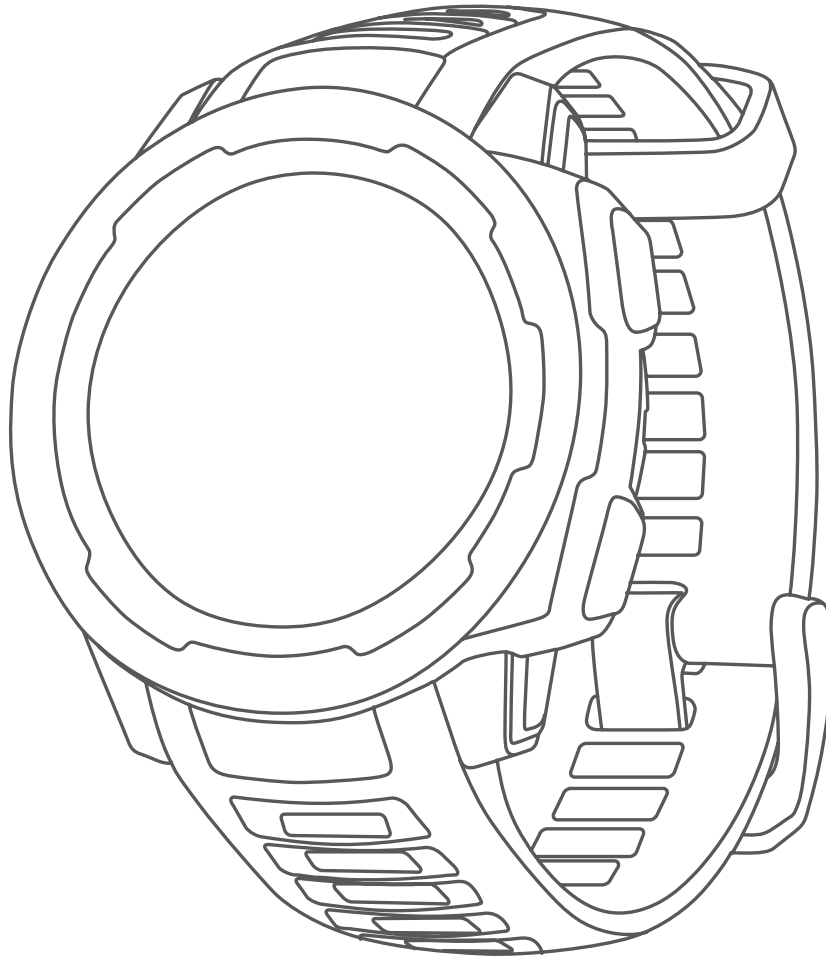


GARMIN®



INSTINCT™

사용 설명서

© 2018 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.kr을 방문하여 확인하시기 바랍니다.

Garmin®, Garmin 로고, 그리고 ANT+, Auto Lap®, Auto Pause, Edge, inReach, TracBack, VIRB, 그리고 Virtual Partner는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Move IQ, Instinct, QuickFit, tempe, TrueUp, 그리고 Xero는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

American Heart Association®는 미국심장협회 (American Heart Association, Inc.)의 등록 상표입니다. Android™은 Google 사의 상표입니다. Apple®과 Mac®은 Apple사의 상표로서 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Bluetooth® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin는 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat의 상표입니다. Windows®는 미국과 미국 외의 국가에서 Microsoft Corporatio의 등록 상표입니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

본 제품은 ANT+ 인증을 받았습니다. 호환 제품 및 앱 목록은 www.thisisant.com/directory을 방문하여 확인하십시오.

목차

소개	1
장치 개요	1
컨트롤 메뉴 보기	1
위젯 보기	1
장치 충전하기	1
스마트폰 페어링하기	1
제품 업데이트	2
Garmin Express 설치하기	2
활동 및 앱	2
활동 시작하기	2
활동의 기록을 위한 팁	2
활동 중지하기	2
사용자 설정 활동 생성하기	2
실내 활동	2
트레드밀 거리 보정하기	3
실외 활동	3
스키 활강 보기	3
메트로놈 사용하기	3
수영하기	3
수영 용어	3
스트로크 형태	3
수영 운동에 대한 팁	4
풀 수영 중 휴식	4
드릴 로그를 사용한 운동	4
심박수 측정 기능	4
손목 심박	4
장치 착용하기	4
불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁	4
심박수 위젯 보기	4
Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기	4
손목 심박계 끄기	5
훈련	5
사용자 프로필 설정하기	5
피트니스 목표	5
심박존 정보	5
활동 추적하기	6
자동 목표	6
이동 알림 사용하기	6
수면 추적하기	6
강도 시간	6
Garmin Move IQ 이벤트	6
운동량 측정 설정하기	6

워크아웃	7
웹에서 워크아웃 따라가기	7
워크아웃 시작하기	7
훈련 일정에 대하여	7
인터벌 워크아웃	7
인터벌 워크아웃 만들기	7
인터벌 워크아웃 시작하기	7
인터벌 워크아웃 중단하기	8
가상 파트너® 사용하기	8
운동 목표 설정하기	8
운동 목표 취소하기	8
기존 활동 참가	8
개인 기록	8
개인 기록 보기	8
개인 레코드 복원하기	8
개인 기록 지우기	8
모든 개인 기록 지우기	9
시계	9
알람 설정하기	9
카운트다운 타이머 시작하기	9
스톱워치 사용하기	9
GPS와 시간 동기화하기	9
알림 설정하기	9
내비게이션	9
위치 저장하기	9
저장 위치 편집하기	9
고도계, 기압계와 나침반 보기	10
웨이포인트 설정하기	10
목적지로 탐색하기	10
장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기	10
입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기	10
Sight 'N Go를 사용한 내비게이션	10
활동 중에 시작점으로 탐색하기	10
마지막으로 저장된 활동의 시작점으로 탐색하기	10
내비게이션 중지하기	10
영역의 크기 계산하기	10
맵	11
지도의 팬과 줌 조작 수행하기	11
운동 기록	11
운동기록 사용하기	11
각 심박존의 시간 보기	11
총계 데이터 보기	11
주행계 사용하기	11

운동 동기화하기.....	11	내비게이션 설정하기.....	19
운동 기록 삭제하기	11	맵 기능 사용자 설정하기.....	19
커넥티드 기능.....	12	방위 설정하기	19
블루투스 알림 활성화 하기.....	12	내비게이션 알림 설정하기	19
알림 보기.....	12	시스템 설정하기.....	19
알림 관리.....	12	시간 설정하기	19
블루투스 기능 끄기	12	백라이트 설정하기	19
스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기	12	단축키 사용자 설정하기	20
분실된 모바일 장치 추적하기	12	측정 단위 변경하기	20
Garmin Connect	12	장치 정보 보기	20
Garmin Connect Mobile을 사용하여 소프트웨어		E-라벨 규제 및 준수 정보 보기.....	20
업데이트하기	13	무선 센서.....	20
Garmin Express를 사용하여 소프트웨어		무선 센서 페어링하기.....	20
업데이트하기	13	별매 자전거 속도나 케이던스 센서 사용하기.....	20
데이터를 Garmin Connect Mobile과 수동으로		푹팻.....	20
동기화하기	13	푹팻 보정 개선하기	20
Garmin Explore.....	13	푹팻 수동으로 보정하기	20
장치 사용자 설정하기	13	푹팻 속도 및 거리 설정하기	21
위젯.....	13	tempe™.....	21
위젯 목록 사용자 설정하기	14	장치 정보.....	21
inReach 리모트.....	14	사양.....	21
VIRB 원격 기능.....	14	배터리 수명 정보.....	21
활동 및 앱 설정하기	15	데이터 관리	21
데이터 화면 사용자 지정하기.....	15	USB 케이블 분리하기.....	21
활동에 맵 추가하기	15	파일 삭제하기	21
알림.....	15	장치 정비.....	21
자동 랩	16	장치 유지관리.....	21
랩 알림 메시지 사용자 설정하기	16	장치 청소.....	22
자동 일시 중지 실행하기.....	16	밴드 교체하기	22
자동 상승 실행하기	17	문제 해결.....	22
3D 속도 및 거리	17	내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다.....	22
랩 키 켜고 끄기	17	내 스마트폰이 장치와 호환되나요?.....	22
자동 스크롤 사용하기.....	17	내 폰이 장치와 연결되지 않습니다.....	23
UltraTrac	17	내 시계에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?.....	23
절전 모드 설정하기	17	장치 다시 시작하기	23
운동 목록 사용자 설정하기.....	17	모든 기본 설정 복원하기	23
운동 또는 앱을 제거하기	17	위성 신호 수신하기	23
컨트롤 메뉴 사용자 설정하기	17	GPS 위성 수신 개선하기.....	23
시계 화면 사용자 설정하기.....	18	온도 값이 정확하지 않다.	23
센서 설정.....	18	배터리 수명 극대화하기	23
나침반 설정하기.....	18	활동 추적하기	24
고도계 설정하기.....	18	내 일일 스텝 수가 표시되지 않는 문제.....	24
기압계 설정하기.....	18	걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우.....	24
지도 설정하기.....	19		

내 장치와 Garmin Connect 계정의 걸음 수가 서로 일치하지 않습니다	24
오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다.	24
강도시간이 깜박입니다.	24
더 자세한 정보 얻기	24
데이터 필드	24
부록	24
휠 크기 및 둘레	26
기호 정의	27

소개

⚠경고

제품 경고 및 기타 중요한 정보는 제품 상자에 중요한 안전 및 제품 정보 설명서를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 반드시 의사와 상의하십시오.



장치 개요



① LIGHT CTRL	백라이트를 켜거나 끄려면 누르세요. 컨트롤 메뉴를 보려면 길게 누르세요. 장치를 켜려면 길게 누르세요.
② GPS	활동 목록을 확인하거나 활동을 시작 또는 중지하려면 누르세요. 메뉴에서 옵션을 선택하려면 누르세요. GPS 좌표를 보거나 위치를 저장하려면 길게 누르세요.
③ BACK SET	이전 페이지로 돌아가려면 누르세요. 시계 메뉴를 보려면 길게 누르세요.
④ DOWN ABC	위젯 목록과 메뉴를 스크롤하려면 누르세요. 고도계, 기압계와 나침반(ABC)화면을 보려면 길게 누르세요.
⑤ UP MENU	위젯 목록과 메뉴를 스크롤하려면 누르세요. 메뉴를 보려면 길게 누르세요.

컨트롤 메뉴 보기

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

참고: 컨트롤 메뉴에서는 옵션을 추가하거나 순서를 변경하거나 제거할 수 있습니다 (17 페이지, *컨트롤 메뉴 사용자 설정하기*).

- 어느 화면에서든 **CTRL**를 길게 누르세요.

- UP** 또는 **DOWN**을 눌러 옵션 화면을 스크롤합니다.

위젯 보기

본 장치에는 몇 가지 위젯이 설치되어 있으며 스마트폰과 장치를 페어링할 때 몇 가지 더 사용이 가능합니다.

- UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
장치는 위젯 목록을 스크롤합니다.
- 위젯의 추가 옵션과 기능을 보려면 **GPS**를 선택합니다.

장치 충전하기

⚠경고

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

주의

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

- USB 케이블의 작은 단자를 장치의 충전 포트에 꼽습니다.



- USB 케이블의 큰 쪽 끝을 PC의 USB 포트에 연결합니다.
- 장치를 완전히 충전시킵니다.

스마트폰 페어링하기

Instinct 장치의 커넥티드 기능을 사용하려면, 스마트폰의 블루투스 (Bluetooth®) 설정을 사용하는 대신 Garmin Connect™ Mobile 앱을 통해 직접 폰과 페어링해야 합니다.

- 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Connect Mobile 앱을 설치하고 엽니다.
- 스마트폰을 장치에서 10 m (33 ft.) 이내로 가지고 옵니다.
- CTRL**를 눌러 장치를 켭니다.
장치를 처음으로 켜면 페어링 모드로 진입합니다.
팁: 페어링 모드에 수동으로 진입하려면, **MENU**를 길게

누르고 **설정 > 휴대폰 > 핸드폰과 페어링**을 선택합니다.

- 4 페어링 옵션을 선택하여 Garmin Connect 계정에 장치를 추가합니다.
 - Garmin Connect Mobile 앱과 페어링한 첫 번째 장치인 경우 화면의 지침을 따릅니다.
 - 이미 다른 장비를 Garmin Connect Mobile 앱과 페어링한 경우, ≡ 또는 ●●메뉴에서 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

제품 업데이트

컴퓨터에 Garmin Express (Garmin.kr/express)를 설치합니다. 스마트폰에 Garmin Connect Mobile 앱을 설치합니다.

이렇게 하면 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다.

- 소프트웨어 업데이트
- Garmin Connect에 데이터 업데이트
- 제품 등록

Garmin Express 설치하기

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 Garmin.kr/express에 접속합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.

활동 및 앱

본 장치는 실내, 실외, 육상 및 피트니스 활동에 사용할 수 있습니다. 활동을 시작할 때, 장치는 센서 데이터를 표시 및 기록합니다. 사용자는 활동을 저장하고 이를 Garmin Connect 커뮤니티와 공유할 수 있습니다.

활동 추적 및 운동 측정 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 Garmin.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하십시오.

활동 시작하기

활동을 시작할 때, GPS는 자동으로 켜집니다(필요 시). 활동을 중단할 때, 장치는 기본 모드로 돌아갑니다.

- 1 시계 화면에서 **GPS**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 필요하다면 화면에 나타난 지침에 따라 추가 정보를 입력합니다.
- 4 필요하다면 장치가 ANT+ 센서에 연결되는 동안 기다립니다.
- 5 활동에 GPS가 필요한 경우, 야외로 나가 장치가 위성을 찾을 동안 기다립니다.
- 6 **GPS**를 눌러 타이머를 시작합니다.

참고: 타이머를 시작하지 않으면 본 장치는 활동을 기록하지 않습니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동(운동)을 시작하기 전에는 반드시 장치를 충전합니다 ([1 페이지](#), [장치 충전하기](#)).
- 추가적인 데이터 페이지를 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.

활동 중지하기

- 1 **GPS**를 선택합니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
 - 활동을 재개하려면, **재개**를 선택합니다.
 - 활동을 저장하고 기본 모드로 돌아가려면 **저장**을 선택합니다.
 - 활동을 정지하고 후에 재개하려면 **다음에 재개**를 선택합니다.
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면 **출발점으로 > TracBack**을 선택합니다. **참고:** 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 거슬러 탐색하려면 **출발점으로 > 직선 거리**를 선택합니다. **참고:** 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용됩니다.
 - 활동을 버리고 시계 화면으로 돌아가려면 **현재기록 삭제 > 예**를 선택합니다. **참고:** 활동을 중단한 후, 장치는 30분 후에 자동으로 활동을 저장합니다.

