운 버튼을 누릅니다.



3. 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 페이스 영역을 선택합니다.
4. 새로운 페이스 영역 값을 선택하려면 크라운 버튼을 누릅니다.
5. 페이스 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 아래 버튼을 누릅니다.

4.12.3. 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 Run에는 자신의 파워를 사용하거나 정의할 수 있는 기본 파워 영역이 있습니다.

활동별 파워 영역 설정

활동별 파워 영역은 활동 및 트레이닝 > 강도 영역 > 달리기 파워 영역 또는 사이클링 파워 영역의 설정에서 설정합니다.

1. 활동이 강조 표시되면 편집할 활동(달리기 또는 사이클링)을 탭하거나 크라운 버튼을 누릅니다.
2. 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌린 다음 파워 영역을 선택합니다.



3. 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 편집할 파워 영역을 선택합니다.
4. 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려서 새로운 파워 영역을 선택합니다.
5. 새로운 파워 값을 선택하려면 크라운 버튼을 누릅니다.
6. 파워 영역 보기를 종료하려면 오른쪽으로 스와이프하거나 하단 버튼을 누릅니다.

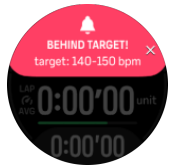
4.12.4. 운동 시 HR, 페이스 또는 파워 영역 사용

 참고 운동할 때 파워 영역을 사용할 수 있으려면 Power POD를 시계와 페어링해야 합니다(3.2.2. 기기 페어링 참조).

운동을 기록할 때(4. 운동 기록 참조) 선택한 HR, 페이스 또는 파워를 강도 목표로 선택하면 다섯 개의 섹션으로 분류된 파워 영역 게이지가 보입니다. 이러한 다섯 개의 섹션은 스포츠 모드 디스플레이 외측 주위에 표시됩니다. 게이지는 해당 섹션을 커서 강도 목표로 선택한 영역을 표시합니다. 게이지 안의 작은 화살표는 영역 범위 내에서 어디에 있는지를 표시합니다.



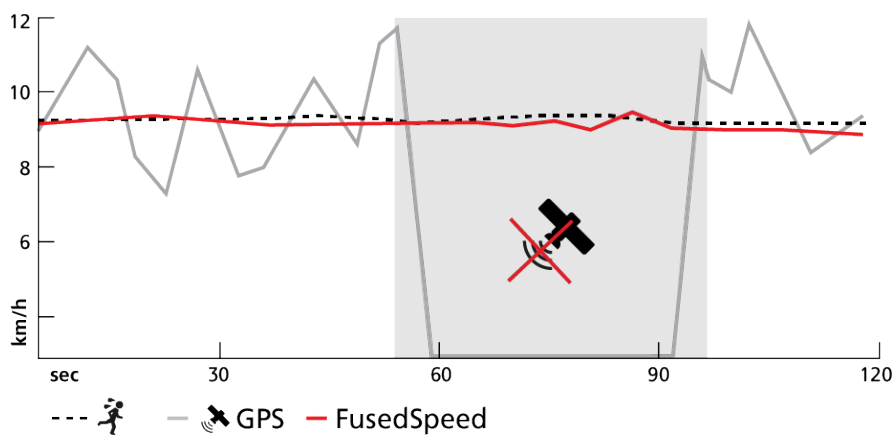
선택한 목표 영역에 도달하면 시계 알람이 울립니다. 운동 중에 현재 HR, 페이스 또는 파워가 선택한 목표 영역을 벗어날 경우 시계가 속도를 높이거나 늦추라는 메시지를 표시합니다.



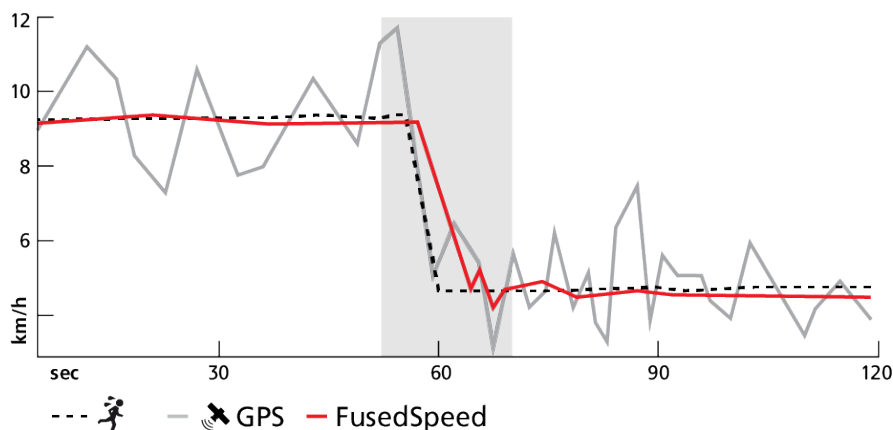
운동 요약에서는 각 영역에서 소요한 시간이 얼마였는지 확인합니다.

