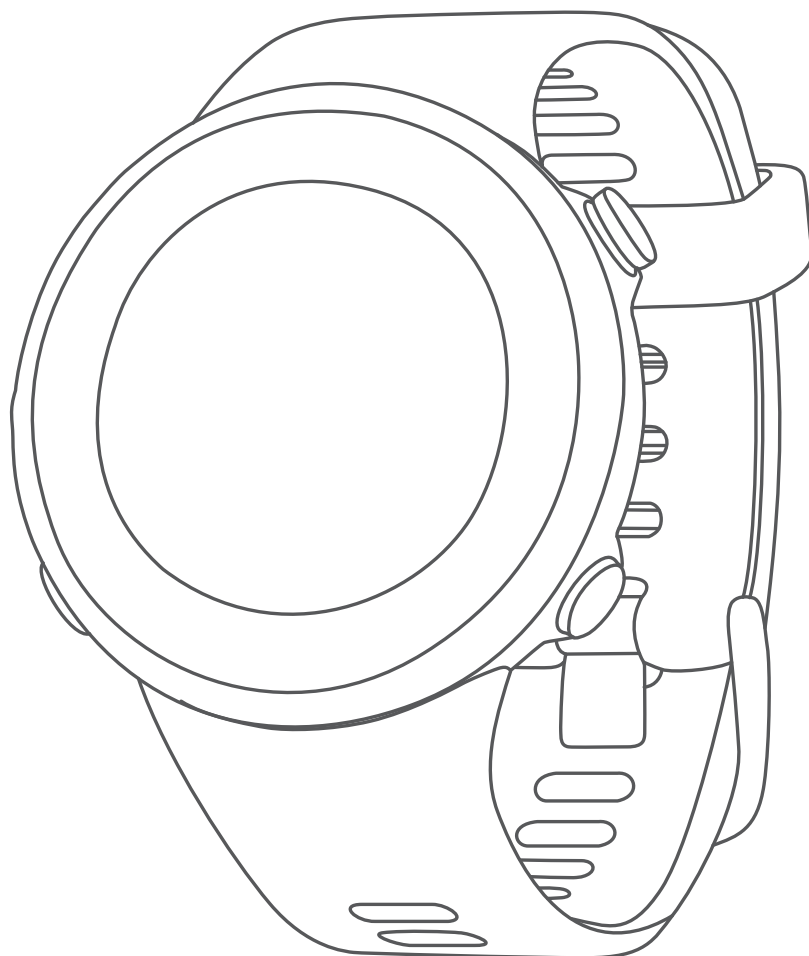


GARMIN®



# GARMIN SWIM 2

---

사용 설명서

© 2020 Garmin Ltd. 또는 그 자회사

모든 저작권은 보호됩니다. 저작권법에 따라 Garmin의 서면 동의 없이 본 설명서의 일부 또는 전부를 복사해서는 안 됩니다. Garmin은 사전 통보나 고지 없이 제품을 변경하거나 개선할 수 있으며 본 설명서의 내용을 변경할 권한이 있습니다. 본 제품의 사용과 관련된 최신 업데이트와 보충 정보를 원하는 경우 [Garmin.co.kr](http://Garmin.co.kr)을 방문하여 확인하시기 바랍니다.

Garmin, Garmin 로고, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge와 VIRB는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, Garmin Swim, HRM-Tri, HRM-Swim와 TrueUp는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

Android™ 은 Google 사의 상표입니다. Apple®, iPhone®과 Mac®은 Apple사의 상표로서 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Bluetooth® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat의 상표입니다. Windows®와 Windows NT®는 미국과 미국 외의 국가에서 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

본 제품은 ANT+ 인증을 받았습니다. 호환 제품 및 앱 목록은 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)을 방문하여 확인하십시오.

M/N: A03644

# 목차

<b>소개</b> .....	<b>1</b>
장치 개요 .....	1
GPS 상태 및 상태 아이콘 .....	1
스마트폰과 페어링하기 .....	1
<b>훈련</b> .....	<b>1</b>
실내 수영 실시하기 .....	1
자동 휴식 .....	2
거리 측정 기능 .....	2
드릴 로그 (반복 운동) 를 사용한 수영 .....	2
수영 페이스 알림 설정하기 .....	2
풀 수영 도중 페이스 알림 편집하기 .....	2
워크아웃 .....	2
풀 수영 워크아웃 수행하기 .....	2
Garmin Connect 에서 사용자 설정 수영 워크아웃 만들기 .....	3
임계 수영 속도 테스트 기록하기 .....	3
임계 수영 속도 결과 편집하기 .....	3
훈련 일정에 대하여 .....	3
개인 수영 기록 .....	3
개인 기록 보기 .....	3
개인 기록 복원하기 .....	3
개인 기록 지우기 .....	3
모든 개인 기록 지우기 .....	4
실외에서 수영하기 .....	4
수영 정보 .....	4
수영 용어 .....	4
스트로크 형태 .....	4
활동 시작하기 .....	4
활동의 기록을 위한 팁 .....	4
활동 중지하기 .....	4
실내 트레이닝 .....	4
<b>운동량 측정 기능</b> .....	<b>4</b>
자동 목표 .....	5
운동지시 알림 사용하기 .....	5
운동지시 알림 켜기 .....	5
중고강도 운동시간 .....	5
중고강도 운동시간 구하기 .....	5
수면 추적 .....	5
자동 수면 추적기능 사용 .....	5
방해 금지 모드 사용 .....	5
<b>스마트 기능</b> .....	<b>5</b>
블루투스 연결 기능 .....	5

데이터를 Garmin Connect 에 수동으로 업로드하기 .....	6
위젯 .....	6
위젯 보기 .....	6
컨트롤 메뉴 보기 .....	6
분실된 모바일 장치 추적하기 .....	6
연결된 스마트폰에서 음악 재생 컨트롤하기 .....	6
블루투스 스마트 알림 활성화 하기 .....	7
알림 보기 .....	7
알림 관리 .....	7
스마트폰 블루투스 연결 끄기 .....	7
스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기 .....	7
활동 동기화하기 .....	7
<b>심박수 측정 기능</b> .....	<b>7</b>
손목 심박 .....	7
수영 도중의 심박수 측정 .....	7
장치 착용 .....	7
불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁 .....	8
심박수 위젯 보기 .....	8
Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기 .....	8
비정상적인 심박수 알림 .....	8
손목 측정 심박수 모니터링을 끄기 .....	8
심박존 정보 .....	8
피트니스 목표 .....	8
최대 심박수 설정하기 .....	9
심박존과 최대 심박수 사용자 설정하기 .....	9
심박존 계산 .....	9
훈련 효과 .....	9
심박수 변화와 스트레스 수준 .....	9
스트레스 수준 위젯 사용하기 .....	9
바디 배터리 .....	10
바디 배터리 위젯 보기 .....	10
정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁 .....	10
<b>운동 기록</b> .....	<b>10</b>
수영 기록 .....	10
운동기록 보기 .....	10
운동 기록 삭제하기 .....	11
총계 데이터 보기 .....	11
데이터 관리 .....	11
파일 삭제하기 .....	11
USB 케이블 분리하기 .....	11
Garmin Connect .....	11
장치를 Garmin Connect 앱과 동기화 .....	11
컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기 .....	11

<b>장치 사용자 설정하기</b> .....	<b>11</b>
사용자 프로필 설정하기 .....	11
활동 옵션 .....	11
수영 옵션 사용자 설정하기 .....	11
활동 옵션 사용자 설정하기 .....	12
표시되는 활동 변경하기 .....	12
풀 길이 설정하기 .....	12
카운트다운 시작 설정하기 .....	12
데이터 필드 사용자 설정하기 .....	12
랩 키 켜기 .....	12
거리로 랩 표시하기 .....	13
자동 일시 중지 실행하기 .....	13
GPS 설정 변경하기 .....	13
위젯 목록 사용자 설정하기 .....	13
운동량 측정 설정하기 .....	13
운동량 측정 기능 끄기 .....	13
시계 화면 설정하기 .....	13
시계 화면 사용자 설정하기 .....	13
Connect IQ 기능 다운로드하기 .....	14
컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기 .....	14
시스템 설정하기 .....	14
시간 설정하기 .....	14
시간 존 .....	14
백라이트 설정을 변경하기 .....	14
장치 알림톤 설정하기 .....	14
장치 잠그기 및 잠금해제하기 .....	14
페이스 또는 속도 표시하기 .....	14
계산 단위 변경하기 .....	14
시계 .....	15
수동으로 시간 설정하기 .....	15
GPS 와 시간 동기화하기 .....	15
알람 설정하기 .....	15
알람 삭제하기 .....	15
카운트다운 타이머 시작하기 .....	15
스톱워치 사용하기 .....	15
<b>장치 정보</b> .....	<b>15</b>
장치 충전하기 .....	15
장치 충전에 대한 팁 .....	15
장치 착용 .....	16
장치 관리 .....	16
장치 청소 .....	16
밴드 교체하기 .....	16
사양 .....	16

장치 정보 보기 .....	16
<b>문제 해결</b> .....	<b>16</b>
제품 업데이트 .....	16
Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기 .....	16
Garmin Express 설치하기 .....	17
Garmin Express 을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기 .....	17
더 자세한 정보 얻기 .....	17
운동량 측정 .....	17
내 일일 스텝 수가 표시되지 않는 문제 .....	17
걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우 .....	17
내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다 .....	17
중고강도 운동시간이 깜박입니다 .....	17
위성 신호 수신하기 .....	17
GPS 위성 수신 개선하기 .....	17
장치 다시 시작하기 .....	17
모든 기본 설정으로 복원하기 .....	17
내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다 .....	18
내 스마트폰이 장치와 호환되나요? .....	18
내 폰이 장치와 연결되지 않습니다 .....	18
카디오 활동을 실외에서 사용할 수 있나요? .....	18
기존 Garmin Connect 사용자를 위한 팁 .....	18
배터리 수명 최대화하기 .....	18
<b>부록</b> .....	<b>18</b>
데이터 필드 .....	18
ANT+ 심박계 .....	19
다른 심박계 페어링하기 .....	19
피트니스 목표 .....	20
심박존 정보 .....	20
심박존 계산 .....	20

## 소개

### ⚠ 경고

제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 항상 의사와 상담하십시오.

### 장치 개요



①	LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>장치를 켜려면 누릅니다.</li> <li>백라이트를 켜거나 끄려면 누릅니다.</li> <li>컨트롤 메뉴를 보려면 길게 누릅니다.</li> </ul>
②	START STOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>타이머를 시작하거나 중지하려면 누릅니다.</li> <li>옵션을 선택하거나 메시지를 확인하려면 누릅니다.</li> </ul>
③	BACK LAP	<ul style="list-style-type: none"> <li>이전 화면으로 복귀하려면 누릅니다.</li> <li>활동을 실시하는 동안 랩을 기록하려면 누릅니다.</li> </ul>
④	DOWN	<ul style="list-style-type: none"> <li>위젯, 데이터 화면, 옵션과 설정 목록을 스크롤하려면 누릅니다.</li> <li>음악을 제어하려면 길게 누릅니다.</li> </ul>
⑤	UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>위젯 목록과 메뉴 화면을 스크롤하려면 누릅니다.</li> <li>메뉴를 보려면 길게 누릅니다.</li> </ul>

### GPS 상태 및 상태 아이콘

야외 활동의 경우 GPS가 준비되면 상태링은 녹색으로 바뀝니다. 점멸하는 아이콘은 디바이스가 신호를 찾고 있음을 의미합니다. 점멸하지 않는 아이콘은 신호를 찾았거나 센서가 연결되었음을 의미합니다.

<b>GPS</b>	GPS 상태
	배터리 상태
	스마트폰 연결 상태
	심박계 연결 상태

### 스마트폰과 페어링하기

Garmin Swim 2 장치의 커넥티드 기능을 사용하려면, 스마트폰 상의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect

앱을 직접 통하여 장치를 페어링해야 합니다.

- 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Connect 앱을 설치한 다음 앱을 여십시오.
- 스마트폰을 장치에서 10 m (33 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
- LIGHT**를 눌러 장치를 켜십시오.  
장치를 처음으로 켜면 페어링 모드로 진입합니다.  
**팁:** **LIGHT**를 길게 눌러 를 선택하면 수동으로 페어링 모드에 진입할 수 있습니다.
- 페어링 옵션을 선택하여 Garmin Connect 계정에 장치를 추가합니다.
  - Garmin Connect 앱과 페어링한 첫 번째 장치인 경우 화면의 지침을 따릅니다.
  - 이미 다른 장비를 Garmin Connect 앱과 페어링한 경우, 또는 메뉴에서 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

## 훈련

### 실내 수영 실시하기

- 시계 화면에서 **START > 풀 수영**을 선택합니다.
- 풀 길이를 선택하거나 사용자 설정 길이를 입력합니다.
- START**를 누릅니다
- 수영을 시작합니다.



장치는 자동으로 수영 간격과 길이를 기록합니다.

- 휴식 중이라면 **LAP**을 눌러 휴식 인터벌을 생성합니다.  
표시창이 검은 배경에 흰색 글씨로 반전되고 휴식 화면이 나타납니다.