사용자 설정 활동 생성하기

- 1 시계 화면에서 **GPS > 추가**를 선택합니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
 - 저장된 운동 중 하나로부터 사용자 설정 시작을 생성하려면 **운동 복사**를 선택합니다.
 - 새로운 사용자 설정 활동을 생성하려면 **기타**를 선택합니다.
- 3 필요하다면 활동 종류를 선택합니다.
- 4 이름을 선택하거나 사용자 설정 이름을 입력합니다. 동일한 활동명에는 숫자가 표시됩니다. 예: 자전거(2).
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 옵션을 선택하여 구체적인 운동 설정을 사용자 설정합니다. 예를 들면 데이터 화면 또는 자동 기능을 사용자 설정할 수 있습니다.
 - 사용자 설정 활동을 저장 및 사용하려면 **완료**를 선택합니다.
- 6 즐겨찾기 목록에 활동을 추가하려면 **예**를 선택합니다.

실내 활동

Instinct 장치는 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다.

GPS를 끈 상태로 러닝할 때 속도, 거리 및 케이던스는 장치 내 가속도계에서 계산합니다. 가속도계는 자체-교정이 됩니다. 속도, 거리 및 케이던스 데이터의 정확도는 GPS를 이용해서 몇 차례 실외 러닝을 하면 개선됩니다.

팁: 러닝머신의 손잡이를 잡으면 정확도가 감소됩니다. 페이스, 거리, 케이던스를 기록하기 위하여 추가적으로 풋팟을 사용할 수도 있습니다.

GPS를 끈 상태로 사이클링을 할 때, 속도와 거리 데이터를 장치에 전송하는 센서(속도 센서 또는 케이던스 센서)를 가지고 있지 않다면 속도와 거리는 사용할 수 없습니다.

트레드밀 거리 보정하기

트레드밀(러닝머신) 러닝에서 더욱 정확한 거리를 기록하기 위하여 트레드밀에서 최소 1.5 km (1 mi.) 이상의 거리를 달린 후에 트레드밀 거리를 보정할 수 있습니다. 다른 트레드밀을 사용하는 경우 매번 트레드밀에서 달린 다음에 각 트레드밀에 대한 트레드밀 거리를 수동으로 보정할 수 있습니다.

- 1 트레드밀(러닝머신) 운동을 시작합니다 (2 페이지, **활동 시작하기**). 그리고 트레드밀에서 1.5 km (1 mi.) 이상 달립니다.
- 2 러닝을 완료한 후에는 **GPS**를 누릅니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 처음으로 트레드밀 거리를 보정하려는 경우에는 **저장**을 선택합니다. 장치는 사용자에게 트레드밀 보정을 완료할 것을 요청합니다.
 - 첫 번째 보정 이후에 트레드밀 거리를 수동으로 보정하려면, **보정 & 저장 > 예**를 선택합니다.
- 4 트레드밀 디스플레이에서 이동 거리를 확인하고 장치에 거리를 입력합니다.

실외 활동

Instinct 장치에는 러닝, 하이킹, 야외 수영과 같은 실외 활동을 위한 앱이 내장되어 있습니다. 야외 활동을 위해서는 GPS를 켭니다. 걷기 또는 택티컬과 같은 기본 프로파일을 사용하는 앱을 추가할 수 있습니다. 또한 자신의 장치에 사용자 설정 스포츠 앱을 추가할 수도 있습니다 (2 페이지, **사용자 설정 활동 생성하기**).

스키 활강 보기

귀하의 장치는 자동 활강 기능을 사용하여 스키 또는 스노우보드 활강에 대한 세부 정보를 기록합니다. 이 기능은 다운힐 스키와 스노우보드 운동을 실시할 때는 기본적으로 켜져있습니다. 이 기능은 사용자의 움직임을 바탕으로 새로운 스키 활강을 자동으로 기록합니다. 타이머는 다운힐 중에 정지하거나 리프트에 탄 경우에는 정지됩니다. 리프트 위에 타고 있는 동안 타이머는 정지된 상태를 유지합니다. 활강을 시작하면 타이머를 재시작할 수 있습니다. 정지 화면에서 또는 타이머가 작동되는 도중에 활강의 세부정보를 검토하는 것이 가능합니다.

- 1 스키 또는 스노우보딩 활동을 시작합니다.
- 2 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 3 **활강 보기**를 선택합니다.
- 4 **UP**과 **DOWN**을 눌러서 마지막 활강, 현재 활강 그리고 전체 활강을 상세하게 봅니다. 활강 화면에는 시간, 주행 거리, 최대 속도, 평균 속도 그리고 전체 하강거리가 나타납니다.

메트로놈 사용하기

메트로놈 기능은 일정한 리듬으로 톤을 발생시켜서 더 빠르게, 더 느리게 혹은 보다 일정한 케이던스로 운동해서 체력을 향상시키는데 도움을 줍니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 시계 화면에서 **GPS**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.

- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 **메트로놈 > 상태 > 켜짐**을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - **비트/분**을 선택해서 유지하고자 하는 케이던스를 토대로 값을 입력합니다.
 - **알림 빈도**를 선택해서 박자의 빈도를 환경에 맞게 사용자 설정합니다.
 - **알림 소리**를 선택해서 메트로놈의 알림 톤과 진동을 설정합니다.
- 7 필요하다면 **미리보기**를 선택해서 러닝 전에 메트로놈 기능을 실행해 볼 수 있습니다.
- 8 러닝하십시오 (2 페이지, **활동 시작하기**). 메트로놈은 자동으로 시작됩니다.
- 9 달리는 도중에, **UP** 또는 **DOWN** 버튼을 누르면 메트로놈 화면이 나타납니다.
- 10 필요하다면 **MENU**를 길게 눌러 메트로놈 설정을 변경합니다.

수영하기

주의

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

참고: 수영 중에는 장치가 심박 데이터를 기록할 수 없습니다.

수영 용어

- 길이:** 풀의 한번 주행 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. Swolf는 수영효율의 척도이며 골프에서와 같이 점수가 낮을 수록 더 좋습니다.

스트로크 형태

스트로크 형태 식별은 풀 수영에서만 가능합니다. 스트로크 형태는 인터벌 기록을 볼 때 나타납니다. 또한 개인별 데이터 필드로 스트로크 형태를 선택할 수 있습니다 (15 페이지, **데이터 화면 사용자 지정하기**).

자유	자유형
배형	배형
평형	평형
접형	접형
혼영	하나 이상의 스트로크 형태를 사용
드릴	드릴 로깅과 함께 사용 (4 페이지, 드릴 로그를 사용한 운동)

수영 운동에 대한 팁

- 실내 수영을 시작하기 전에, 화면 상의 설명을 따라 수영장 크기를 선택하거나 사용자 설정 크기를 입력합니다.
- 실내 수영 도중의 휴식을 기록하려면 **SET**를 누릅니다. 장치는 실내 수영의 수영 인터벌과 길이를 자동으로 기록합니다.
- 야외 수영을 실시하는 동안 인터벌을 기록하려면 **SET**를 누릅니다.

풀 수영 중 휴식

기본 휴식 화면은 2개의 휴식 타이머를 표시합니다. 그리고, 최근에 완성한 인터벌의 시간과 거리도 표시합니다.

참고: 수영 데이터는 휴식 중에는 기록되지 않습니다.

- 1 수영 활동 중, 휴식을 취하려면 **SET**를 누릅니다. 표시창이 검은 배경에 흰색 글씨로 반전되고 휴식 화면이 나타납니다.
- 2 휴식 중에는 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러서 다른 데이터 화면을 볼 수 있습니다(옵션).
- 3 수영을 계속하려면 **SET**를 누릅니다.
- 4 추가로 휴식 인터벌을 가지려면 이 절차를 반복합니다.

드릴 로그를 사용한 운동

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 반복운동 기록 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 드릴 타이머를 시작하려면 **SET**를 누릅니다.
- 3 드릴 인터벌을 완료한 뒤 **SET**를 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, **SET**를 누릅니다.
 - 수영 인터벌을 시작하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 수영 운동 화면으로 돌아갑니다.

심박수 측정 기능

Instinct 장치는 손목 심박계를 내장하고 있으며 가슴 심박계에도 호환됩니다 (가슴 심박계는 별도 판매). 심박수 데이터는 심박수 위젯에서 확인할 수 있습니다. 손목 심박계와 가슴 심박계의 심박수 데이터가 모두 제공되는 경우, 장치는 가슴 심박수 데이터를 사용합니다.

손목 심박

장치 착용하기

- 디바이스는 손목 뼈 위에 착용합니다.
- 참고:** 장치는 불편하지 않을 정도로 꼭맞게 착용하며.

Instinct 장치에서 더 정확하게 심박수를 측정하려면, 러닝 또는 운동 도중에 장치가 움직여서는 안 됩니다.



참고: 광센서는 장치의 뒷면에 위치합니다.

- 손목 심박에 대한 보다 자세한 정보는 불규칙한 [4 페이지, 불규칙한 심박수 데이터에 대한 팁](#)을 참고하십시오.
- 정확도에 대한 더 자세한 정보는 [Garmin.kr/legal/atdisclaimer](#)에서 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 위젯에는 분당심박수(bmp) 단위의 현재 심박수, 지난 4시간 동안의 심박수 그래프가 표시됩니다.

- 1 시계 화면에서 **DOWN**을 누릅니다.
- 2 **GPS**를 눌러 지난 7일 간의 평균 안정 시 심박수 값을 확인합니다.



Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기

Instinct 장치의 심박수 데이터를 전송하고 페어링된 Garmin 장치에서 확인할 수 있습니다. 예를 들어 심박수 데이터를 사이클링 중에 Edge 장치나, 활동 중에 VIRB 액션 카메라로 전송할 수 있습니다.

참고: 심박수를 전송하면 배터리 사용 시간이 줄어듭니다.

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
 - 2 **옵션**을 선택합니다.
 - 3 **옵션**을 선택합니다.
 - 지금 심박수를 전송을 시작하려면 **심박수 전송**을 선택합니다.
 - 예정된 활동을 진행하는 동안 심박수를 전송하려면 **활동 중 심박전송**을 선택합니다 (2 페이지, **활동 시작하기**).
- Instinct 장치가 심박 데이터를 전송하기 시작하고 (📶)가 나타납니다.
- 참고:** 심박수 데이터를 전송하는 중에는 심박수 위젯만 볼 수 있습니다.
- 4 Instinct 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.

손목 심박계 끄기

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

- 1 심박수 위젯에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **옵션 > 상태 > 꺼짐**을 선택합니다.

훈련

사용자 프로파일 설정하기

성별, 생년월일, 키, 체중, 심박 존, 파워 존 설정을 업데이트할 수 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 훈련 데이터를 계산합니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 사용자 프로파일**을 선택합니다.
- 3 **옵션**을 선택합니다.

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 (5 페이지, **심박존 계산**)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박 존을 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 설정하기

본 장치는 초기 설정부터 기본 심박 존의 결정까지 귀하의 프로파일 정보를 사용합니다. 러닝, 사이클링, 수영과 같은 스포츠 프로파일에 대하여 각각 별도의 심박존을 설정할 수 있습니다. 활동을 실시하는 동안 좀더 정확한 칼로리 데이터를 얻으려면 자신의 최대 심박수를 설정하십시오. 또한 사용자는 각각의 심박 존을 설정한 다음 안정시 심박수를 직접 입력할 수 있습니다. 장치에서 자신의 존을 수동으로 조정하거나 Garmin Connect 계정을 사용하여 자신의 존을 수동 조정할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 사용자 프로파일 > 심박수**를 선택합니다.
- 3 **최대 심박수**를 선택하고 최대 심박수를 입력합니다.
- 4 **안정 시 심박수**를 선택하고 안정 시 심박수를 입력합니다.

자신의 사용자 프로파일 정보를 바탕으로 하는 평균 안정시 심박수를 사용하거나 사용자 설정 안정시 심박수를 설정할 수 있습니다.
- 5 **존 > 기준 단위**를 선택합니다.
- 6 **옵션**을 선택합니다.
 - 분당 심박수의 존을 확인하거나 편집하려면 **BPM**을 선택합니다.
 - 자신의 최대 심박 퍼센티지로서 존을 확인하거나 편집하려면 **%최고심박**을 선택합니다.
 - 자신의 여유 심박수 (최대 심박수 - 안정시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 **% 예비심박**을 선택합니다.
- 7 영역을 선택하고 각 영역에 대한 값을 입력합니다.
- 8 **스포츠 심박수 추가**를 선택한 다음 스포츠 프로파일을 선택하여 별도의 심박존을 추가합니다 (선택사항).
- 9 스포츠 심박존을 추가하려면 이 단계들을 반복합니다 (선택사항).

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

활동 추적하기

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

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

활동 추적 및 운동 측정 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 Garmin.kr/legal/atdisclaimer에서 확인하십시오.

자동 목표

이전 활동 수준을 기준으로 장치에서 자동으로 일일 스텝 목표를 만듭니다. 하루 동안 움직임에 따라 장치에서 일일 목표 ①에 대한 진행 상황을 보여줍니다.



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

이동 알림 사용하기

장시간 앉아 있으면 신진대사 상태가 예상치 않게 변경될 수 있습니다. 이동 알림은 계속 움직이도록 알려줍니다. 한 시간 동안 활동이 없으면 운동하세요! 및 무브 바가 나타납니다. 15분 동안 아무런 활동을 하지 않을 때마다 추가 구간이 나타납니다. 또한, 신호음이 켜져 있으면 장치에서 소리가 나거나 진동이 울립니다 (19 페이지, 시스템 설정하기).

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

수면 추적하기

수면을 취할 때, 장치는 움직임을 모니터링합니다. 수면 통계는 총 수면 시간, 수면 깊이, 수면 시의 움직임 등이 있습니다. Garmin Connect 계정의 사용자 설정에서 통상적인 자신의 수면 시간을 설정할 수 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 (6 페이지, 방해 금지 모드 사용하기)

자동 수면 추적기능 사용하기

- 1 장치를 착용하고 수면합니다.
- 2 수면 추적 데이터를 Garmin Connect 사이트로 업로드

합니다 (13 페이지, 데이터를 Garmin Connect Mobile과 수동으로 동기화하기).

사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.

방해 금지 모드 사용하기

백라이트와 진동 알림을 끄기 위하여 방해금지 모드를 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 시간 옵션을 활성화하여 통상적인 수면 시간 동안에는 자동으로 방해 금지 모드로 들어가도록 설정할 수 있습니다 (19 페이지, 시스템 설정하기).