4.13. 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 Run는 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.

4.14. 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.

5. 탐색

Suunto Run에는 여러 가지 탐색 옵션이 있습니다. 탐색 위젯을 모든 앱 메뉴 또는 선택한 위젯의 목록에서 찾습니다.

시계를 이용하여 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 크라운 버튼을 돌려 모든 앱 메뉴 또는 선택한 위젯의 목록에서 탐색으로 이동하여 시작합니다.
2. 시계가 현재 위치를 검색하기 시작합니다. 위치가 검색되면 화면에 자북을 가리키는 화살표, 현재 위치 및 주변 POI 및 웨이포인트가 있는 경우 표시됩니다.



 참고 나침반이 교정되지 않았으면 위젯을 실행할 때 나침반을 교정하라는 메시지가 표시됩니다.

3. 크라운 버튼을 돌려 나침반 보기를 엽니다.



4. 크라운 버튼을 누르면 지도 보기가 표시되고 크라운 버튼을 돌려 확대 및 축소할 수 있습니다.



5. 상단 버튼을 누르면 현재 위치 좌표 확인이나 탐색할 경로 선택 등의 탐색 옵션 목록이 열립니다.



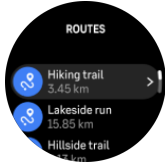
6. 하단 버튼을 눌러 탐색 위젯을 종료합니다.

5.1. 경로

Suunto Run을 사용하여 경로를 탐색할 수 있습니다. Suunto 앱에서 경로를 계획하고 다음 동기화와 함께 시계로 전송합니다.

경로 탐색:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 모든 앱 메뉴 또는 선택한 위젯의 목록에서 탐색으로 이동하여 시작합니다.
2. 지도 화면에서 상단 버튼을 누릅니다.
3. 크라운 버튼을 눌러 탐색 목표 옵션을 선택합니다.
4. 경로로 스크롤하고 크라운 버튼을 누르면 경로 목록이 열립니다.
5. 이동하려는 경로로 스크롤하고 크라운 버튼을 누릅니다.



6. 아래로 스크롤하여 경로 세부 정보를 확인합니다.
7. 상단 버튼을 눌러서 탐색을 시작합니다.



 참고 운동을 기록하지 않고 경로만 탐색하는 경우 Suunto 앱에 아무 것도 저장되거나 기록되지 않습니다.

8. 탐색을 정지하려면 상단 버튼을 눌러 탐색 옵션을 열고 탐색 종료 옵션을 선택합니다. 상단 버튼을 눌러 탐색 종료를 확인합니다.



경로 탐색 화면에 있는 동안 다음 옵션을 사용할 수 있습니다.

- 크라운 버튼을 돌려 고도 보기로 이동
- 크라운 버튼을 눌러 지도 보기로 이동하고 크라운 버튼을 돌려 확대 및 축소
- 상단 버튼을 눌러 탐색 옵션 열기(예: 경로 세부 정보 확인, 탐색할 다른 경로 선택, POI 저장, 이동경로 보기 및 POI 표시 켜기/끄기)

탐색 안내

경로를 탐색할 때 시계는 경로를 따라 진행하면서 화면 맨 아래의 탐색 안내 필드에 추가 데이터를 제공하고 알림을 제공하여 올바른 경로를 유지할 수 있도록 도움을 줍니다.

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

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 보여줍니다. 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.

 참고 GPS를 사용하는 모든 스포츠 모드에는 경로 선택 옵션이 있습니다. 자세한 내용은 4.2. 운동 중 탐색 항목을 참조하십시오.

5.2. 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. 시계에서 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.

5.2.1. 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 크라운 버튼을 돌린 다음 탐색을 선택합니다.
2. 지도 화면에서 상단 버튼을 누릅니다.
3. 크라운 버튼을 눌러 현 위치를 선택합니다.
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 크라운 버튼을 돌린 다음 **탐색**을 선택합니다.
2. 지도 화면에서 상단 버튼을 누릅니다.
3. **탐색 목표**를 선택합니다.
4. **POI**로 스크롤하고 크라운 버튼을 누릅니다.
5. 시계에서 삭제하려는 POI로 스크롤하고 크라운 버튼을 누릅니다.
6. 세부 정보의 끝까지 스크롤하고 **삭제**를 선택합니다.

