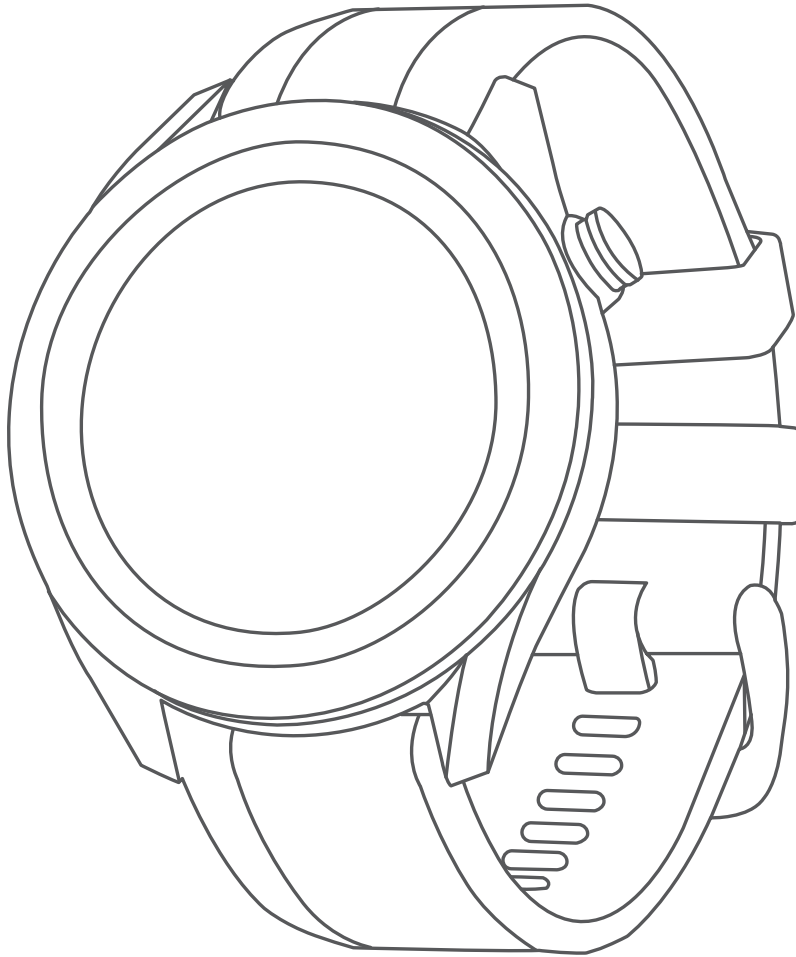


GARMIN®



APPROACH S40

사용 설명서

© 2019 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, Approach는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

Android™는 Google Inc.의 등록 상표입니다. Bluetooth® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. iOS®는 Cisco Systems의 등록상표로서 Apple Inc.은 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

목차

장치 개요	1
장치 켜기.....	1
장치 충전하기.....	1
제품 업데이트.....	1
Garmin Express 설치하기.....	1
골프 치기	1
위성 신호 수신하기.....	1
홀 보기.....	1
숫자 크게 표시 모드.....	2
그린 보기.....	2
얼터네이트 그린.....	2
홀 변경하기.....	2
해저드, 레이업과 도그렉 확인하기.....	2
골프 메뉴 보기.....	2
오토샷 기능을 사용하여 샷을 측정하기.....	3
수동으로 샷 추가하기.....	3
스코어 유지하기.....	3
채점 방법 설정하기.....	3
스테이블포드 채점에 대하여.....	3
핸디캡 설정하기.....	3
통계 추적 활성화하기.....	3
운동 기록.....	3
샷 히스토리 보기.....	3
위치 저장하기.....	3
라운드 종료하기.....	4
9 + 9 홀 골프.....	4
Garmin Golf 앱	4
자동 샷 감지.....	4
자동 코스 업데이트.....	4
스마트폰 페어링하기	4
페어링된 스마트폰에 연결하기.....	4
전화 알림 기능.....	5
알림 보기.....	5
위젯	5
위젯 보기.....	5
위젯 목록 사용자 설정하기.....	5
활동 추적하기.....	5
자동 목표.....	5
스텝 합계 보기.....	5
이동 알림 사용하기.....	5
수면 추적하기.....	5