- 휴식 시에 **LAP**을 눌러 수영을 재개하고 새로운 수영 인터벌을 생성합니다.

**참고:** 자동 휴식 기능을 사용하여 장치가 휴식 인터벌을 자동으로 생성하도록 설정할 수도 있습니다 (2 페이지, 자동 휴식).

- 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누

릅니다.

8 수영 완료 후, **STOP**을 눌러 활동 타이머를 중지합니다.

9 옵션을 선택합니다:

- 활동 타이머를 다시 시작하려면 **다시 시작**을 선택합니다.
- 수영 기록을 저장하고 타이머를 리셋하려면 **저장**을 선택합니다. 활동에 대한 요약 또는 자세한 데이터를 확인하려면 **DOWN**을 누릅니다.



- 수영을 삭제하려면 **기록 삭제 > 예**를 선택합니다.

### 자동 휴식

자동 휴식 기능은 오직 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 장치는 사용자가 휴식 중일 때를 자동으로 감지하고 휴식 화면이 나타납니다. 15 초 이상 휴식을 하였다면 장치는 자동으로 휴식 인터벌을 생성합니다. 사용자가 다시 수영을 재개하면 장치는 자동으로 새로운 수영 인터벌을 시작합니다.

활동 옵션에서 자동 휴식 기능을 켤 수 있습니다 ([11 페이지](#), [수영 옵션 사용자 설정하기](#)).

**팁:** 자동 휴식 기능을 사용하여 최선의 결과를 얻으려면 휴식 중에 팔의 움직임을 최소화하십시오.

자동 휴식 기능을 사용하지 않자 싶다면 **LAP**을 누르고 각 휴식 인터벌의 시작과 끝을 직접 표시할 수 있습니다.

### 거리 측정 기능

Garmin Swim 2 장치는 완료한 길이에 따라 거리를 측정하고 기록할 수 있습니다. 정확한 거리를 표시하려면 풀 길이가 정확해야 합니다 ([12 페이지](#), [풀 길이 설정하기](#)).

**팁:** 정확한 결과를 얻으려면 전체 길이를 수영하고 그동안 하나의 스트로크 종류만 사용합니다. 휴식 시에는 타이머를 정지합니다.

**팁:** 장치가 수영장 길이의 수를 세는 것을 돕기 위하여 킥턴 시에 강한 힘으로 벽을 차고 글라이드한 후 첫 번째 스트로크를 수행하십시오.

**팁:** 반복 연습을 수행하는 경우, 타이머를 정지하거나 드릴 로그(반복 운동) 기능을 사용하십시오 ([2 페이지](#), [드릴 로그\(반복 운동\)를 사용한 수영](#)).

### 드릴 로그(반복 운동)를 사용한 수영

드릴 로그 기능은 풀 수영에서만 사용할 수 있습니다. 사용자는 드릴 로그 기능을 사용해서 직접 킥 세트, 한팔 수영 또는 주요 4가지 스트로크 형태가 아닌 기타 수영 형태를 기록할 수 있습니다.

- 1 수영 운동 중에 드릴 로그 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 드릴 타이머를 시작하려면 **LAP**을 누릅니다.
- 3 드릴 인터벌을 완료한 뒤 **LAP**을 누릅니다. 드릴 타이머가 정지되지만 활동 타이머는 계속 전체 수영

세션을 기록합니다.

4 완성된 드릴에 대한 거리를 선택합니다.

거리 증가는 활동 프로파일에 선택된 풀 길이를 토대로 합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 다른 드릴 인터벌을 시작하려면, **LAP**을 누릅니다.
- 수영 인터벌을 시작하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 수영 운동 화면으로 돌아갑니다.

### 수영 페이스 알림 설정하기

풀 수영의 목표 페이스를 설정할 수 있습니다. 수영장 벽에서 턴을 할 때마다 알림이 이를 알려줍니다. 예를 들어 풀 길이 25 미터에서 100 미터 당 2 분의 페이스 목표를 설정한 경우, 30초마다 알림이 울립니다.

**참고:** 페이스 알림은 정밀한 인터벌 타이밍을 요구합니다. 페이스 알림을 사용하여 수영을 할 때 더 정확한 결과를 얻기 위해서는 자동 휴식 기능을 사용하는 대신 휴식 인터벌 시 **LAP** 키를 사용하십시오.

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 알림 > 새로 추가 > 페이스**를 선택합니다.
- 2 단위를 미터 또는 야드로 설정합니다.
- 3 시간을 입력합니다. 목표 페이스 시간이 화면 상단에 표시됩니다.
- 4 **START**를 누릅니다. 선택된 풀 길이를 기준으로 페이스 알림이 얼마나 자주 울리는지 표시하는 화면이 나타납니다.
- 5 **BACK**을 두 번 눌러 타이머 페이지로 복귀합니다.

### 풀 수영 도중 페이스 알림 편집하기

- 1 풀 수영 도중에 **UP**을 길게 누릅니다.
  - 2 **페이스 알림**을 선택합니다.
  - 3 페이스를 조정하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
  - 4 **✓**를 선택합니다. 업데이트된 페이스가 표시됩니다.
- 참고:** 페이스 알림을 음소거하려면 **UP**을 길게 눌러 **페이스 알림 음소거**를 선택합니다.

### 워크아웃

사용자는 각각의 워크아웃 단계에 대한 목표와 다양한 거리, 횟수, 스트로크 타입 등에 대한 목표를 포함하고 있는 사용자 지정 워크아웃을 생성할 수 있습니다. Garmin Connect를 사용하여 워크아웃을 만들거나 자신의 장치로 전송할 수 있습니다.

Garmin Connect를 사용하여 워크아웃 일정을 설정할 수 있습니다. 워크아웃을 미리 계획하고 장치에 저장할 수 있습니다.

### 풀 수영 워크아웃 수행하기

장치는 워크아웃의 여러 단계를 안내할 수 있습니다.



**참고:** 워크아웃을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 ([1 페이지](#), [스마트폰과 페어링하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 워크아웃**을 선택합니다.

- 2 옵션을 선택합니다:
  - Garmin Connect에서 다운로드한 워크아웃을 실행하려면 **내 운동**을 선택합니다.
  - 자신의 무산소 한계 속도를 알아내려면 **임계 수영 속도(CSS)**를 선택합니다.
  - 계획한 워크아웃을 실행하거나 확인하려면 **훈련 일정**을 선택합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.




## Garmin Connect에서 사용자 설정 수영 워크아웃 만들기

Garmin Connect 앱에서 직접 워크아웃을 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다 ([11 페이지, Garmin Connect](#)).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 워크아웃 > 운동 생성**을 선택합니다.
- 3 **풀 수영**을 선택합니다.
- 4 사용자 설정 워크아웃을 만듭니다.
- 5 **저장**을 선택합니다.
- 6 워크아웃의 이름을 입력한 다음 **저장**을 선택합니다.  
워크아웃 목록에 새로운 워크아웃이 나타날 것입니다.  
**참고:** 자신의 장치에 이 워크아웃을 전송할 수 있습니다 ([3 페이지, 장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기](#)).

## 장치에 사용자 설정 워크아웃 전송하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 만든 사용자 설정 워크아웃을 장치에 전송할 수 있습니다 ([3 페이지, Garmin Connect에서 사용자 설정 수영 워크아웃 만들기](#)).

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **훈련 > 워크아웃**을 선택합니다.
- 3 목록에서 워크아웃을 선택합니다.
- 4 를 선택합니다.
- 5 호환 장치를 선택합니다.
- 6 화면상의 지시에 따릅니다.

## 임계 수영 속도 테스트 기록하기

임계 수영 속도(CSS) 값은 시간-트라이얼 기반 테스트의 결과입니다. CSS 값은 탈진하지 않고 꾸준히 유지할 수 있는 이론적 속도입니다. 훈련 페이스를 유지하고 실력 향상을 모니터링하는데 CSS를 사용할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 워크아웃 > 임계 수영 속도(CSS) > 임계 수영 속도(CSS) 테스트**를 선택합니다.
- 2 워크아웃 단계를 미리 보려면 **DOWN**을 누릅니다.
- 3 **테스트시작 > START**을 선택합니다.
- 4 화면의 지시에 따릅니다.  
CSS 결과를 포함한 화면이 나타납니다.
- 5 **허용** 또는 **거절**을 선택합니다.

## 임계 수영 속도 결과 편집하기

CSS 값을 직접 편집하거나 새로운 시간을 입력할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 워크아웃 > 임계 수영 속도(CSS) > CSS**를 선택합니다.
- 2 "분"을 입력합니다.

3 **START**를 누릅니다

4 "초"를 입력합니다.

5 **START**를 누릅니다.

화면 상단에 새로운 CSS 시간이 나타납니다.

## 훈련 일정에 대하여

장치의 훈련 일정은 Garmin Connect에서 설정한 훈련 일정 또는 스케줄의 연장입니다. Garmin Connect 캘린더에서 몇 가지 워크아웃을 추가한 다음, 이것을 자신의 장치로 전송할 수 있습니다. 디바이스에 전송된 모든 예정된 워크아웃은 캘린더 위젯에서 확인할 수 있습니다. 훈련 캘린더 내의 날짜를 선택하면 워크아웃을 확인하거나 실시할 수 있습니다. 예정된 워크아웃을 완료하든 건너뛰든 상관없이 이 워크아웃은 귀하의 장치에 남아있습니다. 예정된 워크아웃을 Garmin Connect로부터 전송하면 이것은 기존의 훈련 캘린더를 겹쳐 씁니다.

## 워크아웃 계획 보기

훈련 일정에서 계획된 워크아웃을 확인하고 워크아웃을 실행할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 워크아웃 > 훈련 일정**을 선택합니다.  
예정된 운동계획이 날짜별로 분류되어 화면에 표시됩니다.
- 2 워크아웃을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
  - 운동 계획 단계를 확인하려면 **보기**를 선택합니다.
  - 운동 계획을 시작하려면 **운동 시작**을 선택합니다.

## 개인 수영 기록

수영을 완료하면 해당 활동에서 달성한 새 개인 레코드가 장치에 모두 표시됩니다. 개인 레코드에는 몇 가지 일반 레이스 거리에 대한 가장 빠른 시간과 가장 긴 러닝, 사이클링 또는 수영이 포함됩니다.

## 개인 기록 보기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 기록을 선택합니다.
- 4 **기록 보기**를 선택합니다.

## 개인 기록 복원하기

각 개인 기록을 이전에 기록된 것으로 되돌릴 수 있도록 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 복원할 기록을 선택합니다.
- 4 **이전 > 예**를 선택합니다.

**참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

## 개인 기록 지우기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 삭제할 레코드를 선택합니다.
- 4 **기록 제거 > 예**를 선택합니다.

**참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

## 모든 개인 기록 지우기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 **기록 제거 > 예**를 선택합니다.

**참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

## 실외에서 수영하기

거리, 페이스, 스트로크 속도와 같은 수영 데이터를 기록할 수 있습니다. 기본 실외 수영 활동에 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (12 페이지, 데이터 필드 사용자 설정하기).

- 1 **START > 실외 수영**을 선택합니다.
- 2 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 3 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
- 4 수영을 시작합니다.
- 5 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 6 활동 완료 후, **STOP > 저장**을 선택합니다.

## 수영 정보

### 수영 용어

**길이:** 풀의 한번 주회 거리.

**인터벌:** 하나 이상의 연속적인 길이. 휴식 후 새로운 인터벌이 시작됩니다.

**스트로크:** 사용자가 팔에 장치를 착용하고 한 번의 사이클을 완료할 때마다 스트로크가 하나 계산됩니다.

**Swolf:** Swolf 점수는 한 수영장 길이에 해당하는 시간과 그 길이에 해당하는 스트로크의 수의 합입니다. 예를 들어, 30초 + 15 스트로크일 때 Swolf 점수는 45점 입니다. 바다 수영에서는 25미터에 대해 Swolf가 계산됩니다. Swolf는 수영효율의 척도이며 골프에서와 같이 점수가 낮을 수록 더 좋습니다.

**임계 수영 속도 (CSS):** CSS는 탈진하지 않고 꾸준히 유지할 수 있는 이론적 속도입니다. 훈련 페이스를 유지하고 실력 향상을 모니터링하기 위해 CSS를 사용할 수 있습니다.

### 스트로크 형태

스트로크 형태 식별은 풀 수영에서만 가능합니다. 스트로크 형태는 수영 기록과 Garmin Connect에서 확인할 수 있습니다. 또한 개인별 데이터 필드로 스트로크 형태를 선택할 수 있습니다 (12 페이지, 데이터 필드 사용자 설정하기).

자유	자유형
배형	배형
평형	평형
접형	접형
혼영	하나 이상의 스트로크 형태를 사용
드릴	드릴 로깅과 함께 사용 (2 페이지, 드릴 로그 (반복 운동)를 사용한 수영)

## 활동 시작하기

활동을 시작하면 GPS가 자동으로 켜집니다 (필요 시). 추가적인 무선 센서를 가지고 있다면 Garmin Swim 2 장치에 그것을 페어링할 수 있습니다 (19 페이지, 다른 심박계 페어링하기).