시계에서 POI를 삭제해도 POI가 영구적으로 삭제되지는 않습니다.

POI를 영구적으로 삭제하려면 Suunto 앱에서 POI를 삭제해야 합니다.

5.2.2. POI로 이동

시계 POI 목록에 있는 POI로 이동할 수 있습니다.

 **참고** POI로 이동할 때 시계는 최대 파워에서 GPS를 사용하게 됩니다.

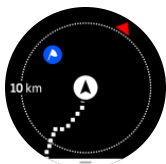
POI로 이동:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 모든 앱 메뉴 또는 선택한 위젯의 목록에서 **탐색**으로 이동하여 시작합니다.
2. 지도 화면에서 상단 버튼을 누릅니다.
3. 크라운 버튼을 눌러 **탐색 목표** 옵션을 선택합니다.
4. **POI**로 스크롤하고 크라운 버튼을 누르면 POI 목록이 열립니다.
5. 이동하려는 POI로 스크롤하고 크라운 버튼을 누릅니다.
6. 상단 버튼을 누르거나 **탐색**을 탭합니다.
7. 탐색을 중지하려면 상단 버튼을 눌러 **탐색** 옵션을 열고 **탐색 종료** 옵션을 선택합니다. 상단 버튼을 눌러 **탐색 종료**를 확인합니다.

 **참고** 운동을 기록하지 않고 POI로만 이동하는 경우 Suunto 앱에 아무 것도 저장되거나 기록되지 않습니다.

POI 탐색에는 다음과 같이 두 가지 보기가 있습니다.

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



- 방향 지시기 및 POI까지의 거리를 표시하는 POI 보기



보기를 전환하려면 크라운 버튼을 돌립니다.

지도 보기에서 다른 가까운 POI는 회색으로 표시됩니다. 크라운 버튼을 눌러 지도 보기로 변경하고 크라운 버튼을 돌려 확대/축소 수준을 조정할 수 있습니다.

5.2.3. POI 유형

Suunto Run에서 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
	동굴

	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
	문지르기럽
	스칼프
	빅 게임
	스몰 게임
	조류
	인쇄
	교차로
	위험
	지오캐시
	명소
	트레일 카메라

5.3. 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.



운동 없이 베어링 탐색을 사용하는 방법

1. 위로 스와이프하거나 시계 앞면의 크라운 버튼을 돌려 탐색으로 스크롤합니다.
2. 상단 버튼을 눌러 탐색 옵션을 엽니다.
3. 탐색 목표를 선택합니다.
4. 필요한 경우 화면의 지침에 따라 나침반을 교정합니다.
5. 화면에서 목표 위치 쪽으로 파란색 화살표를 가리키고 중간 버튼을 누릅니다.
6. 파란색 화살표를 따라 해당 위치로 이동합니다.
7. 상단 버튼을 누르고 탐색 종료를 선택하여 탐색을 종료합니다.

5.4. 고도 탐색

고도 정보가 있는 경로를 탐색할 경우 고도 프로파일 디스플레이를 사용하여 상승 및 하강에 따라 탐색할 수도 있습니다. 탐색을 사용하는 동안 크라운 버튼을 돌려 고도 프로파일 화면으로 전환합니다.

고도 프로파일 보기에서는 다음과 같은 정보가 표시됩니다.

- 상단: 현재 고도
- 중간: 현재 위치를 보여주는 고도 프로파일
- 하단: 상승과 하강



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

6. 위젯

위젯은 활동과 트레이닝에 대한 유용한 정보를 제공합니다. 위젯 목록을 사용자 정의하여 심박수, 일일 걸음 수 또는 현재 고도 등 가장 중요한 정보를 한눈에 볼 수 있습니다. 위젯은 위/아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 시계 앞면에서 액세스할 수 있습니다.



사용자 정의 > 위젯 편집의 제어 패널에서 위젯을 켜고 끌 수 있습니다. 위젯 이름 옆에 있는 + 및 - 기호를 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 사용할 위젯을 선택합니다.

최대 6개의 위젯을 목록에 추가할 수 있습니다.

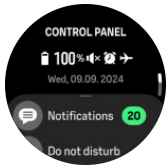


Suunto 앱에서 위젯을 켜거나 끄고 분류해 시계에서 쓰고 싶은 위젯과 위젯의 순서를 선택할 수 있습니다.