활동 및 앱	6
활동 시작하기.....	6
활동의 기록을 위한 팁.....	6
활동 중지하기.....	6
실내 활동.....	6
운동량 측정 기능 활성화 또는 비활성화하기.....	6
알람 설정하기.....	6
카운트다운 타이머 사용하기.....	6
스톱워치 사용하기.....	6
운동 설정을.....	6
TruSwing	6
장치에서 TruSwing 지표 확인하기.....	6
클럽 변경하기.....	7
주로 사용하는 손 변경하기.....	7
TruSwing 장치의 연결 차단하기.....	7
장치 사용자 설정하기	7
골프 설정하기.....	7
시스템 설정하기.....	7
사용자 프로필 설정하기.....	7
데이터 삭제 및 설정 리셋.....	7
E-라벨 규제 및 준수 정보 보기.....	7
장치 정보	8
밴드 교체하기.....	8
장치 유지관리.....	8
터치스크린 청소하기.....	8
장치 청소.....	8
장기 보관.....	8
사양.....	8

장치 개요

⚠ 경고

본 설명서 앞부분에 있는 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.



① 터치스크린:

- 위젯, 기능과 메뉴를 스크롤하려면 화면을 미칩니다.
- 선택하려면 탭합니다.

② 버튼:

- 장치를 켜려면 누릅니다.
- 메인 메뉴를 보려면 누릅니다.
- 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.
- 설정을 보려면 길게 누릅니다.

장치 켜기

장치를 처음으로 켜면 시스템 설정을 실시하라는 메시지가 표시됩니다.

- 1 버튼을 누릅니다.
- 2 화면상의 지시에 따릅니다.

장치 충전하기

⚠ 경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다.본 설명서 앞부분에 있는 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.

- 1 USB 케이블의 작은 단자를 장치의 충전 포트에 꼽습니다.



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

제품 업데이트

컴퓨터에 Garmin Express (Garmin.kr/express)를 설치합니다. 스마트폰에 Garmin Golf 앱을 설치합니다. 이렇게 하면 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다.

- 소프트웨어 업데이트
- 코스 업데이트
- Garmin Golf에 데이터 업데이트
- 제품 등록

Garmin Express 설치하기

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

골프 치기

- 1 버튼을 누릅니다.
- 2 **골프 치기**를 선택합니다.
본 장치는 위성을 잡으며 사용자의 현재 위치를 검색합니다. 근처에 코스 하나만 있는 경우 해당 코스를 선택합니다.
- 3 코스 리스트가 나오면 원하시는 코스를 선택합니다.
- 4 스코어를 저장하려면 ✓를 선택합니다.
- 5 티 박스를 선택합니다.
참고: 부정확하거나 현재 상황과 맞지 않은 오래된 데이터를 제공하는 골프 코스를 발견한 경우, **골프 코스의 문재점**에서 저희에게 보고하여 주십시오.

위성 신호 수신하기

위성 신호를 수신하기 위해 하늘이 잘 보이는 곳에 장치를 위치해야 할 수 있습니다.

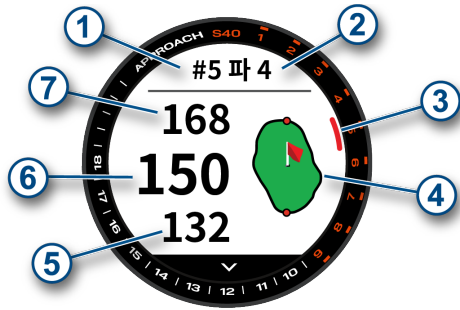
날짜와 시간은 GPS 위치를 기준으로 자동으로 설정됩니다.

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

홀 보기

장치에 플레이 중인 현재 홀이 표시되며, 새로운 홀로 이동하면 자동으로 전환됩니다.

참고: 기본적으로 장치가 그린 앞, 중간, 뒤까지의 거리를 계산합니다. 기본적으로 장치가 그린 앞, 중간, 뒤까지의 거리를 계산합니다 (2 페이지, **그린 보기**).



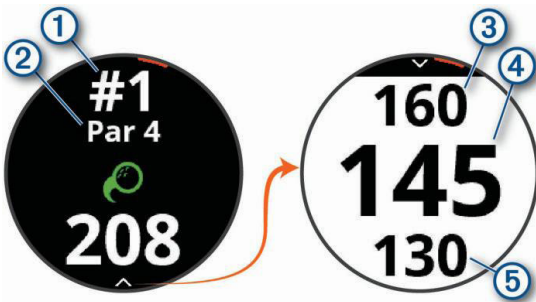
①	현재 홀 번호
②	홀에 대한 파 수
③	홀 표시
④	그린
⑤	그린 앞까지의 거리
⑥	그린 중간까지의 거리
⑦	그린 뒤까지의 거리

숫자 크게 표시 모드

홀 뷰 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경할 수 있습니다.