- 1 CTRL를 길게 누르세요.
- 2 를 선택합니다.

강도 시간

건강을 향상시키기 위하여 미국 질병통제예방센터, 미국 심장학회, 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.

강도 시간 구하기

Instinct 장치는 운동 중의 심박수 데이터와 평균 안정시 심박수를 비교하여 강도시간을 계산합니다. 만약 심박수 측정 기능이 꺼져 있으면, 장치는 분당 걸음 수를 분석하여 보통 강도의 강도 시간을 계산합니다.

- 강도 시간을 가장 정확하게 계산하기 위하여 정해진 시간의 활동을 시작합니다.
- 10분 이상 연속으로 중간 강도 또는 고강도 수준으로 운동합니다.
- 가장 정확한 안정시 심박수를 얻으려면 하루 종일 밤낮으로 장치를 착용하십시오.

Garmin Move IQ 이벤트

Move IQ 기능은 최소 10분 동안 걷기, 자전거, 수영 일립티컬 훈련과 같은 활동 패턴을 자동으로 감지합니다. 사용자는 Garmin Connect 타임라인 상에서 이벤트 종류와 시간을 확인할 수 있지만, 이것은 활동(운동) 목록, 스냅샷, 뉴스피드에는 나타나지 않습니다. 더욱 상세하고 정확한 정보를 얻기 위하여 정해진 시간의 활동을 장치에 기록할 수 있습니다.

운동량 측정 설정하기

MENU를 길게 누르고 설정 > 운동량 측정을 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 (19 페이지, 시스템 설정하기).

목표 알림: 목표 알림 기능을 켜거나 끌 수 있으며, 일일 걸음 수 목표, 일일 계단 오르기 목표, 일주일 강도 시간 목표에 대한 목표 알림이 표시됩니다.

Move IQ: Move IQ 이벤트를 켜거나 끌 수 있습니다.

운동량 측정 기능 끄기

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

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 운동량 측정 > 상태 > 꺼짐을 선택합니다.

워크아웃

사용자는 각각의 워크아웃(운동) 단계에 대한 목표와 다양한 거리, 시간 및 칼로리에 대한 목표를 포함하고 있는 사용자 지정 워크아웃을 생성할 수 있습니다. Garmin Connect를 사용하여 워크아웃을 만들거나 Garmin Connect에서 미리 만들어진 워크아웃을 가진 훈련 계획을 선택한 다음, 이것을 자신의 장치로 전송할 수 있습니다.

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

웹에서 워크아웃 따라가기

Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다 (12 페이지, Garmin Connect).

- 1 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
- 2 connect.garmin.com/ko-KR에 접속합니다.
- 3 새로운 워크아웃을 만들고 저장합니다.
- 4 장치로 전송을 선택하고, 화면상의 지시를 따릅니다.
- 5 장치의 연결을 차단합니다.

워크아웃 시작하기

워크아웃을 시작하기 전에 Garmin Connect 계정에서 워크아웃을 다운로드해야 합니다.

- 1 시계 화면에서 GPS를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 MENU를 길게 누릅니다.
- 4 훈련 > 내 운동을 선택합니다.
- 5 운동을 선택합니다.
참고: 선택된 활동과 호환되는 운동만 목록에 나타날 것입니다.
- 6 운동 시작을 선택합니다.
- 7 GPS를 선택하여 타이머를 시작합니다.

운동을 시작하면 장치는 운동의 각 단계, 단계 메모 (선택 사항), 목표 (선택 사항), 현재 운동 데이터를 화면에 표시합니다.


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 훈련 일정 목록에 날짜별로 표시될 것입니다. 훈련 캘린더 내의 날짜를 선택하면 워크아웃을 확인하거나 실시할 수 있습니다. 예정된 워크아웃을 완료하면 건너뛰든 상관없이 이 워크아웃은 귀하의 장치에 남아있습니다. 예정된 워크아웃을 Garmin Connect로부터 전송하면 이것은 기존의 훈련 캘린더를 겹쳐씁니다.

Garmin Connect 훈련 계획 사용하기



Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 (12 페이지, Garmin Connect), Instinct 장치를 호환 스마트폰과 페어링해야 합니다.

- 1 Android 스마트폰을 사용하시는 경우, Garmin Connect Mobile 앱에서 훈련 > 트레이닝 계획 > 계획 찾기를 선택합니다.
- 2 Garmin Connect 계정에서 훈련 계획을 선택하고 예약합니다.
- 3 를 선택하고 화면상의 지시를 따릅니다.
- 4 캘린더에서 트레이닝 계획을 검토합니다.

인터벌 워크아웃

거리 또는 시간을 기준으로 인터벌 워크아웃을 만들 수 있습니다. 장치는 사용자가 다른 인터벌 워크아웃을 만들기 전까지 사용자 정의한 인터벌 워크아웃 저장합니다. 또한 사용자는 트랙 워크아웃을 실시하거나 및 정해진 거리를 러닝할 때는 오픈 인터벌을 열 수 있습니다.

인터벌 워크아웃 만들기

- 1 시계 화면에서 GPS를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 MENU를 길게 누릅니다.
- 4 훈련 > 인터벌 > 편집 > 인터벌 > 타입을 선택합니다.
- 5 거리, 시간과 오픈 중에서 하나를 선택합니다.
팁: 오픈 옵션을 선택하면 제한 없는 오픈 엔드 인터벌을 만들 수 있습니다.
- 6 필요하다면 기간/간격을 선택하고, 이 운동의 거리 또는 시간 간격 값을 입력한 다음, 를 선택합니다.
- 7 BACK을 선택합니다.
- 8 휴식 > 타입을 선택합니다.
- 9 거리, 시간, 오픈 중에서 하나를 선택합니다.
- 10 필요하다면 나머지 인터벌에 대한 거리 또는 시간 값을 입력하고 를 선택합니다.
- 11 BACK을 선택합니다.
- 12 하나 또는 그 이상 이상의 옵션을 선택합니다:
 - 반복 횟수를 설정하려면, 반복을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 워업 (사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, 워업 > 켜짐을 선택합니다.
 - 워크아웃에 오픈 엔드 쿨다운 (사용자가 조정할 수 있는 정리운동)을 추가하려면, 쿨다운 > 켜짐을 선택합니다.

인터벌 워크아웃 시작하기

- 1 시계 화면에서 GPS를 누릅니다.

- 2 활동을 선택합니다.
 - 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
 - 4 **훈련 > 인터벌 > 운동 시작**을 선택합니다.
 - 5 **GPS**를 선택하여 타이머를 시작합니다.
 - 6 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 **SET**를 눌러 선택하여 첫 번째 인터벌을 시작합니다.
 - 7 화면의 지시에 따릅니다.
- 모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

인터벌 워크아웃 중단하기

- 언제든지 **SET**를 누르면 인터벌을 끝냅니다.
- 언제든지 **GPS**를 누르면 타이머가 중지됩니다.
- 인터벌 워크아웃을 정지시키는 기능을 추가한 경우 **SET**를 선택해서 인터벌 운동을 종료합니다.

가상 파트너® 사용하기

가상 파트너는 목표 달성을 돕도록 고안된 운동 도구입니다. 사용자는 가상 파트너에 대한 페이스를 설정하고 같이 경주를 할 수 있습니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 **데이터 화면 > 추가 > 가상 파트너**를 선택합니다.
- 6 페이스 또는 속도 값을 입력합니다.
- 7 활동을 시작합니다 (*2 페이지, 활동 시작하기*).
- 8 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 가상 파트너 화면을 스크롤하고 누가 앞서고 있는지 확인합니다.

운동 목표 설정하기

운동 목표 기능은 가상 파트너 (Virtual Partner)와 함께 작동하므로 사용자는 설정거리, 거리와 시간, 거리와 페이스 또는 거리와 속도 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 훈련 활동을 수행하는 도중, 본 장치는 자신의 운동 목표에 얼마나 가까이 접근하였는지를 알려주는 실시간 피드백을 제공합니다.

- 1 시계 화면에서 **GPS**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 목표 설정**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 **거리만**을 선택합니다.
 - 거리 및 시간을 선택해서 **거리와 시간 목표**를 선택합니다.
 - **거리 및 페이스** 혹은 **거리 및 속도**를 선택해서 거리와 페이스 또는 속도 목표를 선택합니다.

운동 목표 화면이 나타나고 예상된 종료 시간을 표시합니다. 예상 종료 시간은 현재 체력과 남은 시간을 토대로 해서 결정됩니다.

- 6 **GPS**를 눌러 타이머를 시작합니다.

운동 목표 취소하기

- 1 활동 중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **타겟 취소 > 예**를 선택합니다.

기존 활동 참가

사용자는 기존에 기록되거나 다운로드한 활동에 참가할 수 있습니다. 이 기능은 가상 파트너 기능과 함께 사용해서 활동 중에 사용자가 얼마나 앞서거나 뒤져 있는지 볼 수 있게 해줍니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.

- 1 시계 화면에서 **GPS**를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **훈련 > 운동 목록**을 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 장치에서 기존에 기록된 활동을 선택하려면 **운동기록에서**를 선택합니다.
 - Garmin Connect 계정에서 다운로드한 활동을 선택하려면 **다운로드한 파일**을 선택합니다.
- 6 활동을 선택합니다. 가상 파트너 화면이 나타나서 예상 종료 시간을 표시합니다.
- 7 **GPS**를 눌러 타이머를 시작합니다.
- 8 활동을 종료한 뒤에 **GPS > 저장**을 선택합니다.

개인 기록

활동을 완료하면 해당 활동에서 달성한 새 개인 기록이 장치에 모두 표시됩니다. 개인 기록에는 몇 가지 일반 레이스 거리에 대한 가장 빠른 시간과 가장 긴 러닝 또는 사이클링이 포함됩니다.

개인 기록 보기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 기록을 선택합니다.
- 5 **기록 보기**를 선택합니다.

개인 레코드 복원하기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 복원할 기록을 선택합니다.
- 5 **이전 > 예**를 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

개인 기록 지우기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **운동 기록 > 기록**을 선택합니다.

- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 삭제할 기록을 선택합니다.
- 5 제거 > 예를 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

모든 개인 기록 지우기

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 운동 기록 > 기록을 선택합니다.
참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.
- 3 스포츠를 선택합니다.
- 4 전체 기록 제거 > 예를 선택합니다.
이 스포츠에 대해서만 기록이 삭제됩니다.

시계

알람 설정하기

개별 알람을 최대 10개까지 설정할 수 있습니다. 각 알람 톤은 한 번만 울리거나 규칙적으로 반복되게 설정할 수 있습니다.

- 1 어느 화면에서든 SET를 길게 누릅니다.
- 2 알람을 선택합니다.
- 3 알람 시간을 입력합니다.
- 4 반복을 선택하고 알람이 반복될 때를 선택합니다 (선택 사항).
- 5 알림 톤을 선택하고 알림 형식을 선택합니다 (선택 사항).
- 6 백라이트 > 켜기를 선택하여 알람과 함께 백라이트가 켜지게 합니다.
- 7 레이블을 선택하고 알람에 대한 설명을 선택합니다 (선택 사항).

카운트다운 타이머 시작하기

- 1 어느 화면에서든 SET를 길게 누르세요.
- 2 타이머를 선택합니다.
- 3 시간을 입력합니다.
- 4 필요하다면 옵션을 선택하여 타이머를 편집합니다.
 - 타이머가 만료된 후에 자동으로 다시 시작되도록 하려면 UP > 다시 시작 > 켜짐을 누릅니다.
 - 알림의 종류를 선택하려면 UP > 알림 톤을 선택합니다.
- 5 GPS를 선택하여 타이머를 시작합니다.

스톱워치 사용하기

- 1 어느 화면에서든 SET를 길게 누르세요.
- 2 스톱워치를 선택합니다.
- 3 GPS를 눌러 타이머를 시작합니다.
- 4 랩 타이머①를 다시 시작하려면 SET를 누릅니다.



전체 스톱워치 시간②이 다시 흐르기 시작합니다.

- 5 두 타이머를 모두 멈추려면 GPS를 누릅니다.
- 6 UP을 누르고 옵션을 선택합니다.

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 어느 화면에서든 SET를 길게 누르세요.
- 2 GPS 연동 시간 설정을 선택합니다.
- 3 장치가 위성을 찾을 때까지 기다립니다 (23 페이지, 위성 신호 수신하기).

알림 설정하기

- 1 어느 화면에서든 SET를 길게 누르세요.
- 2 알림을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 실제로 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, 일몰까지 > 상태 > 켜짐을 선택하고, 시간을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
 - 실제로 일출이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 알림이 울리도록 설정하려면, 일출까지 > 상태 > 켜짐을 선택하고, 시간을 선택한 다음, 시간을 입력합니다.
 - 폭풍이 다가오는 경우에 소리가 울리도록 설정하려면, 강풍 > 켜짐을 선택하고, 속도를 선택한 다음, 압력 변화의 속도를 선택합니다.
 - 매 시간마다 알림이 울리도록 설정하려면, 매시간 > 켜짐을 선택합니다.

내비게이션

위치 저장하기

현재 위치를 저장해서 후에 다시 내비게이션할 수 있습니다.

- 1 어느 화면에서든 GPS를 길게 누르세요.
- 2 GPS를 누릅니다.
- 3 필요하다면 DOWN을 눌러 위치 정보를 편집합니다.

저장 위치 편집하기

저장된 위치나 그 이름, 고도 및 위치 정보를 삭제할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 GPS > 내비게이션 > 저장 위치를 선택합니다.

- 저장된 위치를 선택합니다.
- 위치 편집을 위한 옵션을 선택합니다.

고도계, 기압계와 나침반 보기

이 장치들은 자동 보정 기능을 갖춘 기압계, 나침반 센서를 포함하고 있습니다.

- 어느 화면에서든 **ABC**를 길게 누르세요.
- UP** 또는 **DOWN**을 눌러 고도계, 기압계, 나침반 화면을 봅니다.

웨이포인트 설정하기

현재 위치에서 새 위치까지의 거리와 방위를 표시해서 새 위치를 생성할 수 있습니다.

- 필요하다면 **GPS > 추가 > 목표점 기획**을 선택하여, 목표점 기획 앱을 앱 목록에 추가합니다.
- 예**를 선택하여 즐겨찾기 목록에 앱을 추가합니다.
- 시계 화면에서 **GPS > 목표점 기획**을 선택합니다.
- UP** 또는 **DOWN**을 눌러 방위를 설정합니다.
- GPS**를 누릅니다.
- DOWN**을 눌러 측정 단위를 선택합니다.
- UP**를 누르고 거리를 입력합니다.
- GPS**를 누르고 저장합니다.