 참고 애플리케이션이 아직 위젯 목록에 추가되지 않은 경우 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있습니다.

6.1. 제어 패널

위젯 목록 상단의 제어 패널에서 배터리 수준, 알림 및 전체 설정 메뉴와 같은 여러 데이터와 시계 옵션에 액세스할 수 있습니다.



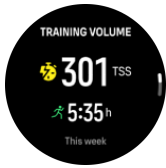
시계 앞면에서 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 제어 패널에 액세스합니다.

제어 패널은 항상 위젯 목록의 맨 위에 있으며, 이를 제거하거나 목록에서 아래로 이동할 수 없습니다.

6.2. 트레이닝양

트레이닝양 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

트레이닝양 위젯은 트레이닝 부하와 이번 주에 완료한 트레이닝 세션의 총 지속 시간에 관한 정보를 제공합니다. 현재 트레이닝양을 지난 6주 동안의 트레이닝양과 비교할 수 있습니다. 이를 통해 체력을 유지하고 부상 위험을 줄일 수 있습니다.



트레이닝 부하는 트레이닝 지속 시간 및 강도를 기준으로 계산됩니다. TSS(훈련 스트레스 지수)는 트레이닝 중 신체의 스트레스 정도를 나타냅니다.

 **참고** www.suunto.com 또는 Suunto 앱을 참고하여 Suunto의 트레이닝 부하 분석 개념에 대해 더 자세히 알아보십시오.

추가 트레이닝 데이터를 보려면 위젯에서 아래로 스크롤하십시오. HR 영역과 이번 주에 가장 자주 사용한 스포츠 모드를 확인하고, 목표를 조정하고, 지난 주의 트레이닝량을 검토할 수 있습니다.

6.3. 진행 정도

진행 정도 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

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

유산소성 체력 수준이 $VO_2\max$ (최대 산소 소모량)로 정의되어 있고, 이는 유산소성 지구력에 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 Run을 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 참고하여 Suunto의 트레이닝 부하 분석 개념에 대해 더 자세히 알아보십시오.

6.4. 회복

회복 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

회복 데이터는 신체의 에너지 수준을 훌륭하게 표시하며 스트레스를 다루고 하루의 도전 과제를 대처하는 능력에 직접적인 영향을 미칩니다.

스트레스와 신체 활동은 자원을 소진시키는 반면 휴식과 회복은 자원을 복원시킵니다. 충분한 수면은 신체가 필요한 리소스를 갖도록 하는 핵심적 부분입니다.

시계의 회복 위젯에서 마지막 트레이닝 이후 또는 질병 또는 스트레스가 심했던 기간 이후에 몸이 얼마나 잘 회복되었는지 나타내는 백분율 값을 볼 수 있습니다. 값 아래의 색상 눈금은 신체의 현재 상태를 나타냅니다. 크라운 버튼을 돌리거나 위로 스와이프하면 세부 정보와 설명을 확인할 수 있습니다.



회복 수준이 높으면 상쾌하고 에너지가 넘치는 기분이 듭니다. 리소스가 높을 때 달리기하려 가면 아마도 달리기 성적이 좋을 것인데, 그 이유는 몸에 적응하고 개선하기 위해 필요한 에너지가 있기 때문입니다. 하지만 회복 수준이 낮은 경우에는 다음으로 강도 높은 운동을 시작하기 전에 충분히 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

회복 데이터는 다음 세 가지 주요 요인을 기반으로 계산됩니다.

- 최근 7일 동안의 심박수 변동성(HRV) 평균
- 지난 7일 동안 추적한 수면 데이터
- 트레이닝 스트레스 균형(TSB)

6.5. 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.

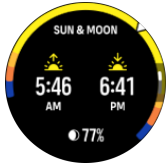
위로 스와이프하면 어떤 활동을 언제 했는지에 대한 정보를 알 수 있습니다. 크라운 버튼을 눌러 활동 중 하나를 선택하면 더 자세한 내용을 알 수 있으며 로그북에서 활동을 삭제할 수도 있습니다.

6.6. 해와 달

해와 달 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

위젯을 사용하면 시계에서 다음 일몰이나 일출 시간까지 남은 시간을 알려줍니다.

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



6.7. 나침반

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

나침반 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

나침반 위젯에는 다음 정보가 포함됩니다.