버튼을 길게 누르고 **골프 설정 > 크게 표시**를 선택합니다.

팁: 크게 표시 모드를 사용할 때 버튼을 누르고 **해저드와 도그렉** 또는 **깃발 이동**을 선택할 수 있습니다.



①	현재 홀 번호를 표시합니다.
②	현재 홀의 파를 표시합니다.
③	그린 뒤까지의 거리를 표시합니다.
④	그린 중앙 또는 선택된 핀 위치까지의 거리를 표시합니다.
⑤	그린 앞까지의 거리를 표시합니다.

그린 보기

게임을 진행하는 도중에 그린을 더 자세하게 보거나 핀 위치로 화면을 이동할 수 있습니다.

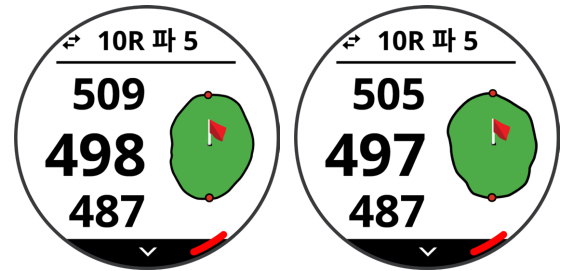
- 1 그린을 선택합니다.
- 2 를 탭하거나 드래그하여 핀 위치를 옮깁니다.
- 3 버튼을 눌러 핀 위치를 설정합니다.

새로운 핀 위치를 반영하여 홀 정보 화면 상의 거리가 업데이트됩니다. 현재의 라운드에 대해서만 이 핀 위치가 저장됩니다.

얼터네이트 그린

특정한 골프 코스에서는 홀이 두 그린에 설치되어 있으며 같은 티잉 그라운드를 공유하고 있습니다. 이 두 그린은 보통 옆

으로 나란히 있고 있으며 사용자가 쉽게 구분하기 위해 사용자의 시각에서 상대위치를 기준으로 각자 좌그린과 우그린으로 불립니다.



화면 좌측 상단에 위치한 아이콘을 터치하여 좌그린과 우그린 사이에 전환할 수 있습니다.

홀 변경하기

홀 뷰 화면에서 홀을 수동으로 변경할 수 있습니다.

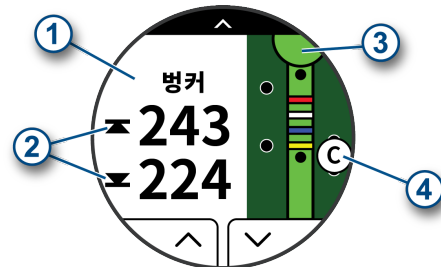
- 1 골프를 플레이하는 도중, 버튼을 누릅니다.
- 2 홀 변경을 선택합니다.
- 3 또는 를 선택합니다.

해저드, 레이업과 도그렉 확인하기

파 4 또는 파 5 홀의 페어웨이를 따라 해저드, 레이업과 도그렉까지의 거리를 확인할 수 있습니다. 레이업 또는 캐리의 거리를 결정하는데 도움이 될 수 있도록, 샷 선택에 영향을 끼치는 해저드가 개별적으로 표시되거나 그룹으로 표시됩니다.

1 옵션을 선택합니다:

- 홀 뷰 화면에서 를 선택합니다.
- 크게 표시 모드를 사용할 때는 버튼을 누르고 **해저드와 도그렉**을 선택합니다.



- 화면의 상단에는 해저드 종류, 레이업 및 거리 또는 도그렉 및 거리①가 수록됩니다.
 - 가장 가까운 해저드, 레이업과 도그렉의 앞쪽과 뒤쪽②까지의 거리가 화면에 나타납니다.
참고: 해저드가 단일 포인트를 가지고 있는 경우, 중심까지의 거리가 화면 상에 나타납니다.
 - 화면 상단에서 반원의 형태③로 그린이가 표시됩니다. 이 그린 아래의 선은 페어웨이의 중앙을 나타냅니다.
 - 해저드, 레이업과 도그렉④은 그린 아래쪽의 페어웨이에 대한 상대적인 위치에 표시됩니다.
- 2 현재 홀의 다른 해저드, 레이업과 도그렉을 보려면 또는 를 누릅니다.