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 GPS 위성 신호를 수신하기 위해 하늘이 잘 보이는 곳에 장치를 위치해야 할 수 있습니다.
- 4 녹색 상태 바가 나타날 때까지 기다립니다.  
장치가 심박수를 포착하고 GPS 신호를 수신하고 (필요한 경우) 무선 센서에 연결되면 (필요한 경우), 장치는 사용할 준비가 됩니다.
- 5 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

**팁:** **DOWN**을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다 (6 페이지, 연결된 스마트폰에서 음악 재생 컨트롤하기).

## 활동의 기록을 위한 팁

- 활동(운동)을 시작하기 전에는 반드시 장치를 충전합니다 (15 페이지, 장치 충전하기).
- **LAP**을 눌러 랩을 기록합니다.
- 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

## 활동 중지하기

- 1 **STOP**을 누릅니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
  - 활동을 재개하려면, **다시 시작**을 선택합니다.
  - 활동을 저장하려면 **저장**을 선택합니다.
  - 활동을 삭제하려면 **현재기록삭제 > 예**를 선택합니다.

## 실내 트레이닝

실내에서 훈련 할 때 또는 배터리를 절약하기 위하여 GPS 기능을 끌 수도 있습니다. GPS를 사용하는 러닝 또는 걷기 기능을 끄면, 장치의 가속도계를 사용하여 속도와 거리가 계산됩니다. 가속도계는 자체 보정 기능이 있습니다. GPS를 사용하여 실내에서 수차례 러닝을 하면 속도와 거리 데이터의 정확도가 향상됩니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **옵션 > GPS > 꺼짐**을 선택합니다.  
**참고:** 일반적으로 실내에서 이루어지는 활동을 선택한 경우, GPS는 자동으로 꺼집니다.

## 운동량 측정 기능

활동 추적 기능은 각각의 기록일마다 사용자의 일일 걸음 수, 이동 거리, 고강도 운동 시간, 칼로리 소모량, 수면 통계를 기록합니다. 사용자의 칼로리 소모량은 기본 대사량 + 활동 소모 칼로리입니다.

그날 걷은 걸음 수는 스텝(steps) 위젯에 표시됩니다. 걸음 수는 주기적으로 업데이트 됩니다.

운동량 측정 및 운동 측정 정확도에 관련된 더 자세한 정보는



Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하십시오.

## 자동 목표

이전 활동 수준을 기준으로 장치에서 자동으로 일일 스텝 목표를 만듭니다. 하루 동안 움직임에 따라 장치에서 일일 목표에 대한 진행 상황을 보여줍니다. 스텝 바의 각 부분은 일일 목표의 5%를 의미합니다. 사용자는 Garmin Connect 앱에 데이터를 동기화하여 현재 스텝 카운트를 확인할 수 있습니다.


자동 골프 기능을 사용하지 않기로 선택하였다면, Garmin Connect 계정에서 자신만의 사용자 지정 단계 목표를 설정할 수도 있습니다.

## 운동지시 알림 사용하기

장시간 앉아 있으면 신진대사 상태가 예상치 않게 변경될 수 있습니다. 이동 알림은 계속 움직이도록 알려줍니다. 한 시간 동안 활동이 없으면 이동! 및 빨간색 바가 나타납니다. 15분 동안 아무런 활동을 하지 않을 때마다 추가 구간이 나타납니다. 또한, 신호음이 켜져 있으면 장치에서 소리가 나거나 진동이 울립니다 (14 페이지, 장치 알림톤 설정하기).

이동 알림을 재설정하려면 잠깐 동안 걸으면 됩니다(최소 몇 분 이상).

### 운동지시 알림 켜기

- 1 시계 화면에서 UP을 길게 누릅니다.
- 2  > 운동량 측정 > 운동지시 알림 > 켜짐을 선택합니다.

## 중고강도 운동시간

건강을 향상시키기 위하여 세계보건기구와 같은 단체는 빠른 걷기와 같은 중간 강도의 활동을 일주일에 최소 150분 이상 실시하거나 러닝과 같이 강한 강도의 활동을 일주일에 75분 실시할 것을 권장하고 있습니다.

장치는 활동의 강도를 모니터링하며, 사용자가 중간 강도부터 강한 강도까지의 활동에 참여하는데 소요한 시간을 추적합니다 (강한 강도를 양적으로 측정하려면 심박수 자료가 필요함). 사용자는 적어도 10분 연속으로 중간 강도 또는 강한 강도의 활동에 참여함으로써 매주의 운동 시간 목표를 달성하기 위해 노력할 수 있습니다. 본 장치는 중간 강도의 활동 시간 (분)의 양을 강한 강도의 활동 시간 (분)의 양에 추가합니다. 추가가 이루어지면 사용자의 전체 강한 강도 활동 시간은 두배가 됩니다.

### 중고강도 운동시간 구하기

Garmin Swim 2 장치는 운동 중의 심박수 데이터와 평균 안정시 심박수를 비교하여 집중운동시간을 계산합니다. 만약 심박수 측정 기능이 꺼져 있으면, 장치는 분당 걸음 수를 분석하여 보통 강도의 집중운동시간을 계산합니다.

- 중고강도 운동시간을 가장 정확하게 계산하기 위하여 정해진 시간의 활동을 시작합니다.
- 보통 강도 또는 높은 강도에서 최소 10분 연속으로 운동합니다.
- 가장 정확한 안정시 심박수를 얻으려면 하루 종일 밤낮으로 장치를 착용하십시오.

## 수면 추적

수면을 취할 때, 장치는 움직임을 모니터링합니다. Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 통상적인 자신의 수면 시

간을 설정할 수 있습니다. 수면 통계는 총 수면 시간, 수면 깊이, 수면 시의 움직임 등이 있습니다. Garmin Connect 계정에서는 수면 통계를 검토할 수 있습니다.

**참고:** 낮잠은 수면 통계에 추가되지 않습니다. 방해 금지 모드를 사용하여 백라이트와 진동 알림을 끌 수 있습니다 (5 페이지, 방해 금지 모드 사용)

## 자동 수면 추적기능 사용

- 1 장치를 착용하고 수면합니다.
- 2 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 사이트로 업로드합니다 (11 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기).  
사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.

## 방해 금지 모드 사용

백라이트, 소리 알림, 진동 알림을 끄기 위하여 방해금지모드를 사용할 수도 있습니다. 예를 들어 잠자거나 영화를 볼 때 이 모드를 사용할 수 있습니다.

**참고:** Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 자신의 통상적인 수면 시간을 설정할 수 있습니다. 시스템 설정에서 수면 중 옵션을 활성화하여 통상적인 수면 시간 동안에는 자동으로 방해 금지 모드로 들어가도록 설정할 수 있습니다 (14 페이지, 시스템 설정하기).

- 1 LIGHT를 길게 누릅니다.
- 2 방해 금지 모드를 선택합니다.

# 스마트 기능

## 블루투스 연결 기능

Garmin Swim 2 장치에는 Garmin Connect 앱을 통해 호환되는 스마트폰에서 사용할 수 있는 몇 가지 블루투스 연결 기능이 있습니다.

**활동 업로드:** 활동을 기록한 직후에 자동으로 활동을 Garmin Connect 계정으로 보냅니다.

**내 휴대폰 찾기:** Garmin Swim 2 장치와 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 스마트폰의 위치를 찾습니다.

**내 시계 찾기:** 스마트폰과 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 Garmin Swim 2 장치의 위치를 찾습니다.

**음악 제어:** 스마트 폰을 제어하는 뮤직 플레이어를 제공합니다.

**전화 알림 기능:** Garmin Swim 2 위치에 전화 알림과 메시지를 표시합니다.

**소셜 미디어에 공유:** 활동을 Garmin Connect 앱으로 업로드할 때 원하는 소셜 미디어 웹 사이트에 업데이트 내용을 게시할 수 있습니다.

**소프트웨어 업데이트:** 장치의 소프트웨어를 업데이트 할 수 있습니다.

**날씨 업데이트:** 실시간 날씨 상태와 알림을 장치에 전송합니다.

**운동 다운로드:** Garmin Connect 앱에서 운동을 검색하고 무선 연결을 통해 장치로 보낼 수 있습니다.

## 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기

- 1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 ?를 선택하십시오.

### 위젯

귀하의 장치에는 활동 요약 정보가 포함된 위젯이 미리 설치되어 있습니다. 일부 위젯을 사용하려면 호환 스마트폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 위젯은 디폴트 설정에서는 볼 수 없습니다. 사용자는 이러한 위젯을 위젯 목록에 수동으로 추가할 수 있습니다 (13 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기).

**바디 배터리(Body Battery):** 현재의 바디 배터리 레벨과 지난 몇 시간 동안의 바디 배터리 레벨을 보여주는 그래프를 화면에 표시합니다.

**달력:** 스마트폰 캘린더의 예정된 모임을 표시합니다.

**칼로리:** 현재 날씨에 대한 칼로리 정보를 나타냅니다.

**건강 통계:** 현재의 건강 상태에 대한 능동적인 요약 정보를 표시합니다. 측정되는 값으로는 심박수, 바디 배터리 레벨, 스트레스 등이 있습니다.

**심박수:** 분당 심박수(bpm)로 나타낸 현재의 심장 박동 수, 하루 최저 안정시심박수 (RHR) 및 심박수 그래프로 표시합니다.

**운동 기록:** 사용자의 운동 기록과 기록된 운동의 그래프를 화면에 표시합니다.

**중고강도 운동시간:** 보통에서 초고강도 활동에 이르기까지 참여한 시간과, 중고강도 운동시간 활동 목표 그리고 목표를 향한 진전을 추적합니다.

**최종 활동:** 마지막 러닝, 라이딩 또는 수영 등 마지막 기록 활동을 간략하게 나타냅니다.

**음악 제어:** 스마트 폰의 뮤직 플레이어를 제어할 수 있는 기능을 제공합니다.

**금일 운동:** 귀하의 금일 활동에 대한 동적인 요약 화면을 표시합니다. 표시되는 값으로는 마지막으로 기록된 활동, 고강도 운동 시간, 오른 총 수, 걸음 수, 소모된 칼로리 등이 있습니다.

**알림:** 스마트폰 알림 설정을 기준으로 하여 전화, 문자 소셜 네트워크 업데이트 등이 들어오면 사용자에게 이를 알립니다.

**걸음/스텝:** 최근 7일의 일일 걸음 수, 걸음 수 목표를 추적합니다.

**스트레스:** 스트레스 수준과 스트레스 변화 도표를 표시하며, 심신의 안정을 도와주는 호흡 운동을 제공합니다.

**날씨:** 현재 온도와 기상 예보를 표시합니다.

### 위젯 보기

귀하의 장치에는 활동 요약 정보가 포함된 위젯이 미리 설치되어 있습니다. 일부 위젯을 사용하려면 호환 스마트폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

- 시계 화면(메인 화면)에서 위젯을 보려면 UP 또는 DOWN을 누릅니다.  
사용 가능한 위젯에는 심박수와 운동량 추적이 포함됩니다.
- 위젯의 추가 옵션과 기능을 보려면 START를 누릅니다.

## 금일 운동에 대하여

금일 운동 위젯은 귀하의 활동을 보여주는 매일의 스냅샷입니다. 이것은 하루 종일 업데이트되는 동적인 활동 요약입니다. 표시되는 지표로는 마지막으로 기록된 스포츠, 그 주의 중고강도 운동시간, 오른 총 수, 걸음 수, 소모된 칼로리 등이 있습니다. START를 누르면 추가적인 지표를 볼 수 있습니다.

### 건강 상태 위젯

건강 상태 위젯은 한 눈에 볼 수 있는 건강 데이터를 제공합니다. 이것은 하루 종일 업데이트되는 동적인 요약 정보입니다. 제공되는 지표로는 심박수, 스트레스 수준, 바디 배터리 수준이 있습니다. START를 눌러 추가 지표를 확인할 수 있습니다.

### 날씨 위젯 보기

날씨를 확인하려면 호환 스마트폰에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

- 1 시계 화면에서 날씨 위젯을 보려면 UP 또는 DOWN을 누릅니다.
- 2 시간당 날씨 데이터를 확인하려면 START를 누릅니다.
- 3 일일 날씨 데이터를 확인하려면 DOWN을 선택합니다.

## 컨트롤 메뉴 보기

컨트롤 메뉴는 방해 금지 모드 켜기, 키 잠그기, 장치 끄기와 같은 단축키 메뉴 옵션을 포함하고 있습니다.

- 1 아무 화면에서든 LIGHT를 길게 누릅니다.



- 2 UP 또는 DOWN을 눌러 옵션을 스크롤합니다.

## 분실된 모바일 장치 추적하기

사용자는 블루투스 무선 기술을 사용해서 페어링되고 현재 범위 내에 있는 분실된 모바일 장치 찾는데 도움을 주기 위해 이 기능을 사용할 수 있습니다.

- 1 LIGHT를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.

- 2 ?를 선택하십시오.

Garmin Swim 2는 페어링된 모바일 기기의 검색을 시작합니다. 귀하의 모바일 장치에서 경고음이 울리며 Garmin Swim 2의 화면에 블루투스 신호 강도가 표시됩니다. 블루투스 신호 강도는 모바일 기기에 더 가까워 다가가면 증가합니다.

- 3 BACK을 눌러 검색을 중단합니다.