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



나침반 위젯에 있는 동안 화면 하단에서 위로 스와이프하여 나침반 설정을 열 수 있습니다. 다음과 같은 설정 옵션이 있습니다.

- 나침반 교정
- 편각
- 나침반 단위

나침반 위젯에서 나가려면 아래 버튼을 누릅니다.

나침반 교정

나침반이 교정되지 않았으면 나침반 위젯에 입력할 때 나침반을 교정하라는 메시지가 표시됩니다. 나침반 설정에서 나침반 교정 옵션을 선택한 후 나침반을 교정할 수도 있습니다.



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

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.

나침반 설정에서 편각 옵션을 선택한 후 편각 값을 설정할 수 있습니다.

나침반 단위

나침반 단위를 도 또는 천으로 설정할 수 있습니다. 나침반 단위를 변경하려면 나침반 설정에서 나침반 단위 옵션을 선택합니다.

시계 설정의 야외 > 탐색에서도 나침반 설정이 제공됩니다.

6.8. 고도계 및 기압계

Suunto Run 시계는 내장형 압력 센서를 이용하여 절대 기압을 지속적으로 측정합니다. 이 측정 결과와 기준 값을 기반으로 고도 또는 기압을 계산합니다. 데이터는 고도계 및 기압계 위젯에 표시됩니다.

고도계 및 기압계 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

⚠ 주의 시계 측면 12시 정각 위치에 있는 두 개의 공기 압력 센서 구멍 주변에 붙은 먼지와 모래는 털어내야 합니다. 구멍에 아무 것도 넣지 마십시오. 센서가 손상될 수 있습니다.

위젯에는 위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 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.

📖 참고 손목에 시계를 착용하면 센서가 신체에서 매우 가까워지고 온도 측정값은 체온의 영향을 받을 수 있습니다. 온도 측정값이 정확한지 확인하려면 시계를 배낭이나 장비에 부착하고 **홍부 심박수 벨트**를 사용하여 심박수를 추적합니다.

고도 기준 값을 올바르게 설정하십시오. 위젯에서 아래로 스크롤하여 고도를 수동으로 설정하거나 자동으로 조정합니다. 현재 위치의 고도는 대부분의 지형도 또는 Google 지도와 같은 주요 온라인 지도 서비스에서 찾을 수 있습니다.

지역 날씨 상황의 변화가 고도 표시값에 영향을 미칠 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. 이에 대처하기 위해 Suunto Run에서 사용자의 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.

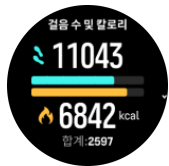
일정 고도(12분 이내에 5미터 미만의 수직 움직임)에 있으면 날씨 조건 변동에 따라 시계가 기압 변화를 해석하고 그에 따라 기압계 그래프가 조정됩니다.

6.9. 걸음 수 및 칼로리

걸음 수 및 칼로리 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

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.



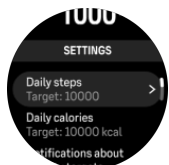
위젯에서 색상 막대는 일일 활동 목표에 얼마나 가까운지를 나타냅니다. 이 목표는 개인 취향에 맞게 조정할 수 있습니다(아래 참조).

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

BMR(기초 대사량)은 휴식을 취하는 동안 신체에서 태우는 칼로리의 양입니다. 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.

활동 목표

걸음 수와 칼로리 모두에 대한 일일 목표를 조정할 수 있습니다. 위젯에서 아래로 스크롤하여 일일 걸음 수 및 칼로리 목표를 설정하고 목표 관련 알림을 켜거나 끕니다.



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

하루에 소비하는 총 칼로리는 BMR과 신체 활동이라는 두 가지 요소를 기반으로 계산됩니다.

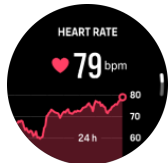
칼로리 목표를 설정하면 BMR 외에 몇 칼로리를 태울지 정의할 수 있습니다. 이를 활동적 칼로리라고 합니다.

시계 설정의 **활동 및 트레이닝**에서도 걸음 수와 칼로리 목표를 설정할 수 있습니다.

6.10. 심박수

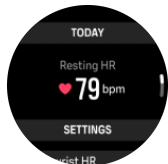
심박수 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

심박수 위젯은 심박수의 빠른 스냅샷과 심박수의 24시간 그래프를 제공합니다. 그래프는 5분 타임 슬롯에 따라 평균 심박수를 사용하여 기록됩니다.



그래프 아래에는 최근 24시간 동안 측정된 심박수 범위가 표시됩니다.