골프 메뉴 보기

라운드 중에 저장된 샷, 위치, 라운드 정보, 일출, 일몰, 여명, 황혼 시간과 스코어 카드를 확인할 수 있습니다. 홀을 변경하거나 라운드를 종료할 수도 있습니다.

라운드 중에 버튼을 눌러 골프 메뉴를 확인합니다.

오토샷 기능을 사용하여 샷을 측정하기

Approach S40 장치는 자동 샷 감지 및 기록 기능을 갖추고 있습니다. 페어웨이를 따라 샷을 실시할 때마다, 장치는 나중에 이것을 확인할 수 있도록 귀하의 샷 거리를 기록합니다 (3 페이지, [샷 히스토리 보기](#)).

팁: 자동 샷 감지 기능은 장치를 리딩 손목에 착용하고 볼과의 접촉이 좋을 때 가장 잘 작동합니다. 퍼팅은 감지되지 않습니다.

1 라운드 플레이를 시작합니다.

장치가 샷을 감지하면, 샷 지점으로부터 현재 귀하의 위치까지의 거리가 화면 상단의 배너①에 나타납니다.



팁: 배너를 탭하여 10초 동안 배너를 숨길 수 있습니다.

2 볼 까지 걸어가거나 차로 이동합니다.

3 다음 샷을 실시합니다.

이제 장치는 마지막으로 실시한 샷의 거리를 기록합니다.

수동으로 샷 추가하기

장치가 샷을 감지하지 않은 경우에는 샷을 수동으로 추가할 수 있습니다. 반드시 누락된 샷을 실시한 위치에서 샷을 추가해야 합니다.

- 1 골프를 플레이하는 도중, 버튼을 누릅니다.
- 2 **마지막 샷 > 샷 추가**를 선택합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.

스코어 유지하기

- 1 골프를 플레이하는 도중, 버튼을 누릅니다.
- 2 **스코어카드**를 선택합니다.
- 3 홀을 선택합니다.
- 4 — 또는 +를 선택하여 스코어를 설정합니다.

채점 방법 설정하기

장치가 스코어를 기록하는 방법을 변경할 수 있습니다.

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 스코어카드에서 **골프 설정 > 채점 방법**을 선택합니다.
- 3 채점 방법을 선택합니다.

스테이블포드 채점에 대하여

스테이블포드 채점 방법을 선택하였다면 (3 페이지, [채점 방법 설정하기](#)), 파를 기준으로 실시된 스트로크 (샷) 횟수를 기준으로 포인트를 부여합니다.

스테이블포드 스코어 게임의 스코어카드는 스트로크 횟수 대신 포인트를 보여줍니다.

포인트	파를 기준으로 실시된 스트로크 횟수
0	2회 이상 더 실시
1	1회 더 실시
2	파
3	1회 덜 실시
4	2회 덜 실시
5	3회 덜 실시

핸디캡 설정하기

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 **골프 설정 > 핸디캡 산출**을 선택합니다.
- 3 핸디캡 점수 옵션을 선택합니다.
 - 플레이어의 총점으로부터 차감할 스트로크 횟수를 입력하려면 로컬 핸디캡을 선택합니다.
 - 플레이어의 Handicap Index®와 코스의 Slope Rating®을 입력하여 플레이어의 코스 핸디캡을 계산하려면 **핸디캡/슬로프**를 선택합니다.
- 4 핸디캡을 설정합니다.

통계 추적 활성화하기

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 **골프 설정 > 통계 추적**을 선택합니다.

통계 기록하기

통계를 기록하기 전에 우선 통계 추적 기능을 활성화시켜야 합니다 (3 페이지, [통계 추적 활성화하기](#)).

- 1 스코어카드에서 홀을 선택합니다.
- 2 스트로크 횟수를 설정한 후, **다음**을 선택합니다.
- 3 퍼팅 횟수를 설정한 후, **다음**을 선택합니다.
- 4 필요하다면 옵션을 선택합니다.

참고: 사용자가 파 3 홀에 위치하거나 Approach CT10 센서를 사용하고 있는 경우, 페어웨이 정보는 나타나지 않습니다.

- 공이 페어웨이에 안착하면 **↕**를 선택합니다.
- 공이 페어웨이를 벗어나면 **↔** 또는 **↗**을 선택합니다.
- 필요하다면 페널티 스트로크 수를 입력합니다.