## 연결된 스마트폰에서 음악 재생 컨트롤하기

- 1 스마트폰에서 노래 또는 노래 리스트를 재생합니다.
- 2 아무 화면에서 DOWN을 길게 눌러 음악 제어를 엽니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
  - 현재 음악 트랙을 재생하거나 정지하려면 ▶를 선택하십시오.

- 다음 음악 트랙으로 건너뛰려면 ▶를 선택하십시오.
- 볼륨 조절이나 이전 트랙과 같은 더 많은 음악 제어 기능을 열려면 ⋮를 선택하십시오.

## 블루투스 스마트 알림 활성화 하기

알림을 활성화하려면 반드시 Garmin Swim 2 기기를 호환되는 모바일 기기에 페어링해야 합니다 (1 페이지, [스마트 폰과 페어링하기](#)).

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 > **휴대폰** > **알림** > **상태** > **켜짐**을 선택합니다.
- 3 **운동모드**를 선택합니다.
- 4 **알림 기본설정**을 선택합니다.
- 5 **알림 톤 기본설정**을 선택합니다.
- 6 **시계 모드**를 선택합니다.
- 7 **알림 기본설정**을 선택합니다.
- 8 **알림 톤 기본설정**을 선택합니다.

## 알림 보기

- 1 시계 화면(메인 화면)에서 알림 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
- 3 알림을 선택합니다.
- 4 더 많은 옵션을 확인하려면 **DOWN**을 누릅니다.
- 5 **BACK**을 눌러 이전 화면으로 돌아갑니다.

## 알림 관리

호환 가능한 스마트폰을 사용하여 Garmin Swim 2 장치에 표시되는 알림을 관리할 수 있습니다.

옵션을 선택합니다:

- iPhone® 기기를 사용하는 경우, 스마트폰의 알림센터 설정에서 기기에 표시될 항목을 선택하십시오.
- Android 스마트폰을 사용하시는 경우, Garmin Connect 앱에서 **설정** > **스마트 알림**을 선택합니다.

## 스마트폰 블루투스 연결 끄기

- 1 **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 를 선택하여 귀하의 Garmin Swim 2 장치의 블루투스 스마트폰 연결을 끕니다.

모바일 장치에서 블루투스 무선 기술을 끄기 위해서 사용자의 모바일 장치 사용자 매뉴얼을 참고합니다.

## 스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기

페어링된 스마트폰이 블루투스 무선 기술을 사용하여 연결되고 연결 해제되는 경우 알려주도록 Garmin Swim 2 장치를 설정할 수 있습니다.

**참고:** 스마트폰 연결 알림은 기본적으로 꺼진 상태입니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 > **휴대폰** > **연결 알림** > **켜짐**을 선택합니다.

## 활동 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하여 다른 Garmin 장치의 활동, 개인 기록, 운동 성과 측정치를 Garmin Swim 2 장치에 동기화할 수 있습니다. 이를 통하여 장치는 사용자의 훈련 상태와 체력을 더욱 정확하게 반영할 수 있습니다. 예를 들어

Edge 장치를 사용하여 라이딩을 기록하고, Garmin Swim 2 장치에서 활동의 상세 정보와 전체적인 훈련 부하를 확인할 수 있습니다.

1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.

2 > **사용자 프로필** > **Physio TrueUp**을 선택합니다.

장치를 스마트폰과 동기화하면 다른 Garmin 장치에서 제공한 최근 활동이 Garmin Swim 2 장치에 표시됩니다.

## 심박수 측정 기능

Garmin Swim 2 장치는 손목 기반 심박수 측정 기능을 갖추고 있으며, 기본 위젯 목록에서 몇 가지 심박수 관련 기능을 제공합니다.

	분당 심박수(bpm) 단위로 표시되는 현재 심박수. 또한 이 위젯은 지난 4 시간 동안의 심박수 그래프를 표시하여 최고 및 최저 심박수를 강조하여 보여줍니다.
	현재의 스트레스 수준. 사용자가 활동하지 않는 동안 장치는 심박수의 변화를 측정하여 사용자의 스트레스 수준을 추정합니다. 낮은 수치는 스트레스 수준이 낮음을 의미합니다.
	현재 바디 배터리(Body Battery) 에너지 수준. 장치는 수면, 스트레스, 활동 데이터를 기준으로 현재의 에너지 보유량을 계산합니다. 높은 수치는 에너지 보유량이 높음을 의미합니다.

## 손목 심박

### 수영 도중의 심박수 측정

#### 공지

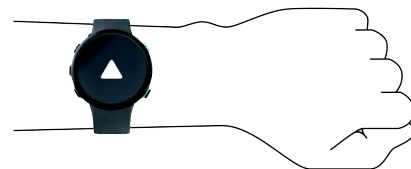
장치는 수면 수영을 위해 고안되었습니다. 이 장치를 스쿠버 다이빙에 사용하면 제품에 손상이 발생할 수 있고 품질보증 이 무효가 됩니다.

이 장치는 수영을 위한 손목 기반 심박계를 제공합니다. 또한 이 장치는 HRM-Tri 액세서리 및 HRM-Swim 액세서리와 호환됩니다. 손목 기반 심박수 데이터와 가슴 심박수 데이터를 모두 사용할 수 있는 경우, 귀하의 장치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

### 장치 착용

- 디바이스는 손목 뼈 위에 착용합니다.

**참고:** 장치는 손목에 딱 맞되 편안하게 착용해야 합니다. 장치에서 더욱 정확한 심박수 계측을 실시하기 위해서는 수영 또는 운동 중에 장치를 벗어서는 안 됩니다.



**참고:** 광센서는 장치의 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대해 보다 자세한 정보는 [8 페이지](#), [불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁](#)을 참고합니다.
- 정확도에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.kr/legal/](https://Garmin.kr/legal/)

atdisclaimer에서 확인하십시오.

## 불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해보십시오.

- 장치를 착용하기 전에 팔을 깨끗이 씻고 말리십시오.
  - 장치가 닿는 피부에 선블록, 로션, 벌레 퇴치제를 바르는 것은 삼가하십시오.
  - 장치의 뒷면에 위치한 심박수 센서가 굽히지 않도록 주의하십시오.
  - 손목 위에 장치를 착용하십시오. 편안함을 느끼는 수준에서 장치를 조여서 착용하십시오.
  - 활동을 시작하기 전에 ♥ 아이콘이 채워질 때까지 기다리십시오.
  - 활동을 시작하기 전에 5~10분 정도 워밍업을 통해 심박수를 확인하십시오.
- 참고:** 날씨가 추운 날에는 실내에서 워밍업하십시오.
- 운동을 마친 후에는 깨끗한 물로 장치를 헹구십시오.

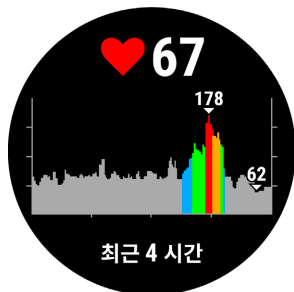
## 심박수 위젯 보기

이 위젯은 귀하의 현재 심박수를 분당박동수 (bpm) 단위로 표시하며, 지난 4 시간 동안의 심박수 그래프를 표시합니다.

- 1 시계 화면(메인 화면)에서 심박수 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

**참고:** 위젯 루프에 위젯을 추가해야 할 수도 있습니다 (13 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기).

- 2 **START**를 눌러 지난 7일 간의 평균 안정 시 심박수 값을 확인합니다.



## Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기

Garmin Swim 2 장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다.

**참고:** 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

- 1 심박 위젯 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 심박수 전송**을 선택합니다.

Garmin Swim 2 장치는 심박수 데이터의 전송을 시작하며, (♥)가 화면에 표시됩니다.

**참고:** 심박수 위젯으로부터 심박수 데이터를 전송하는 중에는 심박수 위젯만 볼 수 있습니다.

- 3 Garmin Swim 2 장치를 Garmin ANT+ 호환 장치와 페어링합니다.

**참고:** 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하십시오.

**팁:** 심박수 데이터 전송을 중지하려면 아무 키나 선택하고 예를 선택합니다.

## Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기

Garmin Swim 2 장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다. 예를 들어 심박수 데이터를 사이클링 중에 Edge 장치로 또는 활동 중에 VIRB 액션 카메라로 전송할 수 있습니다.

**참고:** 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

- 1 심박 위젯 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 활동 중 심박표시**를 선택합니다.
- 3 활동을 시작합니다 (4 페이지, 활동 시작하기).

Garmin Swim 2 장치가 심박 데이터를 전송하기 시작하고 배경화면에 나타납니다.

**참고:** 활동 중에 장치가 심박수 데이터를 전송하고 있음을 나타내는 표시는 없습니다.

- 4 Garmin Swim 2 장치를 Garmin ANT+ 호환 장치와 페어링합니다.

**참고:** 각 호환되는 Garmin 장치마다 페어링 지침이 다릅니다. 해당 사용 설명서를 참조하십시오.

**팁:** 심박수 데이터 전송을 중지하려면 활동을 중지합니다 (4 페이지, 활동 중지하기).

## 비정상적인 심박수 알림

일정 기간 활동을 하지 않았을 때 분당 심박수(bpm)가 특정 수치를 초과한 경우에 이를 사용자에게 알려주도록 장치를 설정할 수 있습니다.

- 1 심박 위젯 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 비정상적인 심박수 알림 > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 3 **알림 위치**를 선택합니다.
- 4 심박수 한계치의 값을 선택합니다.

이 한계치 값을 초과할 때마다 메시지가 화면에 나타나며 장치가 진동합니다.

## 손목 측정 심박수 모니터링을 끄기

손목 심박수 설정의 기본 값은 자동입니다. ANT+ 심박계를 장치에 페어링하지 않으면, 장치는 자동으로 손목 심박계를 사용합니다.

- 1 심박 위젯 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

## 심박존 정보

많은 운동선수들이 심박존을 사용하여 자신의 심혈관 건강을 강화하고 운동 능력을 향상시킵니다. 심박존은 설정된 분당 심장 박동수의 범위입니다. 일반적으로 용인되는 다섯 가지 심박존이 강도의 증가에 따라 1부터 5까지의 숫자로 지정됩니다. 일반적으로 심박존은 사용자의 최대 심박수의 비율 (%)을 바탕으로 계산됩니다.

## 피트니스 목표

심박존을 알면 그 원리를 이해하고 적용해서 피트니스를 측정 및 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

- 사용자의 심박은 운동 강도를 결정하는 우수한 척도입니다.
- 특정 심박존에서 운동이 심혈관 용량과 강도를 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

최대 심박수를 알고 있는 경우, 사용자는 표 (9 페이지, 심박존 계산)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박존을 결정할 수 있습니다.

최대 심박을 알 수 없는 경우, 인터넷에서 이용할 수 있는 계산기들 중 하나를 사용합니다. 일부 체육관과 보건 센터에서도 최대 심박을 측정하는 시험을 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박은 220에서 사용자의 연령을 뺀 값입니다.

### 최대 심박수 설정하기

본 장치는 초기 설정 시 입력한 사용자 프로필 정보를 사용하여 최대 심박수를 추정하고 기본 심박존을 알아냅니다. 기본 최대 심박수는 220 - 연령입니다. 활동 중에 가장 정확한 칼로리 데이터를 얻으려면 자신의 최대 심박수를 설정해야 합니다 (심박수를 알고 있는 경우).

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙ > 사용자 프로필 > 최대심박**을 선택합니다.
- 3 최대 심박수를 입력합니다.

### 심박존과 최대 심박수 사용자 설정하기

훈련 목표를 기준으로 하여 심박존을 설정할 수 있습니다.

본 장치는 초기 설정 시 입력한 사용자 프로필 정보를 사용하여 최대 심박수를 추정하고 기본 심박존을 알아냅니다. 기본 최대 심박수는 220 - 연령입니다. 활동 중에 가장 정확한 칼로리 데이터를 얻으려면 자신의 최대 심박수를 설정해야 합니다 (심박수를 알고 있는 경우).

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **Garmin 장치**를 선택합니다.
- 3 장치를 선택합니다.
- 4 **사용자 설정 > 심박수 영역**을 선택합니다.
- 5 각 영역에 대한 심박수를 입력합니다.
- 6 최대 심박수를 입력합니다.
- 7 **저장**을 선택합니다.

### 심박존 계산

존	최대 심박수 백분율	운동 자각도	장점
1	50-60%	편안함, 쉬운 페이스, 일정한 호흡	초급 유산소 트레이닝, 스트레스 감소
2	60-70%	편안한 페이스, 약간 숨이 가쁨, 대화 가능	기본 심혈관 트레이닝, 양호한 회복 페이스
3	70-80%	중간 페이스, 대화를 하기가 더 어려움	향상된 유산소 능력, 최적의 심혈관 트레이닝
4	80-90%	빠른 페이스와 약간 불편함, 호흡하기 힘들	향상된 유산소 능력과 역치, 속도 향상
5	90-100%	전력 질주 페이스, 장기간 지속 불가능, 호흡 곤란	유산소 및 근지구력, 파워 향상

### 훈련 효과

운동 효율은 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는

것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 운동 효율 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 건강을 개선시켰는지 보여줍니다. 훈련 효율은 사용자 프로파일 정보, 심박수, 지속 시간, 운동 강도를 통해 결정됩니다.