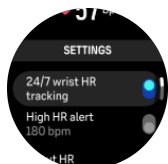
하루의 안정 심박수는 회복 상태를 나타내는 유용한 지표입니다. 지표값이 정상보다 높으면 아마도 완전히 회복되지는 않았지만 마지막 트레이닝 세션은 완성했을 것입니다.



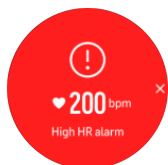
운동을 기록하면 일일 HR 수치는 트레이닝에서 얻은 상승 심박수와 칼로리 소모량을 반영합니다.

일일 HR 위젯 값을 보려면 일일 HR 기능을 활성화해야 합니다. 심박수 위젯을 실행하고 설정으로 스크롤하여 기능을 켜거나 끌 수 있습니다.

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



심박수가 너무 높을 때 알림을 받으려면 심박수 위젯에서 심박수 높음 경고를 설정할 수 있습니다. 설정으로 스크롤하고 **높은 HR 알림**을 켭니다. 다음 화면에서 bpm 값을 설정할 수 있습니다. HR이 설정된 값을 5초 동안 초과하면 시계에서 소리 경고가 재생되고 현재 HR 데이터를 보여주는 빨간색 화면이 표시됩니다. 경고를 확인하려면 크라운 버튼을 누릅니다.



 참고 측정 결과는 참고용이므로 의학적 진단을 위한 근거로는 사용하지 마십시오.

6.11. 혈액 산소

Suunto Run 시계로 혈액 산소 수준을 측정할 수 있습니다.

혈중 산소 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

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.

혈중 산소 위젯에서 혈액 산소 수준 측정:

1. 지금 측정을 선택합니다.
2. 시계가 측정하는 동안 손을 가만히 두십시오.
3. 측정에 실패한 경우 시계 내 지침을 따르십시오.
4. 측정이 완료되면 혈액 산소 수준이 표시됩니다.

6.12. 수면 중에 혈액 산소 수준을 측정할 수도 있습니다.

⚠ 경고 Suunto Run은 의료 기기가 아니며 Suunto Run에 표시된 혈액 산소 수준은 의학적 상태를 진단하거나 모니터링하기 위한 용도로 사용되지 않습니다.

6.12. 수면

수면 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

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 Run에서 가속도계 데이터에 따라 수면을 추적합니다.

수면을 추적하려면 시계에서 수면 추적을 활성화해야 합니다.

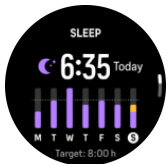
1. 시계 앞면에서 아래로 스크롤하고 수면 위젯을 선택합니다.
2. 설정으로 스크롤하고 크라운 버튼을 눌러 수면 메뉴로 들어갑니다.
3. 아래로 스크롤하고 수면 추적을 켭니다.

수면 도중 혈중 산소 및 HRV 추적 측정을 원하면 선택할 수 있습니다.

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

수면 변화

수면 위젯에서 전체 수면 변화를 추적할 수 있습니다. 수면 위젯의 첫 번째 보기는 어제의 수면과 지난 7일 동안의 그래프를 보여줍니다.



수면 위젯에서 아래로 스크롤하면 어제 밤의 수면 요약 볼 수 있습니다. 예를 들어, 요약에는 총 수면 기간뿐만 아니라 깨어 있었던 추정 시간(돌아다님)과 숙면을 취했던 시간(움직임이 없음)이 포함되어 있습니다.

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

수면 위젯에서 몇 가지 수면 관련 설정을 정의할 수 있습니다.

목표 수면

원하는 수면 지속 시간을 설정할 수 있습니다. 목표를 설정하면 수면 요약에서 정해진 목표 수면 시간보다 어느 정도 수면을 취하는지 알려줍니다.

 참고 시계를 처음 설정하는 동안 이미 수면 목표를 설정한 경우 저장된 목표가 수면 목표에 표시됩니다.

수면 중 혈액 산소 및 심박수 변동률(HRV) 측정

밤에 시계를 착용하는 경우 수면 중 혈액 산소 수준과 HRV에 대한 추가 피드백을 받을 수 있습니다. 이러한 데이터를 측정하려면 추적 설정에서 혈액 산소 및 HRV 추적 옵션을 켭니다.

수면 계획

아래로 스크롤하여 수면 계획을 설정합니다. 취침 시간과 기상 시간을 설정합니다.



시계에서 진동과 알람을 올리도록 하려면 기상 알람 옵션을 켭니다.