운동 기록

페어링된 스마트폰을 사용하여 Garmin Golf 앱에 스코어카드를 업로드할 수 있습니다. 앱을 사용하여 저장된 라운드와 플레이어 통계를 확인할 수 있습니다.

샷 히스토리 보기

- 1 홀을 플레이하는 도중, 버튼을 누릅니다.
- 2 마지막 샷에 대한 정보를 보려면 **마지막 샷**을 선택합니다.

참고: 현재 라운드 동안 감지된 모든 샷의 거리를 확인할 수 있습니다. 필요하다면 수동으로 샷을 추가할 수도 있습니다 (3 페이지, [수동으로 샷 추가하기](#))
- 3 해당 홀에 대한 각 샷의 정보를 보려면 **더 보기**를 선택합니다.

위치 저장하기

라운딩을 실시하는 동안 각 홀마다 다섯 개의 위치를 저장할

수 있습니다. 이러한 위치 저장 기능은 지도 상에 나타나지 않은 목표 또는 장애물을 기록하는데 유용하게 사용됩니다.

레이업 및 도그렉 화면에서 이 위치까지의 거리를 확인할 수도 있습니다 (2 페이지, 해저드, 레이업과 도그렉 확인하기).

- 1 저장하기를 원하는 위치에 섭니다.

참고: 현재 선택된 홀에서 멀리 떨어진 위치는 저장할 수 없습니다.

- 2 버튼을 누릅니다.
- 3 위치 저장을 선택합니다.
- 4 이 위치에 대한 라벨을 선택합니다.

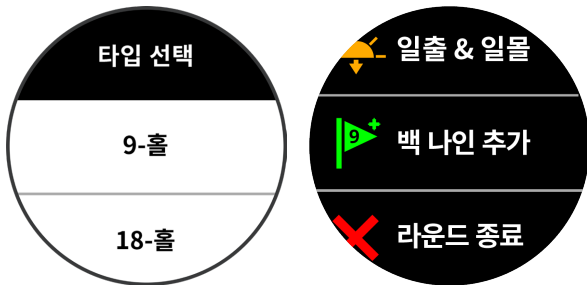
라운드 종료하기

- 1 버튼을 누릅니다.
- 2 라운드 종료를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - 통계와 라운드 정보를 보려면 스코어를 탭합니다.
 - 라운드를 저장하고 시계 모드로 돌아가려면 **저장**을 선택합니다.
 - 스코어카드를 편집하려면 **스코어 편집**을 선택합니다.
 - 라운드를 삭제하고 시계모드로 돌아가려면 **삭제**를 선택합니다.
 - 라운드를 중지하고 나중에 이를 재개하려면 **일시 중지**를 선택합니다.

9 + 9 홀 골프

공간의 부족과 지형적 특성으로 인하여 아시아 지역에는 표준적인 18 홀 골프 코스가 드뭅니다. 이 기능을 사용하면 18 홀 골프 라운드를 위하여 같은 골프 클럽에서 두 번의 9 홀 코스를 기록합니다.

- 1 버튼을 누르고 **골프 치기**를 선택합니다.
- 2 장치가 위치 정보를 수신한 다음 9 홀 골프 코스를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다:
 - **9-홀**을 선택하고 티를 선택합니다. 라운드 도중에 버튼을 누르고 **백 나인 추가**를 선택한 다음, 같은 클럽과 두 번째 티에서 9-홀 골프 코스를 선택합니다.
 - **18-홀**을 선택하고 화면 상의 지시에 따라 백 나인 홀을 선택합니다. 그 다음 프런트 나인 홀과 백 나인 홀에 사용할 티를 선택합니다.



Garmin Golf 앱

Garmin Golf 앱을 통해 호환 Garmin 장치에서 스코어카드를 업로드하여 상세한 통계와 샷 분석을 확인할 수 있습니다. 또한 골퍼들은 이 앱을 사용하여 다양한 코스에서도 서로 경쟁할 수 있습니다. 41,000 개 이상의 코스에 대하여 모든 사람들이 참여할 수 있는 주간 리더보드가 제공됩니다. 따라서 귀하는 토너먼트 이벤트를 설정하여 서로 경쟁을 펼칠 플레이어들을 초대할 수 있습니다.

Garmin Golf 앱은 Garmin Connect 계정과 귀하의 데이터를 동기화합니다. 자신의 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Golf 앱을 다운로드할 수 있습니다.