유산소 훈련 효율은 사용자의 심박수를 사용하여 운동의 누적 강도가 유산소 운동 능력에 어떠한 영향을 끼치는지 측정하는 것으로서, 운동을 통하여 운동 능력이 유지되거나 더욱 향상되는 경우에 이를 사용자에게 알려줍니다. 운동을 하는 동안 누적된 EPOC (운동 후 초과산소섭취량)은 사용자의 체력 수준과 훈련 습관을 설명하는 일정 범위의 값으로 매핑됩니다. 보통 강도의 꾸준한 운동이나 좀더 긴 인터벌 (180 초 이상)의 운동은 유산소 대사에 긍정적 영향을 끼치며 유산소 훈련 효율을 향상시킵니다.

무산소 훈련 효과는 심박수와 속도 (또는 파워)를 사용하여 매우 고강도의 운동을 수행하는 능력에 워크아웃이 어떠한 영향을 끼치는지 알아냅니다. EPOC (운동 후 초과산소섭취량)에 대한 무산소 기여도와 운동의 종류를 바탕으로 이 값을 얻을 수 있습니다. 10 ~ 120 초의 반복적인 고강도 인터벌은 무산소 능력에 매우 유익한 영향을 끼치며 무산소 훈련 효율을 향상시킵니다.

데이터 필드로서 **유산소 훈련 효과**와 **무산소 훈련 효과**를 훈련 화면 중 하나에 추가하여 운동 전반의 수치를 모니터링할 수 있습니다.

운동 효율	유산소 효과	무산소 효과
0.0 에서 0.9	효과 없음	효과 없음
1.0 에서 1.9	약간의 효과	약간의 효과
2.0 에서 2.9	유산소 체력을 유지합니다.	무산소 체력을 유지합니다.
3.0 에서 3.9	유산소 체력을 향상시킵니다.	무산소 체력을 향상시킵니다.
4.0 에서 4.9	유산소 체력을 크게 향상시킵니다.	무산소 체력을 크게 향상시킵니다.
5.0	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.	운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다.

운동 효율 관련 기술은 Firstbeat Technologies 사에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) 사이트에서 확인하십시오.

### 심박수 변화와 스트레스 수준

스트레스 수준은 가만히 서 있는 동안 수행되는 3분 테스트의 결과로서 측정되며, 이 테스트에서 Garmin Swim 2 장치는 심박수 변화를 분석하여 전반적인 스트레스 수준을 알아냅니다. 훈련, 수면, 영양상태 및 일상 생활의 스트레스는 모두 사용자의 운동 성과에 영향을 끼칩니다. 스트레스 수준의 범위는 1 ~ 100이며, 1은 매우 낮은 스트레스 상태이고 100은 매우 높은 스트레스 상태입니다. 자신의 스트레스 수준을 알면 자신의 몸이 고강도 러닝 훈련이나 요가 등을 실시할 준비가 되었는지를 판단하는데 도움이 됩니다.

### 스트레스 수준 위젯 사용하기

스트레스 수준 위젯은 귀하의 현재 스트레스 수준과 지난 몇 시간 동안의 스트레스 수준의 그래프를 표시합니다. 또한 이

것은 호흡 운동을 통해 심신을 안정시키도록 도움을 줍니다.

- 1 앉아 있거나 움직이지 않는 상태에서 **UP** 또는 **Down**을 눌러 스트레스 레벨 위젯을 봅니다.
- 2 **START**를 누릅니다.
  - 스트레스 수준이 낮거나 중간 정도라면, 지난 네 시간 동안의 스트레스 수준을 보여주는 그래프가 표시됩니다.
  - **팁:** 그래프에서 긴장을 이완하는 운동을 시작하려면 **DOWN > START**를 누르고 운동 시간을 분 단위로 입력하십시오.
  - 스트레스 수준이 높은 경우, 긴장 이완 운동을 시작할 것인지 묻는 메시지가 표시됩니다.

- 3 옵션을 선택합니다:
  - 스트레스 수준 그래프를 봅니다.
  - **참고:** 청색 막대는 휴식 시간을 나타냅니다. 황색 막대는 스트레스를 받은 시간을 나타냅니다. 회색 막대는 스트레스 수준을 측정하기에는 너무 활동적이었던 시간을 나타냅니다.
  - 긴장 이완 운동을 시작하려면 **예**를 선택하고 분 단위로 시간을 입력하십시오.
  - 긴장 이완 운동을 건너뛰려면 **아니오**를 선택하고 스트레스 레벨 그래프를 확인하십시오.

## 바디 배터리

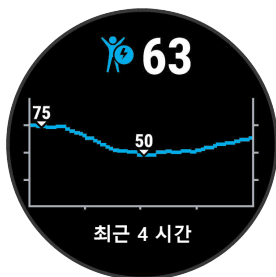
장치는 사용자의 심박수 변화, 스트레스 수준, 수면의 질, 활동 데이터를 분석하여 전체적인 바디 배터리 수준을 알아냅니다. 자동차의 연료량 표시처럼 이것은 사용자에게 남아 있는 에너지의 양을 보여줍니다. 바디 배터리의 범위는 0 ~ 100이며, 여기에서 0 ~ 25 범위는 낮은 에너지가 남아 있음을 의미하고, 26 ~ 50은 중간 정도의 에너지가 있음을 의미하며, 51 ~ 75 범위는 높은 에너지를 의미하며, 76 ~ 100은 매우 높은 에너지가 있음을 의미합니다.

장치를 Garmin Connect 계정과 동기화하여 가장 최근의 바디 배터리 수준, 장기적인 바디 배터리 추세, 그리고 추가적인 상세정보를 확인할 수 있습니다 (10 페이지, **정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁**).

### 바디 배터리 위젯 보기

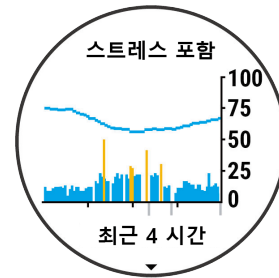
바디 배터리 위젯은 현재의 바디 배터리 수준과 최근 몇 시간 동안의 바디 배터리 수준을 보여주는 그래프를 화면에 표시합니다.

- 1 바디 배터리 위젯을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
  - **참고:** 위젯 루프에 위젯을 추가해야 할 수도 있습니다 (13 페이지, **위젯 목록 사용자 설정하기**).



- 2 바디 배터리와 스트레스 수준을 모두 보여주는 그래프를 표시하려면 **START**를 누릅니다.

청색 바는 안정 상태의 시간을 나타냅니다. 주황색 바는 스트레스 상태의 시간을 나타냅니다. 회색 바는 스트레스 수준을 알아내기에는 사용자가 너무 활동적이었던 시간을 나타냅니다.



- 3 자정 이후의 바디 배터리 데이터를 보려면 **DOWN**을 누릅니다.



### 정확한 바디 배터리 데이터를 위한 팁

- 장치를 Garmin Connect 계정과 동기화하면 바디 배터리 수준이 업데이트됩니다.
- 더 정확한 결과를 얻으려면 수면 도중에도 장치를 착용하십시오.
- 휴식과 양질의 수면을 통해 바디 배터리를 충전하십시오.
- 격렬한 활동, 높은 스트레스, 부족한 수면은 바디 배터리가 떨어지도록 만들 수 있습니다.
- 카페인과 같은 흥분제를 포함하여 모든 음식의 섭취는 바디 배터리에 영향을 끼치지 않습니다.

## 운동 기록

운동 기록에는 시간, 거리, 칼로리, 평균 페이스 또는 속도, 랩 데이터 및 ANT+ 센서 정보(선택 사항)가 포함됩니다.

**참고:** 장치 메모리가 가득 차면 가장 오래된 데이터를 덮어씁니다.

### 수영 기록

귀하의 장치는 수영 요약 정보와 각 인터벌 또는 랩의 상세 정보를 저장합니다. 풀 수영 기록은 거리, 시간, 페이스, 칼로리, 스트로크 거리, 스트로크 속도를 표시합니다.

### 운동기록 보기

운동기록에는 장치에 저장한 기존의 활동들이 포함됩니다. 이 장치는 활동 데이터에 빠르게 접근하기 위한 운동기록 (history) 위젯이 포함되어 있습니다 (13 페이지, **위젯 목록 사용자 설정하기**).

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.

- 2 운동 기록을 선택합니다.
- 3 이번주 또는 지난 주를 선택합니다.
- 4 활동을 선택합니다.
- 5 활동에 대한 추가 정보를 확인하려면 **DOWN**을 누릅니다.

## 운동 기록 삭제하기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
  - 2 운동 기록 > 옵션을 선택합니다.
  - 3 옵션을 선택합니다:
    - 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 운동 삭제**를 선택합니다.
    - 모든 거리와 시간의 합을 재설정하려면 **총계 리셋**을 선택합니다.
- 참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

## 총계 데이터 보기

장치에 저장된 거리 및 시간에 대한 누적 데이터를 볼 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > 총계를 선택합니다.
- 3 필요 시, 활동을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택하여 주별 또는 월별 합계를 확인합니다.

## 데이터 관리

**참고:** 장치는 Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, 및 Mac® OS 10.3 이하 버전과 호환되지 않습니다.

## 파일 삭제하기

### 공지

파일의 용도를 모르면 삭제하지 마십시오. 본 장치 메모리에는 삭제해서는 안 되는 중요한 시스템 파일이 포함되어 있습니다.

- 1 **Garmin** 드라이브 또는 볼륨을 엽니다.
- 2 필요하다면 폴더나 볼륨을 엽니다.
- 3 파일을 선택합니다.
- 4 키보드의 **삭제** 키를 누릅니다.

**참고:** 애플 컴퓨터를 사용하는 경우, 파일을 완전히 제거하려면 Trash (휴지통) 폴더를 비워야 합니다.

## USB 케이블 분리하기

장치가 제거 가능한 드라이브 또는 볼륨으로서 컴퓨터에 연결되어 있는 경우, 데이터의 손실을 방지하기 위해서는 컴퓨터로부터 장치를 "안전하게 제거"해야 합니다. 장치가 포터블 디바이스로서 윈도우 운영체제의 컴퓨터에 연결되어 있다면 안전 제거는 따로 필요하지 않습니다.

- 1 활동을 완료합니다.
  - 윈도우 운영체제 컴퓨터의 경우 시스템 트레이에서 **하드웨어 안전 제거 (Safely Remove Hardware)** 아이콘을 선택한 다음 자신의 장치를 선택하여 제거합니다.
  - 애플 컴퓨터의 경우 장치를 선택하고 **File > Eject**를

선택합니다.

- 2 컴퓨터에서 케이블을 뽑습니다.

## Garmin Connect

Garmin Connect 계정은 수영을 추적하고 기록을 저장하며, 활동 데이터를 분석하며, 소프트웨어 업데이트를 다운로드하기 위한 도구를 제공합니다. 또한 사용자는 시계 화면, 표시 위젯, 워크아웃 등의 장치 설정을 직접 설정할 수 있습니다.

### 장치를 Garmin Connect 앱과 동기화

장치는 자동으로 Garmin Connect 앱과 주기적으로 데이터를 동기화합니다. 또한 사용자는 언제든지 자신의 데이터를 수동으로 동기화할 수 있습니다.

- 1 장치를 핸드폰의 3m (10 피트) 이내에 놓습니다
- 2 아무 화면에서 **LIGHT**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 3 **☰**를 선택합니다.
- 4 Garmin Connect 앱에서 현재의 데이터를 확인합니다.

### 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기

Garmin Express 애플리케이션은 컴퓨터를 사용하여 장치를 Garmin Connect 계정에 연결합니다. 사용자는 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드할 수 있으며, 운동 계획 또는 훈련 계획과 같은 데이터를 Garmin Connect 웹사이트로부터 내 장치에 전송할 수 있습니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 [Garmin.co.kr/express](http://Garmin.co.kr/express)에 접속합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.
- 4 Garmin Express 앱을 실행하여 **장치 추가**를 선택합니다.
- 5 화면의 지시에 따릅니다.

## 장치 사용자 설정하기

### 사용자 프로필 설정하기

키, 체중, 생년월일, 성별, 최대 심박수 설정 (**9 페이지, 최대 심박수 설정하기**)을 업데이트할 수 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 훈련 데이터를 계산합니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **사용자 프로필**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:

### 활동 옵션

활동 옵션은 사용자의 장치 사용 방식을 기반으로 장치를 최적화하기 위한 설정들의 모음입니다. 예를 들어 러닝을 위해 장치를 사용할 때와 자전거를 타기 위해 장치를 사용할 때의 설정 화면과 데이터 화면은 서로 다릅니다.

활동을 사용하고 있으며 데이터 필드나 알림과 같은 설정을 변경한 경우, 변경사항은 활동의 일부분으로서 자동으로 저장됩니다.