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

6.13. 날씨

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



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

 참고 가장 정확한 날씨 데이터를 받으려면 시계와 Suunto 앱을 연결해 주셔야 합니다.

6.14. 알람 시계

해당 시계에는 한 번씩 올리거나 특정 요일에 반복되는 알람 시계가 있습니다. 모든 앱 메뉴에서 찾고 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

수면 메뉴에서 수면 계획을 저장한 경우 알람 시계의 기상에서 기상 알람을 빠르게 설정할 수 있습니다. 이 메뉴에서 알람을 켜거나 끌 수 있고, 원하는 알람 빈도를 편집하고, 수면 계획을 수정할 수 있습니다.

수면 계획의 기상 알람 이외에 추가 알람을 설정할 수 있습니다.

1. 시계 앞면에서 위 또는 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 위젯 목록 또는 모든 앱 메뉴에서 알람 시계에 액세스합니다.
2. 알람 시계에 들어갑니다.
3. 아래로 스크롤하고 새 알람 시계를 선택합니다.

 참고 새 알람 시계 아래의 목록에서 선택한 오래된 알람은 삭제하거나 편집할 수 있습니다.

4. 시간과 분을 설정합니다.

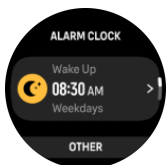


5. 알람 소리 빈도를 선택합니다. 이용 가능한 옵션은 다음과 같습니다.

한 번: 설정 시간에서 24시간에 한 번씩 울립니다.

매일: 매일 같은 시간에 울립니다.

평일: 월요일부터 금요일까지 같은 시간에 울립니다.



알람이 울리면 알람이 끝날 때까지 무시하거나 스누즈 옵션을 선택할 수 있습니다. 스누즈 시간은 10분이며 10회까지 반복할 수 있습니다.



알람이 계속 울리게 두면 1분 후에는 자동으로 꺼집니다.

6.15. 타이머

시계에는 기본 시간 측정을 위해 스톱워치와 카운트다운 타이머 기능이 들어 있습니다. 모든 앱 메뉴에서 타이머를 찾고 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

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

스와이프하여 타이머 설정 바로 가기 메뉴를 열면 타이머 설정을 변경할 수 있습니다.

스톱워치

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



하단 버튼을 눌러 타이머를 종료합니다.

카운트다운 타이머

타이머 위젯에서 위로 스와이프해 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.

하단 버튼을 눌러 카운트다운 타이머를 종료합니다.

6.16. 미디어 플레이어

미디어 플레이어 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

시계의 미디어 플레이어에는 두 가지 모드가 있습니다. 블루투스 모드 및 오프라인 모드입니다. 블루투스 음악 모드를 사용하면 휴대전화에서 재생되는 음악, 팟캐스트 및 기타 미디어를 제어할 수 있으며, 오프라인 모드에서는 시계에 저장된 음악을 재생할 수 있습니다.

블루투스 모드

 참고 블루투스 모드를 사용하려면 먼저 시계를 휴대전화와 페어링해야 합니다.



미디어 플레이어 위젯에서 재생, 다음 트랙 또는 이전 트랙을 탭하여 휴대전화에서 재생되는 미디어를 제어합니다.

위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌린 다음 미디어 컨트롤 설정을 마무리하십시오. 미디어 모드를 선택하여 오프라인 모드로 변경합니다.

아래 버튼을 눌러 미디어 컨트롤 위젯을 종료하십시오.

오프라인 모드



오프라인 음악 모드에서는 시계에 저장된 오디오 콘텐츠를 재생합니다. 블루투스 헤드폰이 시계에 연결된 경우 미디어 플레이어의 오프라인 모드를 사용할 수 있습니다. 페어링에 대한 내용은 3.2.2. 기기 페어링 항목을 참조하십시오.

시계에 기본적으로 샘플 곡 1개가 저장되어 있습니다. 음악을 시계로 전송하려면 제품 패키지에 포함된 USB(Type-C) 충전 케이블을 사용하여 컴퓨터 또는 사용 가능한 휴대전화에 연결합니다. 컴퓨터 또는 휴대전화에서 시계의 음악 폴더를 열고 오디오 파일을 복사합니다. 시계는 MP3, FLAC, WAV, AAC 파일 형식을 지원합니다.

오프라인 음악 감상을 시작하려면 시계와 페어링된 헤드폰을 켜고 미디어 플레이어 위젯의 미디어 모드에서 오프라인 모드를 선택합니다. 재생, 다음 트랙 또는 이전 트랙을 탭하여 미디어를 제어합니다.