자동 샷 감지

Approach S40 장치는 자동 샷 감지 및 기록 기능을 갖추고 있습니다. 페어웨이를 따라 샷을 실시할 때마다, 차후에 Garmin Connect Mobile 앱과 Garmin Golf 앱에서 확인할 수 있도록 장치는 귀하의 위치를 기록합니다.

자동 샷 감지를 사용하려면 스코어링을 활성화해야 합니다 (7 페이지, 시스템 설정하기).

팁: 자동 샷 감지 기능은 볼과의 컨택이 좋을 때 가장 잘 작동합니다. 퍼팅은 감지되지 않습니다.

자동 코스 업데이트

Approach S40 장치는 Garmin Golf 앱을 통하여 자동 코스 업데이트를 제공합니다. 장치를 스마트폰에 연결하면 가장 자주 사용한 골프 코스가 자동으로 업데이트됩니다.

스마트폰 페어링하기

Approach S40 장치의 커넥티드 기능을 사용하려면, 스마트폰의 블루투스 (Bluetooth®) 설정을 사용하는 대신 Garmin Golf 앱을 통해 직접 폰과 페어링해야 합니다.

- 1 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Golf 앱을 설치하고 앱을 엽니다.
- 2 스마트폰을 장치에서 10 m 이내로 가지고 옵니다.
- 3 Approach S40 장치에서 버튼을 길게 눌러 메인 메뉴를 확인합니다.
- 4 **핸드폰과 페어링**을 선택합니다.
- 5 ≡ 또는 ••• 메뉴에서 **Garmin 장치 > 장치 추가**를 선택하고 화면 상의 지시에 따릅니다.

페어링된 스마트폰에 연결하기

스마트폰에 연결하기에 전에 먼저 시계에 스마트폰을 페어링해야 합니다.

블루투스 기술을 사용하여 스마트폰에 연결한 경우에는 스코어나 그 밖의 데이터를 Garmin Golf 앱과 공유할 수 있습니다. 호환 iOS® 장치에서 휴대폰 알림을 수신할 수도 있습니다.

- 1 스마트폰에서 블루투스 와이어리스 기술을 활성화시킵니다.
- 2 시계에서 버튼을 길게 누르고 **핸드폰**을 선택하여 블루투스 블루투스 와이어리스 기술을 활성화시킵니다.

전화 알림 기능

스마트폰 알림 기능을 사용하려면 호환 스마트폰을 범위 안에 장치와 페어링해야 합니다. 휴대폰이 메시지를 수신할 때 장치에 알림을 전송합니다.

알림 보기

- 1 시계 화면에서 알림 위젯으로 화면을 스크롤합니다.
- 2 알림 목록을 보려면 알림을 선택하거나 ●●●를 누릅니다.
팁: 삭제를 선택하여 장치와 휴대폰으로부터 알림을 지울 수도 있습니다.

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 (5 페이지, **위젯 목록 사용자 설정하기**).

캘린더: 스마트폰 캘린더의 예정된 모임을 표시합니다.

골프: 마지막 라운드에 대한 골프 정보를 나타냅니다.

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

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

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

날씨: 현재 온도와 기상 예보를 표시합니다.

위젯 보기


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

참고: 기본적으로 꺼진 상태인 위젯들은 스마트폰 연결이 필요하며, 시계가 스마트폰과 페어링되면 자동으로 켜집니다.

- 시계 화면에서 위 또는 아래로 스와이프합니다.
- 위젯의 추가 옵션과 기능을 보려면 터치스크린을 탭합니다.

팁: 위젯 목록에서 위젯을 추가하거나 제거할 수 있습니다 (5 페이지, **위젯 목록 사용자 설정하기**).

위젯 목록 사용자 설정하기

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2  > **위젯 관리**를 선택합니다.
- 3 위젯 목록에 위젯을 추가하거나 목록에서 위젯을 제거하려면 토글 스위치를 누릅니다.

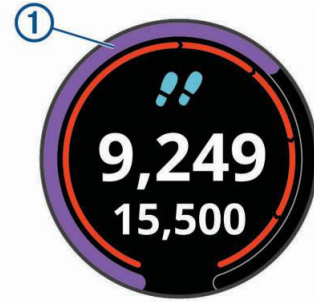
활동 추적하기

Garmin Connect 앱에서 활동 추적(운동량 측정) 데이터와 기록된 활동을 확인할 수 있습니다.

참고: 사용자의 Garmin Connect 계정 로그인 정보는 Garmin Connect 앱과 Garmin Golf 앱에서 동일합니다.

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.