예상 경유지를 기본 이름으로 저장합니다.

목적지로 탐색하기

사용자는 장치를 사용하여 목적지를 탐색하거나 코스를 따라 이동할 수 있습니다.

- 시계 화면에서 **GPS > 내비게이션**을 선택합니다.
- 카테고리를 선택합니다.
- 화면의 지시에 응하여 목적지를 선택합니다.
- 출발**을 선택합니다.
안내 정보가 나타납니다.
- GPS**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

장치에서 코스를 만들어 코스를 따라 이동하기

- 시계 화면에서 **GPS > 내비게이션 > 코스 > 새로 만들기**를 선택합니다.
- 코스 이름을 입력하고 **✓**를 선택합니다.
- 위치 추가**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다.
- 필요하다면 단계 3와 4를 반복하십시오.
- 완료 > 코스 실행**을 선택합니다.
안내 정보가 화면에 나타납니다.
- GPS**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

입수자 발생 (Man Overboard) 위치를 표시하고 이 위치 탐색하기

입수자 발생 (MOB) 위치를 저장한 다음 자동으로 이 위치 탐색하기 시작합니다.

팁: 버튼을 길게 눌러 입수자 발생 (MOB) 기능에 접속할 수 있도록 버튼의 길게 누름 기능을 사용자 설정할 수 있습니다

(20 페이지, 단축키 사용자 설정하기).

시계 화면에서 **GPS > 내비게이션 > 마지막 MOB**를 선택합니다. 안내 정보가 나타납니다.

Sight 'N Go를 사용한 내비게이션

사용자는 장치가 급수탑 같은 멀리있는 목표를 향하게 하고 방향을 잠근 뒤 목표로 내비게이션을 할 수 있습니다.

- 시계 화면에서 **GPS > 내비게이션 > Sight 'N Go**를 선택합니다.
- 시계의 상단이 대상을 향하도록 하고 **GPS**를 누릅니다.
안내 정보가 나타납니다.
- GPS**를 눌러 내비게이션을 시작합니다.

활동 중에 시작점으로 탐색하기

직선 경로 또는 지금까지 이동한 경로를 따라 현재 활동의 시작점으로 되돌아갈 수 있습니다. 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에서만 사용할 수 있습니다.

- 활동 중에 **GPS > 출발점으로**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 이동한 경로를 따라 활동의 시작점까지 역탐색하려면 **TracBack**을 선택합니다.
 - 직선 경로를 통하여 활동의 시작 지점으로 되돌아가려면, **직선 거리**를 선택합니다.



현재의 위치①, 진행할 트랙②, 목적지③가 지도 상에 나타납니다.

마지막으로 저장된 활동의 시작점으로 탐색하기

직선 경로 또는 지금까지 이동한 경로를 따라 마지막으로 저장된 활동의 시작점으로 되돌아갈 수 있습니다. 이 기능은 GPS를 사용하는 활동에서만 사용할 수 있습니다.

- GPS > 내비게이션 > 출발점으로 > 직선거리**를 선택합니다.
현재 위치부터 최근 저장된 활동의 시작점까지를 연결하는 라인이 지도 상에 표시됩니다.
참고: 타이머를 시작하여 장치가 시간 만료로 시계 모드가 되는 것을 방지할 수 있습니다.
- DOWN**을 눌러 나침반을 확인합니다 (선택사항).
화살표는 시작점을 가리킵니다.

내비게이션 중지하기

- 활동 중에 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 항법 중지**를 선택합니다.

영역의 크기 계산하기

영역의 크기를 계산하려면 먼저 위성 신호를 수신해야

합니다.

1 시계 화면에서 **GPS > 지역 계산**을 선택합니다.

2 영역의 둘레를 따라 걷습니다.

팁: MENU를 길게 누르고, 팬/줌을 선택하여 지도를 조정할 수 있습니다 (*11 페이지, 지도의 팬과 줌 조작 수행하기*)

3 **GPS**를 눌러서 면적을 계산합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 저장하지 않고 나가려면, **완료**를 선택합니다.
- 면적의 측정값을 다른 측정 단위로 변환하려면 **단위 변경**을 선택합니다.
- 저장하려면 **운동 저장**을 선택합니다.

맵

▲는 맵 상의 현재 위치를 나타냅니다. 장소의 이름과 기호가 지도 상에 표시됩니다. 위치명과 기호가 맵 위에 나타납니다. 목적지를 향하여 탐색하고 있을 때 탐색 경로가 맵 상에 라인으로 표시됩니다.

- 지도 내비게이션 (*11 페이지, 지도의 팬과 줌 조작 수행하기*)
- 지도 설정하기 (*19 페이지, 지도 설정하기*)

지도의 팬과 줌 조작 수행하기

1 안내 도중에 **UP** 또는 **DOWN**을 선택하여 지도를 봅니다.

2 **MENU**를 길게 누릅니다.

3 **팬/줌**을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 지도의 위와 아래 이동, 좌측과 우측 이동, 확대와 축소 조작 사이에서 전환하려면 **GPS**를 누릅니다.
- 지도의 팬(이동) 또는 줌(확대/축소) 조작을 수행하려면 **UP**과 **DOWN**을 누릅니다.
- 나가려면 **BACK**을 누릅니다.

운동 기록

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

참고: 장치 메모리가 가득 차면 가장 오래된 데이터를 덮어씹습니다.

운동기록 사용하기

운동기록에는 장치에 저장한 기존의 활동들이 포함됩니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 활동**을 선택합니다.

3 활동을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 활동에 대한 추가적인 정보를 확인하려면 **세부사항**을 선택합니다.
- 랩을 선택하여 각 랩에 대한 추가 정보를 확인하려면 **랩**을 선택합니다.
- 인터벌을 선택하고 각 인터벌에 대한 보다 자세한 정보를 확인하려면 **인터벌**을 선택합니다.
- 운동 세트를 선택하고 각 세트에 대한 보다 자세한

정보를 확인하려면 **세트**를 선택합니다.

• 맵 상에서 활동을 보려면 **맵**을 선택합니다.

• 각각의 심박존의 시간을 확인하려면, **존 시간**을 선택합니다 (*11 페이지, 각 심박존의 시간 보기*).

• 운동의 고도표를 확인하려면, **고도표**를 선택합니다.

• 선택된 활동을 삭제하려면 **삭제**를 선택합니다.

각 심박존의 시간 보기

심박수 영역의 자료를 확인하려면 우선 심박수를 사용하는 활동을 완료하고 활동을 저장해야 합니다.

각 심박수 영역의 시간을 확인하면 트레이닝 강도를 조정하는 데 도움이 됩니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 활동**을 선택합니다.

3 활동을 선택합니다.

4 **존 시간**을 선택합니다.

총계 데이터 보기

장치에 저장된 거리 및 시간에 대한 누적 데이터를 볼 수 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 총계**를 선택합니다.

3 필요하다면 활동을 선택합니다.

4 옵션을 선택하여 주별 또는 월별 합계를 확인합니다.

주행계 사용하기

주행계는 총 이동 거리, 상승 고도 및 활동 시간을 자동으로 기록합니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 총계 > 주행계**를 선택합니다.

3 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 오도미터의 총계를 확인합니다.

운동 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하여 다른 Garmin 장치의 운동을 자신의 Instinct 장치에 동기화할 수 있습니다. 예를 들어 Edge 장치를 사용하여 라이딩을 기록하고 이 운동 정보를 Instinct 장치에서 볼 수 있습니다.

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 옵션 > TrueUp > 쉼**을 선택합니다.

장치를 스마트폰과 동기화하면 다른 Garmin 장치의 최근 운동 기록이 Instinct 장치에 표시됩니다.

운동 기록 삭제하기

1 **MENU**를 길게 누릅니다.

2 **운동 기록 > 옵션**을 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:

- 운동 기록에서 모든 활동을 삭제하려면 **모든 활동 삭제**를 선택합니다.
- 모든 거리와 시간의 합을 재설정하려면 **총계 리셋**을 선택합니다.

참고: 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

4 선택 사항을 확인합니다.

커넥티드 기능

블루투스 무선 기술을 사용하여 Instinct를 호환 스마트폰에 연결하면 위치에서 연결 기능을 사용할 수 있습니다. 일부 기능들을 사용하려면 연결된 스마트폰에 Garmin Connect Mobile 앱을 설치해야 합니다. Garmin.com/apps에서 더 자세한 정보를 확인하십시오.

전화 알림 기능: Instinct 위치에 전화 알림과 메시지를 표시합니다.

LiveTrack: 친구와 가족이 레이스 및 트레이닝 활동을 실시간으로 추적할 수 있습니다. 이메일이나 소셜 미디어를 통해 팔로워를 초대하면, 해당 팔로워가 사용자의 실시간 데이터를 Garmin Connect 추적 페이지에서 확인할 수 있습니다.

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

블루투스 센서: 심박계와 같은 블루투스 (Bluetooth) 호환 센서에 연결할 수 있습니다.

내 휴대폰 찾기: Instinct 장치와 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 스마트폰의 위치를 찾습니다.

내 시계 찾기: 스마트폰과 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 Instinct 장치의 위치를 찾습니다.

블루투스 알림 활성화 하기

알림을 활성화하려면 반드시 fenix 기기를 호환되는 모바일 기기에 페어링해야 합니다 ([1 페이지, 스마트폰 페어링하기](#)).

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 핸드폰 > 스마트 알림 > 상태 > 켜짐을 선택합니다.
- 3 운동 모드를 선택합니다.
- 4 알림 기본설정을 선택합니다.
- 5 알림 톤 기본설정을 선택합니다.
- 6 시계 모드를 선택합니다.
- 7 알림 기본설정을 선택합니다.
- 8 알림 톤 기본설정을 선택합니다.
- 9 절전모드를 선택합니다.
- 10 새 알림을 위한 경고가 화면에 나타나는 시간의 양을 선택합니다.

알림 보기

- 1 알림 위젯을 보려면 시계 화면에서 UP을 누릅니다.
- 2 GPS를 선택하고 알람을 선택합니다.
- 3 더 많은 옵션을 확인하려면 DOWN을 누릅니다.
- 4 BACK을 선택해서 이전 화면으로 돌아갑니다.

알림 관리

호환 스마트폰을 사용하면 Instinct 기기 상에 나타나는 알림을 관리할 수 있습니다.

옵션을 선택합니다:

- Apple 스마트폰을 사용하는 경우, 스마트폰의 알림센터 설정에서 기기에 표시될 항목을 선택하십시오.
- Android 스마트폰을 사용하시는 경우, Garmin Connect

Mobile 앱에서 설정 > 스마트 알림을 선택합니다.

블루투스 기능 끄기

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 Instinct 장비의 블루투스 무선 통신 기능을 끄려면 설정 > 핸드폰 > 상태 > 꺼짐을 선택합니다.

모바일 장치에서 블루투스를 끄기 위해서 사용자의 모바일 장치 사용자 설명서를 참고합니다.

스마트폰 연결 알림 켜거나 끄기


블루투스 무선 기술을 사용하여 페어링된 스마트폰이 연결되거나 연결이 끊어질 때 이를 알리도록 Instinct 장치를 설정할 수 있습니다.

참고: 스마트폰 연결 알림은 기본적으로 꺼진 상태입니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 핸드폰 > 알림을 선택합니다.

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 CTRL를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 를 선택합니다.

Instinct 장치는 페어링된 모바일 기기의 검색을 시작합니다. 귀하의 모바일 장치에서 경고음이 울리며 Instinct의 화면에 블루투스 신호 강도가 표시됩니다. 블루투스 신호 강도는 모바일 기기에 더 가까이 다가가면 증가합니다.

- 3 BACK을 눌러 검색을 중단합니다.

Garmin Connect

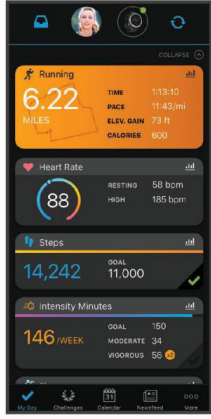
자신의 Garmin Connect 계정에서 친구들과 연결할 수 있습니다. Garmin Connect를 사용하면 서로를 추적하고, 분석하고, 정보를 공유하고 서로 독려할 수 있습니다. 러닝, 걷기, 라이딩, 수영, 하이킹과 같은 활동적인 라이프스타일의 다양한 이벤트를 기록하여 보십시오.

Garmin Connect Mobile 앱을 사용하여 휴대폰에 장치를 페어링할 때 무료 Garmin Connect 계정을 생성할 수 있으며, garminconnect.com으로 이동하여 계정을 만들 수도 있습니다.

진행 상황 추적: 일일 스텝을 추적하고 지인들과 친선 경쟁에 참여하여 목표를 달성할 수 있습니다.

자신의 활동을 저장: 장치를 사용하여 정해진 활동을 완료하고 이를 저장하였다면 이 활동을 자신의 Garmin Connect 계정에 업로드하고 원하는 기간 동안 보관할 수 있습니다.

데이터를 분석: 시간, 거리, 심박수, 소비 칼로리, 맞춤형 보고서를 포함하여 자신의 운동에 대한 더욱 상세한 정보를 확인할 수 있습니다.



활동 공유: 즐겨 사용하는 소셜 네트워킹 사이트에서 친구들과 접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

설정 관리: Garmin Connect 계정에서 장치 및 사용자 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

Garmin Connect Mobile을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect Mobile 앱을 사용하여 장치의 소프트웨어를 업데이트 하려면, 우선 Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 장치를 호환 스마트폰과 페어링시켜야 합니다 (1 페이지, 스마트폰 페어링하기).

- 1 장치를 Garmin Connect Mobile 앱과 동기화합니다 (13 페이지, 데이터를 Garmin Connect Mobile과 수동으로 동기화하기).

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Connect Mobile 앱은 업데이트를 귀하의 장치에 자동으로 전송합니다.

- 2 화면의 지시에 따릅니다.

Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

장치의 소프트웨어를 업데이트하려면 우선 Garmin Connect 계정이 있어야 하며 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여 설치해야 합니다.

- 1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다. 새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express 앱은 그것을 장치에 전송합니다.
- 2 컴퓨터와 장치의 연결을 차단합니다. 장치는 소프트웨어를 업데이트하라고 알려줍니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

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.kr/express에 접속합니다.
- 3 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드하여

설치합니다.

- 4 Garmin Express 앱을 실행하여 장치 추가를 선택합니다.
- 5 화면의 지시에 따릅니다.

데이터를 Garmin Connect Mobile과 수동으로 동기화하기

- 1 CTRL를 길게 눌러 컨트롤 메뉴를 표시합니다.
- 2 를 선택합니다.