### 수영 옵션 사용자 설정하기

수영 활동에 대한 설정이나 데이터 필드 등을 사용자 설정할

수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 수영 활동을 선택합니다.
- 3 **옵션**을 선택합니다.
- 4 **옵션**을 선택합니다:

**참고:** 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 워크아웃을 실시하거나 확인하거나 편집하려면 **워크아웃(운동)**을 선택합니다 (2 페이지, 풀 수영 워크아웃 수행하기).
- 데이터 화면이나 데이터 필드를 사용자 설정하려면 **데이터 화면**을 선택합니다 (12 페이지, 데이터 필드 사용자 설정하기).
- 훈련 알림을 사용자 설정하려면 **알림**을 선택합니다 (12 페이지, 반복 알림 설정하기).
- 풀 길이를 선택하거나 사용자 설정 풀 길이를 입력하려면 **풀 길이**를 선택합니다 (12 페이지, 풀 길이 설정하기).
- 풀 수영 도중에 장치가 수영 스트로크를 자동으로 감지하도록 하려면 **Stroke 감지**를 선택합니다.
- 3초 카운트다운을 통해 수영 활동을 시작하려면 **카운트다운 시작**을 선택합니다 (12 페이지, 카운트다운 시작 설정하기).
- 장치가 휴식 중일 때를 자동으로 감지하여 휴식 인터벌을 생성하도록 하려면 **자동 휴식**을 선택합니다 (2 페이지, 자동 휴식).
- 랩이 시작되는 방식을 설정하려면 **랩**을 선택합니다 (13 페이지, 거리로 랩 표시하기).
- GPS를 끄거나 (4 페이지, 실내 트레이닝) 위성 설정을 변경하려면 (13 페이지, GPS 설정 변경하기) **GPS**를 선택합니다

모든 변경사항은 수영 활동에 저장됩니다.

## 활동 옵션 사용자 설정하기

특정 활동에 대한 설정이나 데이터 필드 등을 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 **러닝, 자전거 또는 유산소**를 선택합니다.
- 3 **옵션**을 선택합니다.
- 4 **옵션**을 선택합니다:
  - 데이터 화면이나 데이터 필드를 사용자 설정하려면 **데이터 화면**을 선택합니다 (12 페이지, 데이터 필드 사용자 설정하기).
  - 랩이 시작되는 방식을 설정하려면 **랩**을 선택합니다 (13 페이지, 거리로 랩 표시하기).
  - 활동 타이머가 자동으로 중지되는 때를 변경하려면 **자동 일시 중지 실행**을 선택합니다 (13 페이지, 자동 일시 중지 실행하기).
  - GPS를 끄거나 (4 페이지, 실내 트레이닝) 위성 설정을 변경하려면 (13 페이지, GPS 설정 변경하기) **GPS**를 선택합니다

모든 변경사항은 활동에 저장됩니다.

## 표시되는 활동 변경하기

본 장치는 러닝이나 자전거와 같은 기본 활동을 내장하고 있습니다. 사용자는 장치에 표시할 활동을 추가적으로 선택할

수 있습니다.

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **Garmin 장치**를 선택합니다.
- 3 장치를 선택합니다.
- 4 **활동 옵션 > 표시된 활동 > 편집**을 선택합니다.
- 5 장치의 화면에 표시할 활동을 선택합니다.
- 6 **완료**를 선택합니다.

장치를 Garmin Connect 앱과 동기화합니다 (6 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).

## 반복 알림 설정하기

반복 알림은 장치가 특정한 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 이를 사용자에게 알려 줍니다. 예를 들어 장치가 4 풀 길이다(25 m 수영장의 경우 100 m마다) 알림을 제공하도록 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 수영을 시작합니다.
- 3 **옵션 > 알림 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 4 **시간, 거리, 페이스** 또는 **스트로크 속도**를 선택합니다.
- 5 알림을 켭니다.
- 6 값을 선택하거나 입력합니다.

매번 알림 값에 도달할 때마다 메시지가 표시됩니다. 또한 소리가 켜진 경우, 본 장치는 비프음을 울리거나 진동합니다 (14 페이지, 장치 알림톤 설정하기).

## 풀 길이 설정하기

- 1 시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 풀 길이**를 선택합니다.
- 2 풀 길이를 선택하거나 사용자 설정 길이를 입력합니다.

## 카운트다운 시작 설정하기

3초 카운트다운으로 시작하도록 풀 수영 활동을 설정할 수 있습니다.

시계 화면에서 **START > 풀 수영 > 옵션 > 카운트다운 시작 > 켜짐**을 선택합니다.

**TIP:** 카운트다운 시작을 통한 더욱 정확한 인터벌 타이밍을 위해서는, 자동 휴식 기능을 사용하는 대신 휴식 인터벌에 **LAP** 키를 사용하십시오.

## 데이터 필드 사용자 설정하기

자신의 훈련 목표 또는 액세서리 옵션에 따라 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다. 예를 들어 자신의 랩 페이스와 심박수를 표시하도록 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 **START**를 눌러 활동 프로파일을 선택합니다.
- 2 **옵션 > 데이터 화면**을 선택합니다.
- 3 데이터 페이지를 선택합니다.
- 4 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.

## 랩 키 켜기

정기 운동을 실시하는 동안 BACK 키가 랩 키로서 가능하도록 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 **START**를 눌러 활동 프로파일을 선택합니다.
- 2 **옵션 > 랩 > 랩 키**를 선택합니다.



랩 기능을 끄기 전까지는 선택한 활동을 실시하는 동안 랩 기능이 계속 켜져 있습니다.

## 거리로 랩 표시하기

매 킬로미터 또는 마일마다 자동으로 랩을 표시하는 자동 랩 기능을 사용하도록 장치를 설정할 수 있습니다. 또한 사용자가 수동으로 랩을 표시할 수도 있습니다. 이 기능은 활동의 서로 다른 파트를 진행하는 동안 자신의 퍼포먼스를 비교하는데 유용합니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **옵션 > 랩 > 자동 랩**을 선택합니다.

랩을 완료할 때마다 메시지가 나타나 랩에 대한 시간을 표시합니다. 또한 신호음이 켜진 상태라면 장치에서 비프음 또는 진동이 울립니다 (*14 페이지, 장치 알림톤 설정하기*). 자동 랩 기능을 끄기 전까지는 선택한 활동을 실시하는 동안 랩 기능이 계속 켜져 있습니다.

필요하다면 데이터 페이지들을 사용자 설정해서 추가 랩 데이터를 표시할 수 있습니다 (*12 페이지, 데이터 필드 사용자 설정하기*).

## 자동 일시 중지 실행하기

사용자가 움직임을 멈췄을 때 타이머를 자동으로 일시 중지하기 위해 자동 일시 중지 기능을 사용할 수 있습니다. 이 기능은 활동에 정지등이나 기타 멈춰야 하는 장소들이 포함되는 경우 도움이 됩니다.

**참고:** 타이머가 중지되었거나 일시 중지된 경우에 히스토리는 기록되지 않습니다.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **옵션 > 자동 일시중지 > 중지 시**를 선택합니다.

자동 랩 기능을 끄기 전까지는 선택한 활동을 실시하는 동안 랩 기능이 계속 켜져 있습니다.

## GPS 설정 변경하기

기본적으로 이 장치는 GPS를 사용하여 위성의 위치를 찾아 냅니다. GPS에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/about-gps](http://Garmin.co.kr/about-gps)를 방문하여 확인하십시오.

- 1 시계 화면에서 **START**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **옵션 > GPS**을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
  - 기본 GPS 위성 시스템을 활성화하려면 **GPS**만을 선택합니다.
  - 하늘의 시정이 좋지 않은 상황에서 더 정확한 위치 정보를 얻으려면 **GPS + GLONASS** (러시아 위성 시스템)을 선택합니다.
  - 하늘의 시정이 좋지 않은 상황에서 더 정확한 위치 정보를 얻으려면 **GPS + GALILEO** (유럽 연합 위성 시스템)을 선택합니다.

**참고:** GPS와 그 밖의 위성 시스템을 함께 사용하면 GPS만 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 줄어듭니다 (*13 페이지, GPS와 그 밖의 위성 시스템*).

## GPS와 그 밖의 위성 시스템

GPS + GLONASS 또는 GPS + GALILEO 옵션은 GPS만 사

용하는 것보다 까다로운 환경에서 향상된 성능을 제공하며 더 빠르게 위치 정보를 얻을 수 있습니다. GPS와 다른 위성을 함께 사용하면 GPS만 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 소모됩니다.

## 위젯 목록 사용자 설정하기

위젯 루프에서는 위젯의 순서를 변경하거나 위젯을 제거하거나 새로운 위젯을 추가할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙ > 위젯**을 선택합니다.
- 3 위젯을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
  - 위젯 목록에서 위젯의 위치를 변경하려면 **순서변경**을 선택합니다.
  - 위젯 루프로부터 위젯을 제거하려면 **제거**를 선택합니다.
- 5 **위젯 추가**를 선택합니다.
- 6 위젯을 선택합니다.  
위젯이 위젯 목록에 추가됩니다.

## 운동량 측정 설정하기

시계 화면에서 **UP**을 길게 누르고 **⚙ > 운동량 측정**을 선택합니다.

**상태:** 운동량 측정 기능을 끕니다.

**운동지시 알림:** 디지털 시계 화면과 걸음 수 화면 상에 메시지와 무브 바를 표시합니다. 또한 소리가 켜진 상태라면 장치는 비프음이나 진동으로 알려줍니다 (*14 페이지, 장치 알림톤 설정하기*).

**목표 알림:** 목표 알림 기능을 켜거나 끌 수 있으며 운동할 때만 표시를 안함으로 설정할 수 있습니다. 목표 알림은 일일 걸음 수 목표와 일주일 강도 시간 목표에 대한 목표 알림이 표시됩니다.

**MOVE IQ:** MOVE IQ 기능이 익숙한 움직임의 패턴을 감지하면 장치가 정해진 시간의 걷기 또는 러닝 활동을 자동으로 시작하고 저장하도록 할 수 있습니다.

## 운동량 측정 기능 끄기

운동량 추적 기능을 끄면, 걸음 수, 강도시간, 수면 추적, Move IQ 이벤트가 기록되지 않습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙ > 운동량 측정 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

## 시계 화면 설정하기

레이아웃, 색상 및 추가 데이터를 선택해서 시계 화면의 외관을 변경할 수 있습니다. 또한, Connect IQ 스토어에서 사용자 설정 시계 화면을 다운로드 할 수도 있습니다.

## 시계 화면 사용자 설정하기

시계 화면 정보 및 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **시계 화면**을 선택합니다.
- 3 시계 화면 옵션을 미리보기 하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 선택합니다.
- 4 **START**를 누릅니다.

5 화면 **테마색**을 변경하려면, 강조색을 선택합니다.

6 **적용**을 선택합니다.

## Connect IQ 기능 다운로드하기

Garmin Connect 앱에서 Connect IQ 기능을 다운로드하려면 먼저 Garmin Swim 2 장치를 스마트폰과 페어링해야 합니다 (1 페이지, [스마트폰과 페어링하기](#)).

- 1 스마트폰의 앱스토어에서 Connect IQ 앱을 설치하고 엽니다.
- 2 필요하다면 장치를 선택합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택합니다.
- 4 화면의 지시에 따릅니다.

## 컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 [Garmin.co.kr/products/apps](http://Garmin.co.kr/products/apps)으로 이동하여 로그인합니다.
- 3 Connect IQ 기능을 선택하고 다운로드합니다.
- 4 화면의 지시에 따릅니다.

## 시스템 설정하기

UP을 길게 누르고 **⚙** > **시스템**을 선택합니다.

**언어:** 장치에 표시되는 언어를 설정합니다.

**시간:** 시간 설정을 조정합니다 (14 페이지, [시간 설정하기](#))

**백라이트:** 백라이트 설정을 조정합니다 (14 페이지, [백라이트 설정을 변경하기](#)).

**알림톤:** 키의 톤, 알림 및 진동 같은 장치의 소리를 설정합니다 (14 페이지, [장치 알림톤 설정하기](#)).

**방해 금지:** 방해 금지 모드를 켜거나 끕니다. 정상 수면 시간 동안 방해 금지 모드를 자동으로 켜려면 **수면 시간** 옵션을 사용하십시오. 정상 수면 시간은 Garmin Connect 계정에서 설정할 수 있습니다 (5 페이지, [방해 금지 모드 사용](#)).

**자동 잠금:** 실수로 키를 누르는 것을 방지하기 위하여 자동으로 장치를 잠글 수 있습니다 (14 페이지, [장치 잠그기 및 잠금해제하기](#)).

**페이스/속도 기본 설정:** 러닝, 사이클링 또는 그 밖의 활동의 속도와 페이스를 표시하도록 장치를 설정합니다. 이 기본 설정은 몇몇 훈련 옵션, 기록, 알림에 영향을 미칩니다 (14 페이지, [페이스 또는 속도 표시하기](#)).

**단위:** 장치에서 사용되는 측정 단위를 설정합니다 (14 페이지, [계산 단위 변경하기](#)).

**SW업데이트:** Garmin Express를 사용해서 사용자가 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치할 수 있도록 해줍니다.

**리셋:** 활동 설정을 리셋할 수 있습니다 (17 페이지, [모든 기본 설정으로 복원하기](#)).

## 시간 설정하기

시계 화면에서 UP을 길게 누르고 **⚙** > **시스템** > **시간**을 선택합니다.