스텝 함께 보기

스텝 위젯에서 지난 주의 스텝 함께와 목표를 확인하려면 화면을 탭합니다.

스텝 목표 알림

스텝 목표 알림을 사용자 설정하여 활동 중에 그것이 항상 표시되거나 숨겨지도록 할 수 있습니다. 또한 알림을 끌 수도 있습니다.

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2  > **운동량 측정** > **목표 알림**을 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.

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.

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

수면 추적하기

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

자동 수면 추적기능 사용하기

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

사용자는 Garmin Connect 계정에서 수면 통계를 볼 수 있습니다.


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 버튼을 누릅니다.
- 2  > **운동**을 선택합니다.
- 3 활동을 선택합니다.
- 4 활동에 GPS가 필요한 경우, 야외로 나가 장치가 위성을 찾을 동안 기다립니다.
- 5 버튼을 눌러 타이머를 시작합니다.
참고: 타이머를 시작하지 않으면 본 장치는 활동을 기록하지 않습니다.

활동의 기록을 위한 팁

- 활동(운동)을 시작하기 전에는 반드시 장치를 충전합니다.
- 추가적인 데이터 페이지를 보려면 위 또는 아래로 스와이프합니다.

활동 중지하기

- 1 버튼을 누릅니다.
- 2 **완료**를 선택합니다.
- 3 옵션을 선택합니다.
 - 활동을 저장하려면 를 선택합니다.
 - 활동을 버리려면 를 선택합니다.

실내 활동


Approach S40 장치는 실내 트랙 러닝이나 고정식 자전거 같은 실내 운동에 사용할 수 있습니다. 실내 활동에서는 GPS가 꺼집니다 (6 페이지, 운동 설정을).

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.



운동량 측정 기능 활성화 또는 비활성화하기

운동량 측정 기능은 각각의 기록일마다 사용자의 일일 스텝 수, 스텝 목표, 이동 거리, 칼로리 소모량을 기록합니다. 사용자의 칼로리 소모량은 기본 대사량 + 활동 소모 칼로리입니다. 언제든지 운동량 측정 기능을 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다.



- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2  > **운동량 측정**을 선택합니다.

알람 설정하기


개별 알람을 최대 8개까지 설정할 수 있습니다. 각 알람 톤은 한 번만 울리거나 규칙적으로 반복되게 설정할 수 있습니다.

- 1 시계 화면에서 버튼을 누릅니다.
- 2  > **경보 시계** > **새로 추가** > **시간**을 선택합니다.
- 3 **+** 및 **-**를 선택하여 시간을 설정합니다.
- 4 를 누릅니다.
- 5 **반복**을 선택하고 알람이 반복될 때를 선택합니다 (옵션).
- 6 **레이블**을 선택하고 알람의 이름을 선택합니다 (선택 사항).

카운트다운 타이머 사용하기

- 1 시계 화면에서 버튼을 누릅니다.
- 2  > **타이머** > **편집**을 선택합니다.
- 3 **+** 및 **-**를 선택하여 타이머를 설정합니다.
- 4 를 누릅니다.
- 5 버튼을 눌러 타이머를 시작합니다.
- 6 타이머를 정지하려면 버튼을 누릅니다.
- 7 타이머를 리셋하려면 **리셋**을 선택합니다.

스톱워치 사용하기

- 1 시계 화면에서 버튼을 누릅니다.
- 2  > **스톱워치**를 선택합니다.
- 3 버튼을 눌러 타이머를 시작합니다.
- 4 타이머를 정지하려면 버튼을 누릅니다.
- 5 타이머를 리셋하려면 **리셋**을 선택합니다.

운동 설정을

시계 화면에서 버튼을 누르고  > **운동** > **설정**을 선택합니다.

활동 종류: 활동 종류를 변경할 수 있습니다.

자동 랩: 특정한 거리에서 장치가 랩을 자동으로 표시하도록 설정합니다.

자동 일시중지: 움직임을 멈췄을 때 자동으로 타이머가 일시 중지되도록 설정합니다.


GPS: 활동을 위하여 GPS를 활성화할 수 있습니다.

TruSwing

TruSwing 기능을 사용하면 TruSwing 장치에서 기록된 각종 스윙 지표를 확인할 수 있습니다. TruSwing 장치를 구매하려면 Garmin.kr/minisite/approach/ 를 방문하시기 바랍니다.

장치에서 TruSwing 지표 확인하기

Approach 장치에서 TruSwing 기능을 사용하려면 우선 TruSwing 장치가 자신의 클럽에 단단하게 설치되었는지 확인해야 합니다. TruSwing 장치에 대한 더 자세한 정보는 사용 설명서에서 확인하십시오.