Garmin Explore

Garmin Explore 웹사이트와 모바일 앱을 통해 여행을 계획하고 웨이포인트, 경로, 트랙을 저장하기 위해 클라우드 스토리지를 사용할 수 있습니다. 이 웹사이트와 앱은 온라인 및 오프라인 상에서 고급 계획 기능을 제공하므로, 사용자는 호환 Garmin 장치와 데이터를 공유하고 동기화할 수 있습니다. 또한 모바일 앱을 사용하여 오프라인으로 사용하기 위한 지도를 다운로드하여 휴대폰 서비스를 사용하지 않고도 모든 장소에서 위치를 안내받을 수 있습니다.

사용자는 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Explore 앱을 다운로드하거나 explore.garmin.com을 방문할 수 있습니다.

장치 사용자 설정하기

위젯

귀하의 장치에는 정보를 한 눈에 볼 수 있는 위젯이 미리 설치됩니다. 일부 위젯을 사용하려면 호환 스마트에 대한 블루투스 연결이 필요합니다.

일부 위젯은 디폴트 설정에서는 볼 수 없습니다. 사용자는 이러한 위젯을 위젯 목록에 수동으로 추가할 수 있습니다.

ABC: 고도계, 기압계 및 나침반 정보를 조합해서 표시합니다.

다른 타임 존: 추가적인 타임 존의 현재 시간을 화면에 표시합니다.

캘린더: 스마트폰 캘린더의 예정된 모임을 표시합니다.

칼로리: 현재 날짜에 대한 칼로리 정보를 나타냅니다.

나침반: 전자 나침반을 표시합니다.

오른 총 수: 오른 총 수와 목표 달성 상황을 추적합니다.

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

강도 시간: 보통에서 초고강도 활동에 이르기까지 참여한 시간과, 주간 강도 활동 목표 그리고 목표를 향한 진전을 추적합니다.

inReach® 컨트롤: 페어링된 inReach 장치에서 메시지를 전송할 수 있습니다.

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

마지막 운동: 최근 기록된 스포츠의 간략한 요약 정보를 화면에 표시합니다.

음악 제어: 스마트폰의 음악을 제어하는 뮤직 플레이어 컨트롤을 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.

센서 정보: 내부 센서나 연결된 ANT+ 센서의 정보를 나타냅니다.

걸음 수: 일일 걸음 수, 걸음 수 목표, 지난 기간 동안의 데이터를 추적합니다.

스트레스: 현재 스트레스 수준과 스트레스 수준의 그래프를 표시합니다. 호흡 운동을 통해 휴식을 취할 수 있습니다.

일출과 일몰: 일출, 일몰, 시민 박명(civil twilight) 시간을 표시합니다.

VIRB 컨트롤: VIRB 장치를 fēnix 위치에 페어링 한 경우에 사용되는 카메라 컨트롤을 제공합니다.

날씨: 현재 온도와 기상 예보를 표시합니다.

Xero™ bow sight: Instinct 장치에 Xero bow sight 가 페어링되어 있을 때 레이저 위치 정보를 화면에 표시합니다.

위젯 목록 사용자 설정하기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 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.

inReach 리모트

inReach 리모트 기능을 사용하면 Instinct 장치를 사용하여 inReach 장치를 제어할 수 있습니다. 장치를 구매하려면 buy.garmin.com을 방문하십시오.

inReach 리모트 사용하기

inReach 리모트 기능을 사용하려면 우선 위젯 루프에 표시되도록 inReach 위젯을 설정해야 합니다. (14 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기)

- 1 inReach 장치를 켭니다.
- 2 Instinct 장치에서 시계화면으로부터 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 inReach 위젯을 봅니다.
- 3 **GPS**를 눌러서 자신의 inReach 장치를 검색합니다.
- 4 **GPS**를 눌러서 자신의 inReach 장치를 페어링합니다.
- 5 **GPS**를 눌러서 옵션을 선택합니다.
 - SOS 메시지를 전송하려면 **SOS 전송**을 선택합니다.**참고:** 실제 비상 상황에서만 SOS 기능을 사용해야

합니다.

- 문자 메시지를 전송하려면, **메시지 > 새 메시지**를 선택하고, 메시지 연락처를 선택하고, 메시지 문자를 입력하거나 빠른 문자 옵션을 선택합니다.
- 설정된 메시지를 전송하려면, **설정된 메시지 발송**을 선택하고 목록에서 원하는 메시지를 선택합니다.
- 운동 중에 타이머와 이동 거리를 확인하려면 **추적**을 선택합니다.

VIRB 원격 기능

VIRB 원격 기능을 사용하여 장치에서 VIRB 액션 카메라를 제어할 수 있습니다. VIRB 액션 카메라를 구매하려면 Garmin.kr/minisite/virb로 이동하십시오.

VIRB 액션 카메라 제어

VIRB 원격 제어 기능을 사용하려면 VIRB 카메라에 대한 원격 제어 설정을 활성화시켜야 합니다. VIRB 시리즈 사용자 설명서에서 더 자세한 정보를 확인하십시오. 또한 사용자는 위젯 루프에서 VIRB 위젯이 나타나도록 설정해야 합니다 (14 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기).

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 Instinct 장치의 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 VIRB 위젯을 확인합니다.
- 3 장치가 VIRB 카메라에 연결될 때까지 기다립니다.
- 4 **GPS**를 누릅니다.
- 5 옵션을 선택합니다:
 - 비디오를 녹화하려면 **녹화 시작**을 선택합니다. Instinct 화면 상에 비디오 카운터가 나타납니다.
 - 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누르십시오.
 - 비디오 녹화를 중지하려면 **GPS**를 누르십시오.
 - 사진을 찍으려면, **사진 촬영**을 선택합니다.
 - 비디오와 사진 설정을 변경하려면 **설정**을 선택합니다.

활동 중에 VIRB 액션 카메라 제어하기

VIRB 원격 제어 기능을 사용하려면 VIRB 카메라에 대한 원격 제어 설정을 활성화시켜야 합니다. VIRB 시리즈 사용자 설명서에서 더 자세한 정보를 확인하십시오. 또한 사용자는 위젯 루프에서 VIRB 위젯이 나타나도록 설정해야 합니다 (14 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기).

- 1 VIRB 카메라를 켭니다.
- 2 Instinct 장치의 시계 화면에서 **UP** 또는 **DOWN**을 눌러 VIRB 위젯을 확인합니다.
- 3 장치가 VIRB 카메라에 연결될 때까지 기다립니다. 카메라가 연결되면 VIRB 데이터 화면이 활동 앱에 자동으로 추가됩니다.
- 4 활동 중에 VIRB 데이터 화면을 보려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- 5 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 6 **VIRB 원격**을 선택합니다.
- 7 옵션을 선택합니다:
 - 활동 타이머를 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 타이머 시작/중지**를 선택합니다.**참고:** 비디오 녹화는 활동을 시작하거나 중지할 때 자동으로 시작되거나 중지됩니다.

- 메뉴 옵션을 사용하여 카메라를 제어하려면, **설정 > 수동**을 선택합니다.
- 수동으로 비디오를 녹화하려면, **녹화 시작**을 선택합니다. Instinct 화면 상에 비디오 카운터가 나타납니다.
- 비디오 녹화 도중에 사진을 찍으려면 **DOWN**을 누르십시오.
- 수동으로 녹화를 중지하려면, **GPS**를 선택합니다.
- 사진을 찍으려면, **사진 촬영**을 선택합니다.

활동 및 앱 설정하기

이들 설정들은 사용자가 필요에 따라 미리 로드한 활동 앱을 수정할 수 있게 해줍니다. 예를 들어, 사용자는 데이터 페이지를 수정하고 경보와 훈련 기능을 가능하게 할 수 있습니다. 다만, 모든 설정들을 전체 활동 유형들에서 다 이용할 수 있는 것은 아닙니다.

MENU를 길게 누르고 **설정 > 앱**을 선택한 다음, 활동을 선택하고 활동 설정을 선택합니다.

3D 거리: 고도 변화와 지면 위 수평 움직임을 사용해서 사용자의 주행 거리를 계산합니다.

3D 속도: 고도 변화와 지면 위 수평 움직임을 사용해서 사용자의 속도를 계산합니다 (*17 페이지, 3D 속도 및 거리*).

알림: 활동을 위한 운동 또는 내비게이션 알림을 설정합니다.

자동 상승: 장치가 자동으로 내장 고도계를 사용해서 고도 변화를 감지할 수 있게 해줍니다.

자동 랩 (Auto Lap): 자동 랩 기능에 대한 옵션을 선택합니다 (*16 페이지, 자동 랩*).

자동 일시중지: 사용자가 움직임을 멈추거나 특정 속도 이하가 되면 장치가 기록을 중단하도록 설정합니다 (*16 페이지, 자동 일시 중지 실행하기*).

자동 활강: 장치가 내장 가속도계를 사용해서 자동으로 스키 활강을 감지할 수 있게 해줍니다.

자동 스크롤: 사용자가 타이머가 작동 중일 때 자동으로 활동 데이터 화면으로 이동할 수 있게 해줍니다 (*17 페이지, 자동 스크롤 사용하기*).

배경색: 각 활동에 대한 배경색을 검은색이나 흰색으로 설정합니다.

카운트다운 시작: 수영장 수영 인터벌을 위한 카운트다운 타이머를 작동시킵니다.

데이터 화면: 데이터 화면을 사용자설정하고 활동에 대한 새로운 데이터 화면을 추가할 수 있습니다 (*15 페이지, 데이터 화면 사용자 지정하기*).

GPS: GPS 안테나의 모드를 설정합니다. GPS + GLONASS 또는 GPS + GALILEO 옵션을 사용하여 까다로운 환경에서 성능을 향상시키고 위치 정보를 더 빠르게 얻을 수 있습니다. GPS와 다른 위성을 함께 사용하면 GPS 옵션만 단독으로 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 소모될 수 있습니다.

울트라트랙 (UltraTrac) 옵션을 사용하면 더 적은 빈도로 트랙 포인트와 센서 데이터를 기록합니다 (*17 페이지, UltraTrac*).

랩 키: 운동 중에 사용자가 랩, 세트, 휴식을 기록할 수 있습니다 (*17 페이지, 랩 키 켜고 끄기*).

메트로놈: 더 빠른 케이던스, 더 느린 케이던스, 또는

좀더 일정한 케이던스로 훈련함으로써 훈련 성과를 향상시키도록 돕기 위하여 일정한 박자의 톤을 재생할 수 있습니다 (*3 페이지, 메트로놈 사용하기*).

풀 길이: 풀 수영을 위하여 풀 길이를 설정합니다.

절전 모드: 활동의 절전 모드 자동 끄기 설정을 실시합니다 (*17 페이지, 절전 모드 설정하기*).

이름 변경: 활동 이름을 설정합니다.

초기화: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다.

스트로크 감지: 풀 수영에서 스트로크를 감지할 수 있게 해줍니다.

데이터 화면 사용자 지정하기

각 활동에 대한 데이터 화면의 레이아웃과 내용을 표시, 감춤 및 변경할 수 있습니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 설정 > 앱을 선택합니다.

3 사용자 설정 활동을 선택합니다.

4 운동 설정을 선택합니다.

5 데이터 화면을 선택합니다.

6 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.

7 옵션을 선택합니다:

- **레이아웃**을 선택해서 데이터 화면의 데이터 필드 수를 조정합니다.
- 필드에 나타나는 데이터를 변경할 필드를 선택합니다.
- 루프에서 데이터 화면의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택합니다.
- 목록으로부터 데이터 화면을 제거하려면 **제거**를 선택합니다.

8 필요하다면 추가를 선택하여 목록에 데이터 화면을 추가합니다.

사용자설정 데이터 화면을 추가하거나 내장된 데이터 화면 중 하나를 선택할 수 있습니다.

활동에 맵 추가하기

활동에 대한 데이터 화면에 맵을 추가할 수 있습니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 설정 > 앱을 선택합니다.

3 사용자 설정 활동을 선택합니다.

4 운동 설정을 선택합니다.

5 데이터 화면 > 추가 > 지도를 선택합니다.

알림

각각의 활동에 대한 알림을 설정할 수 있으며, 이 기능은 사용자가 특정한 목표를 향해 운동하고, 운동 환경에 대한 인식을 증진시키며, 목적지로 길을 탐색하도록 도울 수 있습니다. 일부 알림은 특정한 활동에서만 사용할 수 있습니다. 알림에는 다음 세 가지 종류가 있습니다: 이벤트 알림, 범위 알림, 반복 알림.

이벤트 알림: 이벤트 알림은 한 번 알림을 발생합니다. 이벤트는 특정 값으로, 예를 들어 특정 고도에 도달하면 장치가 사용자에게 알림을 발생시키도록 설정할 수 있습니다.

범위 알림: 범위 알림은 장치가 특정 값 범위의 위 또는 아래에 있을 때마다 발생합니다. 예를 들어, 사용자는

심박수가 분당 60비트(bpm) 이하 그리고 210 bpm 이상일 때 알림을 발생시키도록 장치를 설정할 수 있습니다.

반복 알림: 반복 알림은 장치가 특정한 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 이를 사용자에게 알려 줍니다. 예를 들어 장치가 매 30분마다 알리도록 설정할 수 있습니다.

알림 이름	경고의 종류	설명
케이던스	산맥	사용자는 최소 및 최대 케이던스 값을 설정할 수 있습니다.
칼로리	이벤트, 재발	칼로리 수를 설정할 수 있습니다.
사용자 설정	재발	사용자는 기존 메시지를 선택하거나 원하는 사용자 설정 메시지를 생성하고 알림 종류를 선택할 수 있습니다.
거리	재발	거리 인터벌을 설정할 수 있습니다.
고도	산맥	최소 및 최대 고도 값을 설정할 수 있습니다.
심박수	산맥	최소 및 최대 심박수 값을 설정하거나 존 변경을 선택할 수 있습니다. 5 페이지, 심박존 정보 , 5 페이지, 심박존 계산 을 참조하십시오.
페이스	산맥	최소 및 최대 페이스 값을 설정할 수 있습니다.
근접	이벤트	저장된 위치로부터의 반경을 설정할 수 있습니다.
러닝/걷기	재발	규칙적인 간격으로 정해진 시간 동안 워킹 휴식을 설정할 수 있습니다.
속도	산맥	최소 및 최대 속도 값을 설정할 수 있습니다.
스트로크 속도	산맥	높은 분당 스트로크와 낮은 분당 스트로크를 설정할 수 있습니다.
시간	이벤트, 재발	시간 간격을 설정할 수 있습니다.