**시간 형식:** 12시간 형식 또는 24 시간 형식으로 시간을 표시하도록 장치를 설정합니다.

**시간 설정:** 장치의 시간을 수동으로 설정하거나 페어링된 핸드폰 또는 GPS를 통해 자동으로 설정할 수 있습니다.

**GPS와 동기화:** 시간대를 변경할 때와 일광절약시간을 업데이트할 때 GPS와 수동으로 동기화하는 것이 가능합니다.

## 시간 존

장치를 켜고 위성 신호를 수신하고 스마트폰과 동기화할 때마다, 장치는 자동으로 시간 존과 현재 시간을 감지합니다.

## 백라이트 설정을 변경하기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **시스템** > **백라이트**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
  - **운동 모드**를 선택합니다.
  - **시계 모드**를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다:
  - 버튼을 누르면 백라이트가 켜지도록 하려면 **버튼**을 선택합니다.
  - 알림 시에 백라이트가 켜지도록 하려면 **알림**을 선택합니다.
  - 손목의 장치를 보기 위하여 팔을 들어 올려 돌리면 백라이트가 켜지도록 하려면 **제스처**를 선택합니다.
  - 백라이트가 꺼질 때까지 걸리는 시간을 설정하려면 **백라이트 시간**을 선택합니다.

## 장치 알림톤 설정하기

버튼을 누르거나 알림이 작동될 때 소리가 나거나 진동이 울리도록 장치를 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **시스템** > **알림톤**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
  - 버튼의 소리를 켜려면 **버튼 소리**를 선택하십시오.
  - 알림 소리 설정을 활성화하려면 **알림 톤**을 선택하십시오.
  - 장치의 진동을 켜거나 끄려면 **진동**을 선택하십시오.
  - 버튼을 누르면 진동이 작동되도록 하려면 **키 진동**을 선택하십시오.

## 장치 잠그기 및 잠금해제하기

자동 잠금 옵션을 사용하여 실수로 키를 누르는 것을 방지하기 위하여 장치를 자동으로 잠그도록 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **시스템** > **자동 잠금**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
- 4 아무 버튼을 길게 눌러 장치를 잠금해제합니다.

## 페이스 또는 속도 표시하기

페이스 또는 속도 데이터 필드에 나타나는 정보의 종류를 변경할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **시스템** > **페이스/속도 기본 설정**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.

## 계산 단위 변경하기

거리 측정 단위를 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.

- 2 **⌘** > 시스템 > 단위를 선택합니다.
- 3 마일 또는 미터법을 선택합니다.

## 시계

### 수동으로 시간 설정하기

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⌘** > 시스템 > 시간 > 시간 설정 > 수동을 선택합니다.
- 3 시간을 선택하여 시간을 입력합니다.

### GPS와 시간 동기화하기

장치를 켜고 위성 신호를 포착할 때마다, 장치는 자동으로 시간대와 현재 시간을 감지합니다. 또한 시간대를 변경하거나 일광절약시간으로 업데이트하기 위하여 GPS와 시간을 수동으로 동기화할 수도 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⌘** > 시스템 > 시계 > GPS와 동기화를 선택합니다.
- 3 장치가 위성을 찾을 때까지 기다립니다 (17 페이지, 위성 신호 수신하기).

### 알람 설정하기

여러 개의 알람을 설정할 수 있습니다. 각 알람 톤은 한 번만 울리거나 규칙적으로 반복되도록 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 알람 > 알람 추가를 선택합니다.
- 3 시간을 선택하고 알람 시간을 입력합니다.
- 4 반복을 선택하고 알람이 반복될 때를 선택합니다 (옵션).
- 5 알림 톤을 선택하고 알림 형식을 선택합니다 (옵션).
- 6 백라이트 > 켜짐을 선택해서 알람과 함께 백라이트가 켜지게 합니다.
- 7 레이블을 선택하고 알람에 대한 설명을 선택합니다 (선택 사항).

### 알람 삭제하기

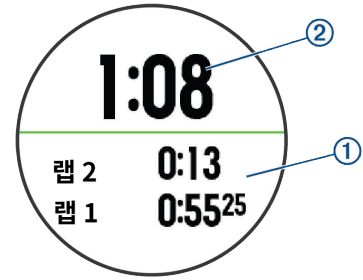
- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 알람을 선택합니다.
- 3 알람을 선택합니다.
- 4 삭제를 선택합니다.

### 카운트다운 타이머 시작하기

- 1 아무 화면에서든 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 타이머를 선택합니다.
- 3 시간을 입력합니다.
- 4 필요하다면 다시 시작 > 켜짐을 선택해서 시간이 지나면 타이머가 자동으로 재시작하도록 합니다.
- 5 필요 시, 알림톤을 선택하고 알림의 형식을 선택합니다.
- 6 타이머 시작을 선택합니다.

### 스톱워치 사용하기

- 1 아무 화면에서든 **LIGHT**를 길게 누릅니다.
- 2 스톱워치를 선택합니다.
- 3 **START**를 눌러 타이머를 시작합니다.
- 4 랩 타이머 ①를 다시 시작하려면 **LAP**을 누릅니다.



전체 스톱워치 시간 ② 이 다시 흐르기 시작합니다.

- 5 두 타이머를 모두 멈추려면 **START**를 누릅니다.
- 6 옵션을 선택합니다.
- 7 기록된 시간을 활동으로서 사용자의 운동기록에 저장합니다 (선택사항).

## 장치 정보

### 장치 충전하기

#### ⚠경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

#### 공지

부식을 방지하기 위해 충전하거나 컴퓨터에 연결하기 전에 접촉부 및 주변 부위를 깨끗하게 청소한 후 건조시키십시오. 부록에서 청소 방법을 참조하십시오.

- 1 USB 케이블의 작은 단자를 장치의 충전 포트에 꼽습니다.



- 2 USB 케이블의 큰 단자를 컴퓨터의 USB 포트에 꼽습니다.
- 3 장치를 완전히 충전시킵니다.

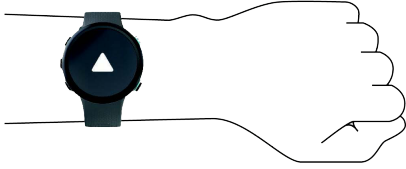
### 장치 충전에 대한 팁

- 1 USB 케이블을 사용하여 장치를 충전하려면 장치에 충전기를 확실하게 연결하십시오 (15 페이지, 장치 충전하기). USB 케이블을 표준적인 벽 콘센트에 꽂은 Garmin 승인 AC 어댑터에 연결하거나 컴퓨터의 USB 포트에 연결하여 장치를 충전할 수 있습니다. 완전히 방전된 배터리를 충전하려면 두 시간 정도 걸립니다.
- 2 배터리 충전량이 100%에 도달한 후에는 장치에서 충전기를 뺐습니다.

## 장치 착용

- 디바이스는 손목 뼈 위에 착용합니다.

**참고:** 장치는 손목에 딱 맞되 편안하게 착용해야 합니다. 장치에서 더욱 정확한 심박수 계측을 실시하기 위해서는 수영 또는 운동 중에 장치를 벗어서는 안 됩니다.



**참고:** 광센서는 장치의 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대해 보다 자세한 정보는 [8 페이지, 불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁](#)을 참고합니다.
- 정확도에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer)에서 확인하십시오.

## 장치 관리

### 공지

지나친 충격을 주거나 거칠게 다루면 제품 수명이 저하될 수 있으므로 주의하십시오.

염소 처리된 물 또는 소금물 환경에 노출된 후에는 깨끗한 담수로 장치를 철저히 세척하십시오.

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마십시오.

플라스틱 부품과 마감재를 손상시킬 수 있는 화학 세척제, 용제 및 방충제를 사용하지 마십시오.

장치의 세척 후에는 항상 장치의 물기를 닦아서 건조하십시오.

장치를 극심한 온도에 장시간 노출될 수 있는 곳에 보관하지 마십시오. 장치가 영구적으로 손상될 수 있습니다.

## 장치 청소

- 1 순한 세정제를 적신 헝겊을 사용하여 장치를 닦아내십시오.
- 2 마른 천으로 닦아줍니다.

세척 후에는 장치를 완전히 건조시키십시오.

**팁:** 자세한 내용은 [Garmin.co.kr/legal/fit-and-care](http://Garmin.co.kr/legal/fit-and-care)를 참조하십시오.

## 밴드 교체하기

새로운 Garmin Swim 2 밴드로 교체할 수 있습니다.

- 1 드라이버를 사용하여 나사를 풀니다.



- 2 나사를 제거합니다.
- 3 조심스럽게 밴드를 제거합니다.
- 4 새로운 밴드를 잘 맞추어 끼웁니다.
- 5 드라이버를 사용하여 나사를 다시 결합합니다.

## 사양

### 공지

배터리 사용시간은 표준 상태에서 Garmin 실험실에서 측정된 예측값입니다. 정확한 배터리 사용시간은 이 장치의 활동 추적, 손목 심박 측정, 스마트폰 알림, GPS, 내부 센서, 연결된 ANT+ 센서와 같은 기능 중에서 활성화된 기능이 무엇인지 또는 환경 요소에 따라 달라집니다.

배터리 종류	충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리
배터리 지속시간	스마트워치 모드: 7 일 GPS 모드: 12 시간
작동 온도 범위	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
충전 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
방수 등급	Swim, 5 ATM*

\*장치는 수심 50m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 [Garmin.co.kr/waterrating](http://Garmin.co.kr/waterrating)을 참조하십시오.

## 장치 정보 보기

기기 ID, 소프트웨어 버전, 규제 정보 및 라이선스 계약과 같은 장치의 정보를 확인할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 **⚙** > **상세정보**를 선택합니다.

## 문제 해결

### 제품 업데이트

컴퓨터에 Garmin Express ([Garmin.co.kr/express](http://Garmin.co.kr/express))를 설치합니다. 스마트폰에 Garmin Connect 앱을 설치합니다.

이렇게 하면 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다.

- 소프트웨어 업데이트
- Garmin Connect에 데이터 업데이트
- 제품 등록

### Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 장치의 소프트웨어를 업데이트하려면, 우선 Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 장치를 호환 스마트폰과 페어링시켜야 합니다 ([1 페이지, 스마트폰과 페어링하기](#)).

장치를 Garmin Connect 앱과 동기화합니다 ([6 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기](#)).

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Connect 앱은 업데이트를 귀하의 장치에 자동으로 전송합니다. 업데이트 파일은 사용자가 장치를 쓰지 않을 때 설치를 시작합니다. 업데이트 설치가 완료되면 장치가 다시 시작합니다.

## Garmin Express 설치하기

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 [Garmin.co.kr/express](http://Garmin.co.kr/express)에 접속합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.

## Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

장치 소프트웨어를 업데이트하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며, Garmin Express 애플리케이션을 다운로드해야 합니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.  
새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express는 이 소프트웨어를 장치에 전송합니다.
- 2 화면상의 지시에 따릅니다.
- 3 업데이트 도중에 장치를 컴퓨터에서 분리하지 마십시오.

## 더 자세한 정보 얻기

- 추가적인 설명서, 정보, 소프트웨어 업데이트가 필요하다면 [support.Garmin.com/ko-KR](http://support.Garmin.com/ko-KR)을 방문하십시오.
- 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/buy](http://Garmin.co.kr/buy)에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하십시오.

## 운동량 측정

활동 추적 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.kr/legal/atdisclaimer)에서 확인하십시오.

## 내 일일 스텝 수가 표시되지 않는 문제

일일 스텝 수는 매일 밤 자정에 재설정됩니다.

스텝 수 대신 대시 기호가 표시되는 경우 장치가 위성 신호를 수신하고 시간을 자동으로 설정할 때까지 기다리십시오.

## 걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

걸음 수 계수 결과가 정확하지 않은 것 같 으면 다음과 같은 방법을 시도해보십시오.

- 왼팔 손목(왼손잡이는 오른팔 손목)에 장치를 착용합니다.
- 유모차를 밀거나 잔디깎기를 밀 때는 장치를 주머니에 휴대하십시오.
- 손과 팔만을 사용하여 운동할 때는 주머니에 장치를 휴대하십시오.

**참고:** 장치는 설거지, 빨래집기, 박수 치기와 같은 몇몇 반복적인 동작을 걸음으로 해석할 수도 있습니다.

## 내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다.

Garmin Connect 계정의 걸음 수는 장치와 동기화될 때 업데이트됩니다.

- 1 옵션을 선택합니다:
  - Garmin Connect 애플리케이션을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다 ([11 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기](#)).
  - Garmin Connect 앱과 걸음수를 동기화합니다

(6 페이지, 데이터를 Garmin Connect에 수동으로 업로드하기).

- 2 장치가 귀하의 데이터를 동기화하기를 기다립니다.  
동기화는 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

**참고:** Garmin Connect 앱을 새로 고침 하더라도 데이터가 동기화하거나 걸음 수를 업데이트하지는 않습니다.

## 중고강도 운동시간이 깜박입니다.

중고강도 운동시간 목표에 대하여 운동능력을 검증하기 위하여 강도 높은 운동을 하는 경우, 중고강도 운동시간이 깜박입니다.

10분 이상 연속으로 중간 강도 또는 고강도 수준으로 운동합니다.