위로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌리면 볼륨 제어, 반복 및 무작위 재생 모드, 라이브러리 개요 등의 추가 옵션이 표시됩니다. 미디어 모드를 선택하여 블루투스 모드로 변경합니다.

하단 버튼을 눌러 미디어 플레이어 위젯을 종료합니다.

 **참고** Suunto 앱을 사용하여 시계에 저장된 오디오 파일을 구성하고 사용자 정의 재생 목록을 만들 수 있습니다.

6.17. Alipay(중국 본토에만 해당)

알리페이 위젯은 모든 앱 메뉴에서 찾을 수 있고, 이를 선택한 위젯 목록에 추가할 수 있습니다.

시계를 휴대전화의 Alipay 애플리케이션에 연결한 경우 시계를 오프라인 결제에 사용할 수 있습니다.

 **참고** Alipay는 중국 본토에서만 사용할 수 있습니다.

7. 모든 앱

모든 앱 메뉴에는 모든 애플리케이션 및 시계 기능이 포함되어 있으며 여기에서 시계 설정에 액세스할 수도 있습니다.

시계 앞면에서 아래로 스와이프하거나 크라운 버튼을 돌려 모든 앱 메뉴에 액세스합니다. 메뉴로 이동한 후 아래로 스크롤하여 트레이닝, 야외 및 일반 카테고리로 정렬된 애플리케이션을 확인합니다.

7.1. 플래시라이트

Suunto Run에는 세 가지 조명 모드가 있는 플래시라이트 기능이 있습니다.

플래시라이트를 활성화하려면 시계 앞면을 위로 스와이프하거나 크라운 버튼으로 아래로 스크롤한 다음 제어 패널 또는 모든 앱을 선택합니다. 플래시라이트로 스크롤하고 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 켭니다.

플래시라이트에는 다음 조명 모드가 있습니다.

- 계속 켜지는 매우 밝은 하얀색 배경 조명
- 플리커 모드
- 계속 켜지는 밝은 빨간색 배경 조명

조명 모드를 변경하려면 크라운 버튼을 돌리거나 위 또는 아래로 스와이프합니다. 플래시라이트를 끄려면 하단 버튼을 누르거나 오른쪽으로 스와이프합니다.

7.2. 내 휴대전화 찾기

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

내 휴대전화 찾기 기능 활성화:

1. 시계 앞면에서 위로 스와이프하여 제어 패널 또는 모든 앱을 엽니다.
2. 내 휴대전화 찾기까지 아래로 스크롤합니다.
3. 기능 이름을 탭하거나 크라운 버튼을 눌러 휴대전화를 올립니다.
4. 올림을 중지하려면 하단 버튼을 누릅니다.

7.3. 호흡하기

불안하거나 스트레스를 받을 때 Suunto Run의 호흡하기 애플리케이션으로 몸과 마음의 긴장을 풀 수 있습니다. 호흡하기 애플리케이션은 모든 앱 메뉴에서 찾아볼 수 있습니다.

애플리케이션을 시작하고 안내에 따라 호흡 운동을 합니다. 애니메이션을 따라 숨을 들이마시고 내쉽니다. 진동이 발생해 리듬을 유지하는 데 도움이 됩니다.

아래로 스크롤하여 호흡 운동 지속 시간을 설정합니다.

8. 관리 및 지원

8.1. 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.

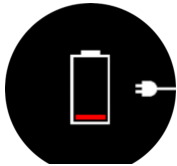
비정품 액세서리 사용으로 인해 발생한 손상은 보증 적용 대상이 아니므로 Suunto 정품 액세서리만을 사용하십시오.

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

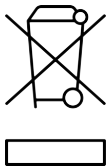
배터리 충전 수준이 20% 미만이고 나중에 5% 미만이면 시계에 배터리 부족 아이콘이 표시됩니다. 배터리 잔량이 매우 낮으면 시계는 저전력 모드로 전환되고 충전 아이콘을 표시합니다.



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

8.3. 폐기

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



9. 기준

9.1. 규정 준수

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

9.2. CE

본 문서에 의해 Suunto Oy는 무선 장비 유형 OW234가 지침 2014/53/EU을 준수함을 선언합니다. EU 적합성 확인 전문: www.suunto.com/EUconformity





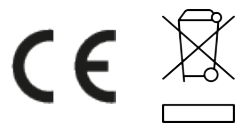
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2025

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