알림 설정하기

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 알림을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 새로 추가를 선택하면 활동에 대해 새로운 알림을 추가합니다.
 - 알림 이름은 기존 알림의 이름을 편집할 수 있게 해줍니다.
- 7 필요하다면 알림 종류를 선택합니다.
- 8 영역을 선택하고, 최소 및 최대 값을 입력하거나, 사용자 설정 알림 값을 입력합니다.

9 필요하다면 알림을 끕니다.

이벤트 및 재발 알림의 경우, 알림 값에 도달할 때마다 메시지가 나타납니다. 범위 알림의 경우, 특정 범위를 초과하거나 그 이하일 때(최소 및 최대 값)마다 메시지가 나타납니다.

자동 랩

거리로 랩 표시하기

자동 랩 (Auto Lap)을 사용하면 지정된 거리에서 자동으로 랩을 표시할 수 있습니다. 이 기능은 활동의 다른 부분에 대하여 운동 성과를 비교하는데 도움이 됩니다 (예: 1마일 또는 5킬로미터 마다 표시).

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 자동 랩을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다:
 - 자동 랩을 선택해서 자동 랩을 켜거나 끕니다.
 - 자동 거리를 선택해서 랩들 간의 거리를 조정합니다.

랩을 완료할 때마다 메시지가 나타나 랩에 대한 시간을 표시합니다. 또한 신호음이 켜진 상태라면 장치에서 비프음 또는 진동이 울립니다 ([19 페이지, 시스템 설정하기](#)).

필요하다면 데이터 페이지들을 사용자 설정해서 추가 랩 데이터를 표시할 수 있습니다 ([15 페이지, 데이터 화면 사용자 지정하기](#)).

랩 알림 메시지 사용자 설정하기

랩 알림 메시지에 나타나는 하나 또는 두 필드들을 사용자 설정할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 자동 랩 > 랩 경고를 선택합니다.
- 6 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.
- 7 미리보기를 선택합니다 (옵션).

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 운동기록은 기록되지 않습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 설정 > 앱을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 자동 일시중지를 선택합니다.

- 6 옵션을 선택합니다.
 - 움직임을 멈췄을 때 자동으로 타이머가 일시 중지되게 하려면, **중지 시**를 선택합니다.
 - 페이스나 속도가 특정 수준 이하로 떨어질 때 타이머가 자동으로 일시 중지되게 하려면 **사용자 설정**을 선택합니다.

자동 상승 실행하기

고도 변화를 자동으로 감지하기 위해 자동 등반 기능을 사용할 수 있습니다. 등산, 하이킹, 러닝 또는 자전거 타기 같은 활동 중에 이를 사용할 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 **자동 상승 > 상태 > 켈짐**을 선택합니다.
- 6 옵션을 선택합니다.
 - **러닝 화면**을 선택하여 러닝 도중에 어떤 데이터 화면이 표시되는지 확인합니다.
 - **위쪽 화면**을 선택해서 클라이밍 중에 어떤 데이터 화면이 나타나는지 선택합니다.
 - **색 반전**을 선택해서 모드 변경 시 표시창의 색상을 반전시킵니다.
 - **수직 속도**를 선택해서 시간에 따른 상승률을 설정합니다.
 - **모드 전환**을 선택해서 장치가 모드를 얼마나 빨리 변경할지를 설정합니다.

3D 속도 및 거리

3D 속도 및 거리를 설정하면 고도 변화와 지면 위 수평 움직임 모두를 사용해서 속도와 거리를 계산할 수 있습니다. 사용자는 스키, 등산, 네비게이팅, 하이킹, 러닝 또는 자전거 타기 같은 활동 중에 이 기능을 사용할 수 있습니다.

랩 키 켜고 끄기

랩 키 설정을 켜고 세트(SET)를 사용해서 운동 중에 랩이나 휴식을 기록할 수 있습니다. 운동 중에 실수로 키를 눌러서 랩이 기록되는 것을 피하려면 랩 키를 끌 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.
- 5 **랩 키**를 선택합니다.

랩 키 상태는 현재 설정에 따라 켜지거나 꺼집니다.

자동 스크롤 사용하기

자동 스크롤 기능을 사용하여 타이머가 작동되는 동안 자동으로 모든 활동 데이터 화면을 살펴볼 수 있습니다.

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.

참고: 이 기능은 일부 활동들에는 적용되지 않습니다.
- 4 운동 설정을 선택합니다.

- 5 **자동 스크롤**을 선택합니다.
- 6 디스플레이 속도를 선택합니다.

UltraTrac

UltraTrac(울트라트랙) 기능은 트랙 포인트와 센서 데이터를 더 낮은 빈도로 기록하는 GPS 설정입니다. UltraTrac 기능을 활성화하면 배터리 수명이 증가하지만 활동 기록의 품질을 저하됩니다. 긴 배터리 수명이 필요하거나 낮은 빈도의 센서 데이터 업데이트가 그다지 중요하지 않은 활동에서는 UltraTrac을 사용해야 합니다.

절전 모드 설정하기

절전(자동끄기) 설정은 장치가 훈련 모드를 유지하는 시간에 영향을 끼칩니다. 예: 경기가 시작되기를 기다리는 시간.

MENU 버튼을 길게 눌러 **설정 > 앱**을 선택한 다음 활동을 선택합니다. 그리고 해당 활동의 설정 옵션을 선택합니다.

절전 모드 시간을 선택하여 활동에 대한 절전 설정을 조절합니다.

일반: 5분 동안 비활성 상태가 계속되면 저전력 시계 모드로 전환하도록 장치를 설정합니다.

연장: 25분 동안 비활성 상태가 계속되면 저전력 시계 모드로 전환하도록 장치를 설정합니다. 연장 모드를 사용하면 배터리가 빨리 소모되어 충전 주기가 짧아질 수 있습니다.

운동 목록 사용자 설정하기

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 운동을 선택하여 설정을 변경하거나, 즐겨찾는 운동으로 설정하거나, 표시 순서를 변경하는 등의 작업을 합니다.
 - 더 많은 활동을 추가하거나 사용자 설정 활동을 만들려면 **추가**를 선택합니다.

운동 또는 앱을 제거하기

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 앱**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다.
 - 즐겨찾는 목록에서 운동을 제거하려면, **즐거찾기에서 제거**를 선택합니다.
 - 앱 목록에서 운동을 삭제하려면, **제거**를 선택합니다.

컨트롤 메뉴 사용자 설정하기

컨트롤 메뉴에서 단축키를 추가하거나 제거하거나 변경할 수 있습니다 (*1 페이지, 컨트롤 메뉴 보기*).

- 1 MENU를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 컨트롤**을 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 단축키를 선택합니다.
- 4 옵션을 선택합니다.
 - 컨트롤 메뉴에서 단축키의 위치를 변경하려면 **순서 변경**을 선택합니다.
 - 컨트롤 메뉴에서 단축키를 제거하려면 **제거**를 선택합니다.

- 필요하다면 **새로 추가**를 선택하여 추가적인 단축기를 컨트롤 메뉴에 추가합니다.

시계 화면 사용자 설정하기

시계 화면에 표시되는 정보와 시계 화면의 모양을 사용자 설정할 수 있습니다.

- 시계 화면에서 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 시계 화면**을 선택합니다.
- 시계 화면 옵션을 미리보기 하려면 **UP** 또는 **DOWN**을 누릅니다.
- GPS**를 누릅니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 시계 화면을 활성화하려면, **적용**을 선택합니다.
 - 시계 화면에 표시되는 데이터를 사용자 설정하려면, **상용자 설정**을 선택하고 **UP** 또는 **Down**을 눌러서 옵션을 미리 확인하고 **GPS**를 누릅니다.

센서 설정

나침반 설정하기

MENU를 누르고 **설정 > 센서 > 나침반**을 선택합니다.

보정: 직접 나침반 센서를 보정할 수 있게 해줍니다 (18 페이지, 수동으로 나침반 보정하기).

보기: 나침반의 방위를 문자, 도 또는 밀리-라디안으로 설정합니다.

방위 설정: 나침반의 북방위 설정을 실시합니다 (18 페이지, 방위 설정하기).

모드: 나침반이 전자-센서 데이터만을 사용(켜짐), 이동 시 GPS와 전자-센서 데이터를 모두 사용할 지(자동) 혹은 GPS 데이터 만을 사용할 지(꺼짐) 설정합니다.

수동으로 나침반 보정하기

주의

저자 나침반 옥외 보정. 방위 정확도를 개선하기 위해, 자동차, 건물 및 가공전선 등 자기장에 영향을 주는 물체 주변에 서있지 않아야 합니다.

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 자동 보정을 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우 (예: 장거리 이동 후 또는 극단적인 기후 변화 후) 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

- MENU**를 길게 누릅니다.
- 설정 > 센서 > 나침반 > 보정 > 시작**을 선택합니다.
- 화면의 지시에 따릅니다.

팁: 메시지가 나타날 때까지 귀하의 손목을 작은 8자 형태로 움직이십시오.

방위 설정하기

방위 정보 계산에 사용된 지향성 방위를 설정할 수 있습니다.

- MENU**를 길게 누릅니다.
- 설정 > 센서 > 방위설정**을 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 진북을 북방위로 설정하기 위해서, **진북**을 선택합니다.
 - 해당 위치의 자기 편각을 자동으로 설정하기 위해,

자북을 선택합니다.

- 도북(000°)을 북방위로 설정하기 위해, **도북**을 선택합니다.
- 자기 편차 값을 직접 설정하기 위해, 사용자를 선택하고 자기 편차를 입력한 뒤 **완료**를 선택합니다.

고도계 설정하기

MENU를 길게 누르고 **설정 > 센서 > 고도계**를 선택합니다.

보정: 사용자가 고도계 센서를 수동으로 보정할 수 있습니다.

자동 보정: GPS 추적을 켜둘 때마다 고도계가 자체적으로 자체-보정을 하게 해줍니다.

고도: 고도의 측정 단위를 설정합니다.

기압고도계 보정하기

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 GPS 시작 지점에서의 자동 보정을 사용합니다. 올바른 고도를 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

- MENU**를 길게 누릅니다.
- 설정 > 센서 > 고도계**를 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - GPS 시작 지점으로부터 자동으로 보정하려면 **자동 보정 > 켜짐**을 선택하십시오.
 - 현재 고도를 입력하려면 **보정**을 선택합니다.

기압계 설정하기

MENU를 누르고 **설정 > 센서 > 기압계**를 선택합니다.

보정: 기압계 센서를 사용자가 수동으로 보정할 수 있습니다.

구성도: 기압계 위젯의 차트에 사용할 시간 척도를 설정합니다.

폭풍우 경고: 폭풍우 알림을 시작하는 기압 변화율을 설정합니다.

시계 모드: 시계 모드에서 사용되는 센서를 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 움직임에 따라 고도계와 기압계를 모두 사용합니다. 자신의 활동이 고도와 관련된 것이라면 고도계 옵션을 사용할 수 있으며, 자신의 활동이 고도의 변화와 관련이 없는 경우에는 기압계 옵션을 사용할 수 있습니다.

압력: 장치가 압력 데이터를 화면에 표시하는 방식을 설정합니다.

기압계 보정하기

본 장치는 공장에서 이미 보정되어 출고되며, 기본 설정으로서 GPS 시작 지점에서 자동 보정 기능을 사용합니다. 사용자가 정확한 고도 또는 정확한 해면 기압을 알고 있다면 기압계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

- MENU**를 길게 누릅니다.
- 설정 > 센서 > 기압계 > 보정**을 선택합니다.
- 옵션을 선택합니다:
 - 현재 고도 또는 해면 기압을 입력하려면 **예**를 선택하십시오.
 - GPS 시작 지점으로부터 자동으로 보정하려면 **GPS 사용**을 선택하십시오.

지도 설정하기

지도 앱과 데이터 화면에 지도가 표시되는 방식을 사용자 설정할 수 있습니다.

MENU를 길게 누르고 **설정 > 맵**을 선택합니다.

방향: 지도의 방향을 설정합니다. 북쪽고정 옵션은 북쪽을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다. 진행방향 옵션은 현재 이동 방향을 화면 상단으로 하여 지도를 표시합니다.

사용자 위치: 지도에 상에 저장된 위치를 보여주거나 숨깁니다.

자동 줌: 최적의 지도 사용을 위하여 줌 수준을 자동으로 선택합니다. 이 기능이 해제되면 수동으로 지도를 확대하거나 축소할 수 있습니다.

내비게이션 설정하기

목적지 탐색할 때 맵 기능과 외관을 원하는대로 설정할 수 있습니다.

맵 기능 사용자 설정하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 내비게이션 > 데이터 화면**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - **맵**을 켜거나 끄도록 선택합니다.
 - **고도표**를 선택하여 고도표를 켜거나 끕니다.
 - 추가하거나 제거하거나 사용자 설정을 하려면 화면을 터치합니다.

방위 설정하기

내비게이션을 사용할 때 나타나는 포인터의 움직임을 설정할 수 있습니다.

MENU 누르고 **설정 > 내비게이션 > 종류**를 선택합니다.

방위각: 목적지의 방향을 가리킵니다.

코스: 목적지로 향하는 코스 라인과의 현재 위치의 관계를 표시합니다.

내비게이션 알림 설정하기

원하는 목적지로 탐색하도록 돕는 알림을 설정할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 내비게이션 > 알림**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 최종 목적지로부터 지정된 거리에 대한 알림을 설정하려면, **최종 목적지 거리**를 선택합니다.
 - 최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 시간에 대한 알림을 설정하려면, **최종 목적지 ETE**를 선택합니다.
 - 코스에서 벗어날 때 알려주는 알림을 설정하려면, **코스 이탈**을 선택합니다.
- 4 알림을 켜려면 **상태**를 선택합니다.
- 5 거리 또는 시간 값을 입력하고 **✓**를 선택합니다.

시스템 설정하기

MENU를 길게 누르고 **설정 > 시스템**을 선택합니다.

언어: 장치에 표시되는 언어를 설정합니다.

시간: 시간 설정을 조정합니다 (19 페이지, [시간 설정하기](#)).

백라이트: 백라이트 설정을 조정합니다 (19 페이지, [백라이트 설정하기](#)).

알림 소리: 키의 톤, 알림 및 진동 같은 장치의 소리를 설정합니다.

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.

단축키: 장치의 키에 단축키 명령을 할당할 수 있습니다 (20 페이지, [단축키 사용자 설정하기](#)).