## 위성 신호 수신하기

위성 신호를 수신하기 위해 하늘이 잘 보이는 곳에 장치를 위치해야 할 수 있습니다. 날짜와 시간은 GPS 위치를 기준으로 자동으로 설정됩니다.

**팁:** GPS에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/about-gps](http://Garmin.co.kr/about-gps)를 방문하여 확인하십시오.

- 1 탁 트인 곳을 찾아 밖으로 나갑니다.  
장치의 전면이 하늘을 향해야 합니다.
- 2 장치가 위성을 수신할 때까지 기다립니다.  
위성 신호를 수신하는데 약 30-60초 정도가 걸립니다.

## GPS 위성 수신 개선하기

- Garmin Connect 계정에 기기를 자주 동기화하십시오:
  - USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 기기를 컴퓨터에 연결하십시오.
  - 블루투스가 활성화된 스마트폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 장치를 동기화하십시오.

Garmin Connect 계정에 연결된 동안 기기는 몇 일간의 위성 데이터를 다운로드하여 위성 신호의 위치를 빠르게 잡아낼 수 있게 해줍니다.

- 장치를 높은 건물과 나무가 없는 탁 트인 곳으로 가지고 나갑니다.
- 몇 분간 움직이지 않습니다.

## 장치 다시 시작하기


장치가 반응하지 않는 경우, 장치를 다시 시작해야 할 수도 있습니다.

**참고:** 장치를 재시작하면 데이터 또는 설정이 삭제될 수도 있습니다.

- 1 15초 동안 길게 누르세요.  
장치 전원을 끕니다.
- 2 1초 동안 LIGHT를 눌러서 장치를 켭니다.

## 모든 기본 설정으로 복원하기

**참고:** 이 작업을 수행하면 사용자가 입력한 모든 정보와 운동 기록이 삭제됩니다.

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2  > **시스템** > **리셋**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:

- 모든 장치 설정을 기본 설정으로 복원하고 모든 활동 정보를 저장하려면 **설정 리셋**을 선택합니다.
- 운동 기록에서 모든 운동을 삭제하려면, **전체 삭제**를 선택합니다.

## 내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다

- 1 시계 화면에서 **UP**을 길게 누릅니다.
- 2 화면을 아래로 스크롤하여 목록의 끝에서 두 번째 항목으로 이동하고, 이 항목을 선택합니다.
- 3 목록에서 첫 번째 항목을 선택합니다.
- 4 언어를 선택합니다.

## 내 스마트폰이 장치와 호환되나요?

장치는 블루투스 스마트 무선 기술을 사용하는 스마트폰과 호환됩니다.

호환성 정보가 궁금하시다면 [Garmin.co.kr/ble](http://Garmin.co.kr/ble)을 방문하십시오.

## 내 폰이 장치와 연결되지 않습니다

휴대폰이 장치와 연결되지 않은 경우에는, 다음과 같은 팁을 시도할 수 있습니다.

- 스마트폰과 장치를 꺾다가 다시 켭니다.
- 스마트폰에서 블루투스 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- Garmin Connect 앱에서 장치를 제거하고 스마트폰의 블루투스 설정을 해제하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.
- 새로운 스마트폰을 구매한 경우, 스마트폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거하십시오.
- 스마트폰을 장치에서 10 m 이내로 가지고 옵니다.
- 스마트폰 상에서 Garmin Connect 앱을 열고 **≡** 또는 **•••**를 선택한 다음에 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 눌러 페어링 모드로 진입합니다.
- 장치에서 **UP > ⚙ > 휴대폰 > 휴대폰 페어링**을 선택합니다.

## 카디오 활동을 실외에서 사용할 수 있나요?

실외에서 카디오 활동을 사용할 수 있으며 실외 사용을 위해 GPS를 켤 수 있습니다.

- 1 **START > 유산소 > 옵션 > GPS**를 선택합니다.
- 2 옵션을 선택합니다.
- 3 야외로 나가 위성 신호를 잡을 때까지 기다립니다.
- 4 **START**를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

사용자가 GPS를 끄기 전까지 선택된 활동을 위해 계속해서 작동됩니다.

## 기존 Garmin Connect 사용자를 위한 팁

- 1 Garmin Connect 앱에서 **≡** 또는 **•••**를 선택합니다.
- 2 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택합니다.

## 배터리 수명 최대화하기

배터리 수명을 늘이는 몇 가지 방법이 있습니다.

- 백라이트 자동 꺼짐 시간을 줄입니다 (*14 페이지, 백라이트 설정을 변경하기*).
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 무선 기능을 끕니다 (*7 페이지, 스마트폰 블루투스 연결 끄기*).
- 운동량 측정을 끕니다 (*13 페이지, 운동량 측정 기능 끄기*).
- 매초마다 업데이트되지 않는 Connect IQ 시계 화면을 사용하지십시오.  
예를 들면 초침이 없는 시계 화면을 사용하지십시오 (*13 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기*).
- 장치가 표시하는 스마트폰 알림을 제한하십시오 (*7 페이지, 알림 관리*).
- 심박수 데이터를 페어링된 Garmin 장치로 전송하는 것을 중지하십시오 (*8 페이지, Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기*).
- 손목 측정 심박수 모니터링을 끕니다 (*8 페이지, 손목 측정 심박수 모니터링을 끄기*).

**참고:** 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모 칼로리를 계산합니다.

## 부록

### 데이터 필드

일부 데이터 필드는 데이터를 표시하기 위해서는 ANT+ 액세서리가 필요합니다.

**여유 심박수%:** 여유심박수의 비율 (최대 심박수 - 안정시 심박수).

**유산소 훈련 효과:** 유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향

**무산소 훈련 효과:** 무산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향.

**평균 스트로크 거리:** 수영. 현재 활동 중의 스트로크 당 평균 이동 거리.

**평균 심박수:** 현재 활동에 대한 평균 심박수.

**평균 페이스:** 현재 활동에 대한 평균 페이스.

**평균 속도:** 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.

**평균 스트로크 비율:** 수영. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수 (spm).

**평균 스트로크/길이:** 현재 활동에 대한 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수

**평균 SWOLF:** 현재 활동에 대한 평균 SWOLF 점수. SWOLF 점수는 한번의 길이에 대한 시간 + 이 길이에 대한 스트로크 횟수의 합계입니다 (*4 페이지, 수영 용어*). 야외 수영에서는 SWOLF 점수를 계산하기 위하여 25 미터가 사용됩니다.

**평균 여유심박%:** 현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).

**평균 최대심박%:** 현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.

**칼로리:** 소모한 총 칼로리량.

**거리:** 현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리.

**경과 시간:** 기록된 총 시간. 예를 들어 타이머를 시작하고 10분 동안 수영하고 타이머를 5분 동안 멈췄다가 다시 타이머를 시작하고 20분 동안 수영하면, 경과 시간은 35분입니다.

**심박수:** 분당 심박수 (bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다.

**최대심박%:** 최대 심박수의 백분율.

**심박존:** 심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다(220 - 연령).

**인터벌 평균 심박%:** 현재의 수영 인터벌에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.

**인터벌 최대심박%:** 현재 수영 인터벌에 대한 최대심박수 평균 %.

**인터벌 평균 심박:** 현재 수영 인터벌에 대한 평균 심박 수.

**인터벌 거리:** 현재 인터벌 동안 이동한 거리.

**인터벌 여유심박%:** 현재 수영 인터벌에 대한 여유심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 최대 퍼센티지.

**인터벌 최대심박%:** 현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수의 최대 퍼센티지.

**인터벌 최대심박:** 현재 수영 인터벌에 대한 최대 심박수.

**인터벌 페이스:** 현재 인터벌의 평균 페이스.

**인터벌 길이:** 현재 인터벌 동안 완료된 풀 길이의 수.

**인터벌 수:** 현재 활동에서 완료된 인터벌의 수.

**인터벌 스트로크/길이:** 현재 인터벌 동안의 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.

**인터벌 스트로크 타입:** 인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.

**인터벌 SWOLF:** 현재 인터벌의 평균 SWOLF 점수.

**인터벌 시간:** 현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.

**최종랩 최대 심박%:** 마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 평균 분당 스트로크 수 (spm).

**랩 여유심박%:** 현재 랩에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지.

**랩 거리:** 현재 랩에 대한 이동 거리.

**랩 스트로크 거리:** 수영. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.

**랩 심박:** 현재 랩에 대한 평균 심박수.

**랩 최대 심박%:** 현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.

**랩 페이스:** 현재 랩에 대한 평균 페이스.

**랩:** 현재 활동에서 완료된 랩의 수.

**랩 스트로크 비율:** 수영. 현재 랩에 대한 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

**랩 스트로크:** 수영. 현재 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

**랩 SWOLF:** 현재 랩에 대한 SWOLF 점수.

**랩 타임:** 현재 랩에 대한 스톱워치 시간.

**최종랩 심박%:** 마지막 완성한 랩에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수).

**최종랩 거리:** 마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.

**최종랩 스트로크 거리:** 수영. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.

**최종랩 평균심박:** 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수

**최종랩 페이스:** 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 페이스.

**최종랩 스트로크 비율:** 수영. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

**최종랩 스트로크:** 수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

**최종랩 Swolf:** 마지막으로 완료된 랩에 대한 SWOLF 점수.

**최종랩 타임:** 마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.

**최종풀 길이 페이스:** 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 평균 페이스.

**최종 길이 스트로크:** 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 총 스트로크 횟수.

**최종 길이 스트로크 종류:** 마지막으로 완료된 풀 길이 동안 사용된 스트로크 종류.

**최종 길이 Swolf:** 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 SWOLF 점수.

**길이:** 현재 활동을 실시하는 동안 완료된 풀 길이의 수.

**페이스:** 현재 페이스.

**반복:** 마지막 인터벌 + 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

**휴식 시간:** 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

**속도:** 현재 이동 속도.

**걸음/스텝:** 현재 활동을 실시하는 동안의 걸음 수.

**스트로크 속도:** 수영. 분당 스트로크 횟수 (spm).

**스트로크:** 수영. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횟수.

**수영 시간:** 휴식 시간을 제외한 현재 활동의 수영 시간.

**존 시간:** 각 심박수 또는 파워 존에서 경과한 시간.

**현재 시간:** 사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간.

**타이머:** 현재 운동 동안의 스톱워치 시간.

## ANT+ 심박계

무선 ANT+ 센서와 함께 장치를 사용할 수 있습니다. 호환성 및 옵션 센서 구매에 대한 자세한 내용은 [Garmin.co.kr/buy](http://Garmin.co.kr/buy)에서 확인하십시오.

## 다른 심박계 페어링하기

ANT+ 기술을 사용하여 장치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다.

장치와 센서가 페어링된 후, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 내에 있다면, 장치가 센서에 자동으로 연결됩니다.

### 1 심박계를 착용합니다.

심박계는 착용하기 전까지는 데이터를 송수신 하지 않습니다.

### 2 장치를 센서의 3m (10 피트)이내에 놓습니다.

**참고:** 페어링 중에 다른 ANT+ 센서들을 10m(33 ft) 이내로 유지합니다.

### 3 시계 화면에서 UP을 길게 누릅니다.

### 4 > 센서 > 다른 심박계 추가를 선택합니다.

센서가 장치와 페어링 된 뒤, 메시지가 나타납니다. 센서 데이터는 데이터 페이지 또는 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다.

## 피트니스 목표

심박존을 알면 그 원리를 이해하고 적용해서 피트니스를 측정 및 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

- 사용자의 심박은 운동 강도를 결정하는 우수한 척도입니다.
- 특정 심박존에서 운동이 심혈관 용량과 강도를 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

최대 심박수를 알고 있는 경우, 사용자는 표 (220 페이지, 심박존 계산)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박존을 결정할 수 있습니다.

최대 심박을 알 수 없는 경우, 인터넷에서 이용할 수 있는 계산기들 중 하나를 사용합니다. 일부 체육관과 보건 센터에서도 최대 심박을 측정하는 시험을 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박은 220에서 사용자의 연령을 뺀 값입니다.

## 심박존 정보

많은 운동선수들이 심박존을 사용하여 자신의 심혈관 건강을 강화하고 운동 능력을 향상시킵니다. 심박존은 설정된 분당 심장 박동수의 범위입니다. 일반적으로 용인되는 다섯 가지 심박존이 강도의 증가에 따라 1부터 5까지의 숫자로 지정됩니다. 일반적으로 심박존은 사용자의 최대 심박수의 비율(%)을 바탕으로 계산됩니다.

## 심박존 계산

존	최대 심박수 백분율	운동 자각도	장점
1	50-60%	편안함, 쉬운 페이스, 일정한 호흡	초급 유산소 트레이닝, 스트레스 감소
2	60-70%	편안한 페이스, 약간 숨이 가쁨, 대화 가능	기본 심혈관 트레이닝, 양호한 회복 페이스
3	70-80%	중간 페이스, 대화를 하기가 더 어려움	향상된 유산소 능력, 최적의 심혈관 트레이닝
4	80-90%	빠른 페이스와 약간 불편함, 호흡하기 힘들	향상된 유산소 능력과 역치, 속도 향상
5	90-100%	전력 질주 페이스, 장기간 지속 불가능, 호흡 곤란	유산소 및 근지구력, 파워 향상