자동 잠금: 실수로 키를 누르는 것을 방지하기 위하여 자동으로 키를 잠글 수 있습니다. 정해진 활동 중에 키를 잠그려면 운동 모드 (During Activity) 옵션을 사용하십시오. 활동을 기록하는 중이 아닐때 키를 잠그려면 시계 모드 (Watch Mode) 옵션을 사용하십시오.

단위: 장치에서 사용되는 측정 단위를 설정합니다 (20 페이지, [측정 단위 변경하기](#)).

표시 형식: 활동 중에 표시되는 페이스나 속도, 한 주의 시작, 지리적 위치 형식과 기준점 (datum) 옵션과 같은 일반적인 표시 형식을 설정합니다.

데이터 기록: 장치가 활동 데이터를 기록하는 방식을 설정합니다. 스마트 기록 옵션 (기본)을 통해 더 오랜 시간 동안의 활동 기록이 가능합니다. 매초 (Every Second) 기록 옵션은 더욱 세부적인 활동 기록을 제공하지만 오랜 시간 동안 지속되는 활동은 모두 기록하지 못할 수도 있습니다.

USB 모드: 컴퓨터에 연결되었을 때 대용량 저장장치 모드 또는 Garmin 모드를 사용되도록 장치를 설정합니다.

초기화: 활동 설정을 리셋할 수 있습니다 (23 페이지, [모든 기본 설정 복원하기](#)).

소프트웨어 업데이트: Garmin Express를 사용하여 사용자가 다운로드한 소프트웨어 업데이트를 설치할 수 있도록 해줍니다.

시간 설정하기

MENU를 누르고 **설정 > 시스템 > 시간**을 선택합니다.

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

시간 설정: 장치에 대한 시간 영역을 설정합니다. 자동 옵션은 사용자의 GPS 위치를 토대로 시간 구역을 자동으로 설정합니다.

시간: 수동 옵션으로 설정한 경우, 사용자가 시간을 조정할 수 있게 해줍니다.

알림: 실제 일출 및 일몰이 일어나기 몇 분 또는 몇 시간 전에 일출 및 일몰 알림이 울리도록 설정할 수 있습니다.

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

백라이트 설정하기

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 시스템 > 백라이트**를 선택합니다.
- 3 **운동 모드** 또는 **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 **절전 모드**를 선택합니다.
 - 백라이트의 밝기를 설정하려면 **밝기**를 선택합니다.

단축키 사용자 설정하기

개별 키의 길게 누름과 키 조합의 기능을 사용자 설정합니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 시스템 > 단축키**를 선택합니다.
- 3 사용자 설정할 키 또는 키 조합을 선택합니다.
- 4 기능을 선택합니다.

측정 단위 변경하기

거리, 페이스 속도, 고도, 체중, 키, 온도 등에 대한 측정 단위를 사용자설정할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 시스템 > 리셋**을 선택합니다.
- 3 측정 유형을 선택합니다.
- 4 측정 단위를 선택합니다.

장치 정보 보기

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

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 정보**를 선택합니다.

E-라벨 규제 및 준수 정보 보기

이 장치의 라벨은 전자적인 방식으로 제공됩니다. e-라벨은 제품 정보와 라이선스 정보뿐만 아니라 지역별 컴플라이언스 표시와 같은 규제 정보를 제공할 수도 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 설정에서 **정보**를 선택합니다.

무선 센서

무선 ANT+ 센서 또는 블루투스 센서와 함께 장치를 사용할 수 있습니다. 호환성 및 옵션 센서 구매에 대한 자세한 내용은 Garmin.kr/buy에서 확인하십시오.

무선 센서 페어링하기

ANT+ 또는 블루투스 기술을 사용하여 장치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 일단 장치와 센서가 서로 페어링되면, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 안에 있을 때, 장치는 센서에 자동으로 연결됩니다.

- 1 심박계를 페어링하는 경우, 심박계를 착용합니다. 심박계는 착용하기 전까지는 데이터를 송수신 하지 않습니다.

- 2 장치를 센서의 3 m (10 피트)이내에 놓습니다.

참고: 페어링 도중에는 다른 무선 센서와 10 m (33 피트) 이상 떨어져야 합니다.
- 3 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 4 **설정 > 센서 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 5 옵션을 선택합니다.
 - **모두 검색**을 선택합니다.
 - **센서 종류**를 선택합니다.

센서가 장치와 페어링되면, 센서 상태는 검색 중에서 연결됨으로 바뀝니다. 센서 데이터는 데이터 스크린 루프나 사용자 설정 데이터 필드에 나타납니다.

별매 자전거 속도나 케이던스 센서 사용하기

호환 가능한 자전거 속도 또는 케이던스 센서를 사용해서 장치로 데이터를 전송할 수 있습니다.

- 센서를 장치와 페어링 합니다 (*20 페이지, 무선 센서 페어링하기*).
- 휠 크기를 설정합니다 (*26 페이지, 휠 크기 및 둘레*).
- 라이딩을 시작합니다 (*2 페이지, 활동 시작하기*).

푹푹

본 장비는 푹푹과 호환됩니다. 실내에서 훈련하거나 GPS 신호가 약한 경우에 GPS를 사용하는 대신에 푹푹을 사용하여 페이스와 거리를 기록할 수 있습니다. 푹푹은 심박계처럼 대기상태이며 데이터를 전송할 준비가 되어 있습니다.

30분 동안 비활성 상태가 계속되면 배터리를 절약하기 위해 푹푹의 전원이 꺼집니다. 배터리 수준이 낮은 경우 장치에 메시지가 표시됩니다. 배터리 수명은 약 5시간입니다.

푹푹 보정 개선하기

장치를 보정하기 전에, GPS 신호를 확보하고 푹푹과 장치를 페어링해야 합니다 (*20 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

푹푹은 자체 보정이 가능하지만 GPS를 사용하여 야외에서 약간 러닝을 실시함으로써 속도와 거리 데이터의 정확도를 향상시킬 수 있습니다.

- 1 하늘이 잘 보이는 곳에서 5분간 서있습니다.
- 2 러닝 활동을 시작합니다.
- 3 10분 동안 멈추지 않고 트랙을 달립니다.
- 4 활동을 중단하고 저장합니다. 필요하다면 기록된 데이터를 토대로, 푹푹 보정 값을 변경합니다. 러닝 스타일을 바꾸지 않는 한 푹푹을 다시 보정할 필요는 없습니다.

푹푹 수동으로 보정하기

장치를 보정하기 전에, 푹푹 센서와 장치를 페어링해야 합니다 (*20 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

보정 계수를 알고 있는 경우 수동 보정이 권장됩니다. 푹푹을 다른 Garmin 제품으로 보정한 경우, 보정 계수를 알 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 센서**를 선택합니다.
- 3 푹푹을 선택합니다.

4 보정 계수 > 값 설정을 선택합니다.

5 보정 계수를 조정합니다:

- 거리가 너무 작으면 보정 계수를 증가시킵니다.
- 거리가 너무 크면 보정 계수를 감소시킵니다.

풋팟 속도 및 거리 설정하기

풋팟 속도 및 거리를 사용자 설정하기 전에, 장치를 풋팟 센서와 페어링해야 합니다 (20 페이지, 무선 센서 페어링하기).

장치가 GPS 데이터 대신에 풋팟 데이터로 페이스와 거리를 계산할 수 있도록 설정할 수 있습니다.

1 MENU를 길게 누릅니다.

2 설정 > 센서를 선택합니다.

3 풋팟을 선택합니다.

4 속도 또는 거리를 선택합니다.

5 옵션을 선택합니다:

- 일반적으로 실내에서 GPS가 꺼진 상태로 운동을 할 때는 실내를 선택합니다.
- GPS 설정과 상관없이 풋팟 데이터를 사용하는 경우 항상을 선택합니다.

tempe™

tempe는 ANT+ 무선 온도 센서입니다. 이 센서를 주변 공기에 노출된 고정 스트랩이나 루프에 부착함으로써 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다. Tempe가 측정된 온도를 표시하려면 장치와 tempe를 페어링시켜야 합니다.

장치 정보

사양

배터리 유형	충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리
방수 등급	10 ATM*
작동 온도 범위	-20° ~ 60°C
충전 온도 범위	0° ~ 45°C
무선 주파수/ 프로토콜	2.4 GHz

*장치는 수심 100m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 Garmin.kr/legal/waterrating을 참조하십시오.

배터리 수명 정보

정확한 배터리 수명은 이 장치의 활동 추적, 손목 심박 측정, 스마트폰 알림, GPS, 내부 센서, 연결된 ANT+ 센서와 같은 기능 중에서 활성화된 기능이 무엇인지에 따라 달라집니다 (23 페이지, 배터리 수명 극대화하기).

배터리 수명	모드
최대 14일	활동 추적 및 매일 24시간 손목 심박수 측정 기능을 갖춘 스마트워치 모드
최대 14 시간	GPS 모드와 손목 심박수 측정
최대 35 시간	UltraTrac GPS 모드와

데이터 관리

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

USB 케이블 분리하기

장치가 제거가능한 드라이브 또는 볼륨으로서 컴퓨터에 연결되어 있는 경우, 데이터의 손실을 방지하기 위해서는 컴퓨터로부터 장치를 "안전하게 제거"해야 합니다. 장치가 포터블 디바이스로서 윈도우(Windows) 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.

파일 삭제하기

주의

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.

장치 정비

장치 유지관리

주의

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마십시오.

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

염소, 바닷물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 유독성 화학 물질에 노출된 경우 깨끗한 물로 장치를 충분히 씻어 내십시오. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

물 속에서 키를 누르지 마십시오.

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

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

장치 청소

주의

소량의 땀이나 습기만 있어도 충전기에 연결할 때 전기 단자가 부식될 수 있습니다. 부식은 충전이나 데이터 전송을 방해할 수 있습니다.

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

세척 후에는 장치를 완전히 건조시키십시오.

팁: 자세한 내용은 Garmin.kr/legal/fit-and-care를 참조하십시오.

밴드 교체하기

기존 밴드를 새로운 Instinct 밴드 또는 호환 QuickFit™ 22 밴드로 교체할 수 있습니다.

- 1 클립을 사용하여 시계의 핀을 밀어 넣습니다.



- 2 시계에서 밴드를 제거합니다.



- 3 옵션을 선택합니다:

- Instinct 밴드를 설치하려면 새로운 밴드의 한쪽을 장치의 홀에 맞춘 다음, 노출된 시계 핀을 끼워 넣고, 밴드를 눌러서 제자리에 끼웁니다.



참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하십시오. 시계 핀은 장치의 밴드 홀에 올바르게 정렬되어야 합니다.

- QuickFit 22 밴드를 설치하려면 Instinct 밴드에서 시계 핀을 제거하여 장치에 이 시계 핀을 끼운 다음 새로운 밴드를 제자리에 눌러서 끼우십시오.



참고: 밴드가 단단하게 결합되도록 하십시오. 걸쇠는 시계 핀 위에 닫혀 있어야 합니다.

- 4 다른 밴드로 교체하려면 위의 단계를 반복하십시오.

문제 해결

내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다.

장치에서 실수로 잘못된 언어를 선택한 경우에는 장치 언어 선택을 변경할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 목록을 스크롤하여 마지막 항목까지 내리고 **GPS**를 선택합니다.
- 3 목록을 스크롤하여 마지막에서 두 번째 항목으로 내린 다음 **GPS**를 누릅니다.
- 4 **GPS**를 누릅니다.
- 5 언어를 선택합니다.




내 스마트폰이 장치와 호환되나요?

Instinct 장치는 블루투스 스마트 무선 기술을 사용하는 스마트폰과 호환됩니다.

호환성 정보가 궁금하시다면 Garmin.kr/ble를 방문하십시오.

내 폰이 장치와 연결되지 않습니다.

휴대폰이 장치에 연결되지 않는 경우, 다음 팁을 시도할 수 있습니다.

- 스마트폰과 장치를 끈 다음 다시 켵니다.
- 스마트폰에서 블루투스 무선 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect Mobile 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- Garmin Connect Mobile 앱에서 장치를 제거하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.
애플 장치를 사용하시는 경우, 휴대폰의 블루투스 설정에서 장치를 제거합니다.
- 휴대폰과 장치의 거리를 10m (33 피트) 이내로 놓습니다.
- 스마트폰 상에서 Garmin Connect Mobile 앱을 열고  또는 를 선택한 다음에 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 눌러 페어링 모드로 진입합니다.
- 장치에서 **CTRL** 버튼을 길게 눌러 를 선택하여 블루투스를 켜고 페어링 모드로 들어갑니다.

내 시계에서 블루투스 센서를 사용할 수 있나요?

이 장치는 몇몇 블루투스 센서와 호환됩니다. 센서를 Garmin 장치에 처음으로 연결할 때는 반드시 장치를 센서와 페어링해야 합니다. 페어링이 완료되면, 활동이 시작되고 센서가 작동 중이며 센서와 장치가 서로 범위 내에 있을 때, 센서와 장치가 자동으로 연결됩니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 센서 > 새로 추가**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - **모두 검색**을 선택합니다.
 - **센서 종류**를 선택합니다.선택적인 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다 ([15 페이지, 데이터 화면 사용자 지정하기](#)).

장치 다시 시작하기

- 1 **CTRL**을 길게 눌러 장치를 끕니다.
- 2 **CTRL**을 길게 눌러 장치를 다시 켵니다.

모든 기본 설정 복원하기

모든 장치 설정을 공장 기본 설정값으로 복원할 수 있습니다.

- 1 **MENU**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 시스템 > 단축키**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하고 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 삭제하려면 **데이터 삭제 및 설정 리셋**을 선택하십시오.
 - 모든 장치 설정을 공장 기본값으로 초기화하되 사용자가 입력한 모든 정보와 활동 기록을 보존하려면 **기본 설정 리셋**을 선택하십시오.

위성 신호 수신하기

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

- 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.
 - 블루투스와 활성화된 스마트폰을 사용하여 기기를 Garmin Connect Mobile 앱에 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.

온도 값이 정확하지 않다.

사용자의 체온이 내부 온도 센서의 온도 측정 값에 영향을 줍니다. 보다 정확한 온도 값을 얻기 위해서, 손목에서 시계를 풀고 20~30분 기다려야 합니다.

또한, 옵션 **tempe** 외부 온도 센서를 사용해서 위치를 착용하고 있을 때 정확한 주변 온도를 볼 수 있습니다.

배터리 수명 극대화하기

배터리 수명을 늘리는 몇 가지 방법이 있습니다.

- 백라이트 자동 꺼짐 시간을 줄입니다 ([19 페이지, 백라이트 설정하기](#)).
- 백라이트 밝기를 줄입니다.
- 운동 시에 UltraTrac GPS 모드를 사용합니다 ([17 페이지, UltraTrac](#)).
- 연결 기능을 사용하지 않는 경우에는 블루투스 무선 기술을 끕니다 ([12 페이지, 커넥티드 기능](#)).
- 오랫동안 활동을 일시 중지할 때, 다음에 재개 옵션을 사용합니다 ([2 페이지, 활동 중지하기](#)).
- 활동 추적을 끕니다 ([7 페이지, 운동량 측정 기능 끄기](#)).
- 매 초마다 화면이 변하지 않는 시계 화면을 사용합니다. 예를 들면 초침이 없는 시계 화면을 사용하십시오 ([18 페이지, 시계 화면 사용자 설정하기](#)).
- 장치가 표시하는 스마트폰 알림을 제한하십시오 ([12 페이지, 알림 관리](#)).
- 심박수 데이터를 페어링된 Garmin 장치로 전송하는 것을 중지하십시오 ([4 페이지, Garmin 장치로 심박수 데이터 전송하기](#)).
- 손목 측정 심박수 모니터링을 끕니다 ([5 페이지, 손목 심박계 끄기](#)).

참고: 손목 심박계를 사용해서 초고 강도 시간과 소모

칼로리를 계산합니다.

활동 추적하기

활동 추적 정확도에 관련된 더 자세한 정보는 Garmin.kr/legal/atdisclaimer에서 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 ([13 페이지, 컴퓨터에서 Garmin Connect 이용하기](#)).
 - Garmin Connect Mobile 앱을 사용하여 걸음 수를 동기화합니다 ([13 페이지, 데이터를 Garmin Connect Mobile과 수동으로 동기화하기](#)).
- 2 장치가 귀하의 데이터를 동기화하기를 기다립니다. 동기화는 몇 분 정도 걸릴 수도 있습니다.

참고: Garmin Connect Mobile 앱 또는 Garmin Connect 애플리케이션을 새로 고침 하더라도 데이터를 동기화하거나 걸음 수를 업데이트하지는 않습니다.

오른 층 수가 정확하지 않은 것으로 보입니다.

귀하의 장치는 내부 기압계를 사용하여 고도의 변화를 측정합니다. 한 층은 3 m (10 피트)와 같습니다.

- 계단을 올라갈 때는 계단 난간을 잡거나 여러 칸씩 뛰어 올라가지 마십시오.
- 바람이 많이 부는 환경에서는 돌풍이 계측값의 오류를 일으킬 수 있으므로, 소매 또는 재킷으로 장치를 덮으십시오.

강도시간이 깜박입니다.

목표에 대하여 운동능력을 검증하기 위하여 강도시간에서 운동하는 경우, 강도시간이 깜박입니다.

10분 이상 연속으로 중간 강도 또는 고강도 수준으로 운동합니다.

더 자세한 정보 얻기

본 제품에 대한 더 자세한 정보는 Garmin 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.

- 추가적인 설명서, 자료, 소프트웨어 업데이트가 필요하시다면 Support.garmin.com/ko-KR/을 방문하십시오.
- 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 Garmin.kr/buy에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하십시오.

데이터 필드

부록

- %HRR:** 여유심박수의 비율 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
- 24-시간 최고:** 최근 24시간 안에 기록된 최대 온도.
- 24-시간 최저:** 최근 24시간 안에 기록된 최소 온도.
- 500m 페이스:** 현재의 500미터 당 수영 페이스.
- 주변 기압:** 보장되지 않은 주변 기압.
- 평균 심박:** 현재 활동에 대한 평균 심박수.
- 평균 페이스:** 현재 활동에 대한 평균 페이스.
- 평균 Swolf:** 현재 활동에 대한 평균 SWOLF 점수. SWOLF 점수는 한번의 길이에 대한 시간 + 이 길이에 대한 스트로크 횟수의 합계입니다 ([3 페이지, 수영 용어](#)). 야외 수영에서는 SWOLF 점수를 계산하기 위하여 25 미터가 사용됩니다.
- 평균 %심박:** 현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지 (최대 심박수 - 안정시 심박수).
- 500m 평균 페이스:** 현재의 활동에 대한 500m 당 평균 수영 페이스.
- 평균 상승:** 마지막 리셋 이후의 평균 수직 상승 이동 거리.
- 평균 케이던스:** 사이클링. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.
- 평균 케이던스:** 러닝. 현재 활동에 대한 평균 케이던스.
- 평균 하강:** 마지막 리셋 이후의 평균 수직 하강 이동 거리.
- 평균 랩타임:** 현재 평균 랩 타임.
- 평균 이동 속도:** 현재 활동에서 이동 중에 측정된 평균 속도.
- 평균 항해속도:** 노트 단위로 나타난 현재 활동의 평균 속도.
- 평균 총 속도:** 이동 속도와 정지 속도를 모두 포함하여 계산된 현재 활동의 평균 속도.
- 평균 속도:** 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도.
- 평균 스트로크/길이:** 현재 활동에 대한 풀 길이 당 평균 스트로크 횟수.
- 평균 스트로크 속도:** 수영. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수 (spm).
- 평균 스트로크 속도:** 패들 스포츠. 현재 활동 중의 분당 평균 스트로크 횟수 (spm).
- 평균 스트로크 거리:** 수영. 현재 활동 중의 스트로크 당 평균 이동 거리.
- 평균 스트로크 거리:** 패들 스포츠. 현재 활동 중의 스트로크 당 평균 이동 거리.

평균 심박 % 최고: 현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지.

대기압: 보정된 현재 기압.

배터리 잔량: 남아 있는 배터리 용량.

방위각: 현재 위치로부터 목적지를 향하는 방향을 가리킵니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

케이던스: 사이클링. 크랭크 암의 회전 수. 이 데이터를 표시하려면 장치가 케이던스 액세서리에 연결되어 있어야 합니다.

케이던스: 러닝. 분당 걸음 수 (좌측 및 우측).

칼로리: 소모한 총 칼로리량.

방위: 나침반을 기준으로 사용자가 움직이고 있는 방향.

코스: 시작지점으로부터 목적지를 향하는 방향. 코스는 계획되거나 설정된 루트로서 표시될 수 있습니다. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

목적지: 최종 목적지의 위치.

목적지: 목적지로 향하는 루트 상의 마지막 지점 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

스트로크 거리: 패들 스포츠. 스트로크 당 이동 거리.

남은 거리: 루트 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

거리: 현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리.

다음 지점까지의 남은 거리: 루트 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

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

고도: 현재 위치의 해수면 위 또는 아래 고도.

예상 전체거리: 출발점에서 도착점까지 예상한 전체 거리. 이 데이터를 표시하려면 탐색해야 합니다.

ETA: 최종 위치에 도달할 때 하루의 경과 시간 (목적지의 지역 시간에 맞추어 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

다음 ETA: 루트의 다음 중간 지점 도착 예상 시간(중간 지점의 현지 시간으로 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 탐색해야 합니다.

예상소요시간: 최종 목적지에 도달할 때까지 남은 예상 소요 시간. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

오른 층 수: 그날 올라간 층의 총 개수.

층계 내려감: 그날 내려간 층의 총 개수.

분당 오른 층 수: 1분당 올라간 층 수.

활공비: 수직 거리의 변화량에 대한 수평 이동 거리의 비.

활공비 (목적지): 현재의 위치에서 목표 고도로 하강하는데 필요한 활공비. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

GPS: GPS 위성 신호의 강도.

GPS 고도: GPS를 사용하여 측정한 현재 위치의 고도.

GPS 방위: GPS를 기준으로 현재 움직이고 있는 방향.

경사도: 달린 거리에 대한 고도 상승의 비의 계산. 예를 들어 3m (10 ft)를 오르는 동안 60m (200 피트)를 이동하였다면 경사도는 5%입니다.

헤딩: 이동하고 있는 방향.

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

심박 %Max.: 최대 심박수의 백분율.

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

인터벌 거리: 현재 인터벌 동안 이동한 거리.

인터벌 페이스: 현재 인터벌의 평균 페이스.

인터벌 SWOLF: 현재 인터벌의 평균 SWOLF 점수.

인터벌 길이: 현재 인터벌 동안 완료된 풀 길이의 수.

인터벌 시간: 현재 인터벌에 대한 스톱워치 시간.

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

인터벌 스트로크 속도: 현재 인터벌 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

인터벌 스트로크 종류: 인터벌에 대한 현재의 스트로크 종류.

최종 풀 길이 스트로크 속도: 마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 평균 분당 스트로크 수 (spm).

최종 랩 스트로크 속도: 수영. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

최종 랩 스트로크 속도: 패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안의 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

최종 랩 스트로크: 수영. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

최종 랩 스트로크: 패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

최종 랩 SWOLF: 마지막으로 완료된 랩에 대한 SWOLF 점수.

최종 풀 길이 스트로크 속도: 마지막으로 완료된 풀 길이 동안의 평균 분당 스트로크 수 (spm).

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

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

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

랩 500m 페이스: 현재 랩에 대한 500 m당 평균 수영 페이스.

랩 상승: 현재 랩에 대한 수직 상승 거리.

랩 케이던스: 사이클링. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.

랩 케이던스: 러닝. 현재 랩에 대한 평균 케이던스.

랩 하강: 현재 랩에 대한 수직 하강 거리.

랩 거리: 현재 랩에 대한 이동 거리.

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

랩 거리/스트로크: 패들 스포츠. 현재 랩 동안의 스트로크당 평균 이동 거리.

랩 심박: 현재 랩에 대한 평균 심박수.

랩 심박 %최고: 현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율.

랩 페이스: 현재 랩에 대한 평균 페이스.

랩: 현재 활동에서 완료된 랩의 수.

랩 속도: 현재 랩에 대한 평균 속도.

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

랩 스트로크 속도: 패들 스포츠. 현재 랩에 대한 평균 분당 스트로크 횟수 (spm).

랩 스트로크: 수영. 현재 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

랩 스트로크: 패들 스포츠. 현재 랩에 대한 총 스트로크 횟수.

랩 SWOLF: 현재 랩에 대한 SWOLF 점수.

랩 시간: 현재 랩에 대한 스톱워치 시간.

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

최종 랩 상승: 마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 상승 거리.

최종 랩 케이던스: 사이클링. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.

최종 랩 케이던스: 러닝. 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 케이던스.

최종 랩 하강: 마지막으로 완료된 랩에 대한 수직 하강 거리.

최종 랩 거리: 마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리.

최종 랩 평균심박: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수

최종 랩 페이스: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 페이스.

최종 랩 속도: 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도.

최종 랩 시간: 마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간.

최종 풀 길이 페이스: 마지막으로 완료된 풀 길이에 대한 평균 페이스.

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

경위도: 선택된 위치 포맷 설정에 관련 없이 위도와 경도로 나타낸 현재 위치.

길이: 현재 활동을 실시하는 동안 완료된 풀 길이의 수.

L Lap 500m Pace: 마지막 랩 동안 500 미터당 평균 수영 페이스.

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

최종 랩 스트로크 거리: 패들 스포츠. 마지막으로 완료된 랩 동안 스트로크 당 평균 이동거리.

최고 상승속도: 마지막 리셋 이후의 최고 상승 속도 (피트/분 또는 미터/분).

최고 하강속도: 마지막 리셋 이후의 최고 하강 속도 (피트/분 또는 미터/분).

최고 고도: 마지막 리셋 이후에 도달한 최고 고도.

최대 항해속도: 노트 단위로 나타낸 현재 활동의 최대 속도.

최대 속도: 현재 활동에 대한 최고 속도.

최소 상승: 마지막 리셋 이후에 도달한 가장 낮은 고도.

항해 거리: 해상 미터 또는 해상 마일 (해리)로 나타낸 이동 거리.

항해 속도: 노트 단위로 나타낸 현재 속도

다음 지점: 루트 상의 다음 지점. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

코스 이탈: 기존의 이동 경로로부터 벗어난 좌측 또는 우측 방향의 거리. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

페이스: 현재 페이스.

반복: 마지막 인터벌 + 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

회 (반복 횟수): 근력 운동을 수행하는 동안 워크아웃 세트를 반복한 횟수.

휴식 타이머: 현재 휴식에 대한 타이머 (풀 수영).

타이머 설정: 근력 운동을 수행하는 동안 현재 워크아웃 세트에서 소비한 시간.

속도: 현재 이동 속도.

스트로크 속도: 수영. 분당 스트로크 횟수 (spm).

스트로크 속도: 패들 스포츠. 분당 스트로크 횟수 (spm).

스트로크: 수영. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횟수.

스트로크: 패들 스포츠. 현재 활동에 대한 총 스트로크 횟수.

일출: GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간.

일몰: GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간.

온도: 대기의 온도. 체온이 센서 온도에 영향을 미칩니다. 온도 센서를 장치와 페어링하여 정확한 온도 데이터를 지속적으로 제공할 수 있습니다.

존 시간: 각 심박존에서 경과된 시간

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

타이머: 카운트다운 타이머의 현재 시간.

다음 소요시간: 루트의 다음 중간 지점 도착까지 남은 예상 시간. 이 데이터를 표시하려면 탐색해야 합니다.

총 오르막길: 마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리.

총 내리막길: 마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리.

목적지 수직 거리: 현재 위치와 최종 목적지 사이의 고도 차이 (수직 거리). 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

수직 속도: 시간에 대한 오르막길 또는 내리막길 비율.

타겟까지 수직 속도: 사전에 결정된 고도를 향한 상승 또는 하강 속도. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

유효속도: 경로를 목적지를 접근할 때의 속도. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다.

휠 크기 및 둘레

속도 센서는 휠 크기를 자동으로 감지합니다. 필요하다면 속도 센서 설정에서 휠 둘레를 자동으로 입력할 수 있습니다. 타이어 크기는 타이어의 양쪽에 표시되어 있습니다. 이것은 모든 정보가 포함된 목록이 아닙니다. 자신의 휠의 둘레를 직접 측정하거나 인터넷에서 제공되는 계산기 중 하나를 사용할 수도 있습니다.





타이어 크기	휠 둘레 (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753

24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180

700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268


기호 정의

본 기호들은 장치 또는 액세서리의 라벨에 표시될 수 있습니다.

	교류. 장치는 교류에 적합합니다.
	직류. 장치는 직류에만 적합합니다.
	퓨즈. 퓨즈 규격과 위치를 나타냅니다.
	WEEE 폐기 및 재활용 표시. WEEE 기호는 폐가전제품 의무재활용에 대한 규제 (WEEE)에 대한 EU directive 2012/19/EU에 따라 제품에 부착됩니다. 이 기호는 제품의 부적절한 폐기를 방지하며 재사용과 재활용을 권장합니다.

support.Garmin.com/ko-KR



November 2018 
190-02354-2C Rev. A