- 1 TruSwing 장치를 켭니다.
- 2 Approach 장치에서 버튼을 누릅니다.
- 3 메인 메뉴에서  > TruSwing을 선택합니다.

- 4 클럽을 선택합니다.
- 5 샷을 실시합니다.
각각의 스윙 후에는 Approach S40 장치에 스윙 측정 값이 표시됩니다.
- 6 **^** 또는 **∨**를 선택하여 기록된 스윙 지표로 화면을 이동합니다.

클럽 변경하기

- 1 Approach 장치의 TruSwing 메뉴에서 **OK**를 선택합니다.
- 2 **클럽 변경**을 선택합니다.
- 3 클럽을 선택합니다.

주로 사용하는 손 변경하기

TruSwing 장치는 사용자가 주로 사용하는 손을 사용하여 올바른 스윙 분석 데이터를 계산합니다. 언제든지 Approach 장치를 사용하여 주로 사용하는 손을 변경할 수 있습니다.

- 1 Approach 장치의 TruSwing 메뉴에서 **OK**를 선택합니다.
- 2 **골프 스윙**을 선택합니다.
- 3 **주로 사용하는 손**을 선택합니다.

TruSwing 장치의 연결 차단하기

- 1 Approach 장치의 TruSwing 메뉴에서 **OK**를 선택합니다.
- 2 **TruSwing 종료**를 선택합니다.

장치 사용자 설정하기

골프 설정하기

골프 설정과 기능을 사용자 설정하려면 시계 화면에서 버튼을 길게 누르고 **골프 설정**을 선택합니다.

스코어링: 스코어링을 활성화합니다.

통계 추적: 골프를 치는 도중에도 세부적인 통계의 추적이 가능합니다.

클럽 안내: 어느 클럽을 사용할 수 있는지 장치가 알려주도록 합니다.

채점 방법: 채점 방법을 스트로크 플레이 또는 스테이블포드 스코어링으로 설정합니다.

핸디캡 스코어링: 핸디캡 스코어링을 활성화합니다. 로컬 핸디캡 옵션을 통하여 사용자는 총점에서 차감해야 하는 스트로크 횟수를 입력할 수 있습니다. 장치가 사용자를 위해 코스 핸디캡을 계산할 수 있도록 사용자는 핸디캡/슬로프 옵션을 통하여 자신의 핸디캡과 코스 슬로프 레이팅(Slope Rating)을 입력할 수 있습니다. 핸디캡 스코어링 옵션도 활성화한 경우, 핸디캡 값을 조절할 수 있습니다.

드라이버 거리: 드라이브 샷에서 볼이 이동하는 평균 거리를 설정합니다.

숫자 크게 표시: 홀 뷰 화면에 표시되는 숫자의 크기를 변경합니다.

클럽 센서: Approach CT10 클럽 센서를 설정합니다.

시스템 설정하기

장치의 설정과 기능을 사용자 설정하려면 시계 화면에서 버튼을 길게 누르고 **설정**을 선택합니다.

자동 잠금: 장치 화면이 잠기는 때를 사용자 설정할 수 있습니다.

백라이트: 백라이트를 활성화하고 백라이트 밝기와 백라이트 시간을 조절할 수 있습니다.

운동량 측정: 운동량 측정 기능, 무브 알림과 목표 알림을 활성화할 수 있습니다.

위젯 관리: 내장 위젯을 활성화할 수 있습니다.

사용자 프로필: 성별, 생년월일, 키, 체중과 같은 사용자 프로필을 설정합니다. 또한 어느 손목에 시계를 착용할 것인지를 설정할 수도 있습니다. 성별 설정은 핸디캡을 계산할 때 선택된 티에 대한 각 성별의 코스 등급 산정에 사용되거나, 각 성별의 파 값 선정에 사용됩니다(해당되는 경우).

언어: 장치에 표시되는 텍스트의 언어를 설정합니다.

시간: 시간 표시 형식과 시간의 기준을 설정하고, GPS와 동기화하여 시간을 설정할 수 있습니다.

단위: 활동 거리, 골프 거리, 페이스/속도, 고도, 체중, 키, 온도와 같은 측정치의 단위를 설정합니다.

리셋: 장치를 리셋하여 모든 기본 설정을 복구하거나 저장된 모든 데이터를 제거하고 장치의 모든 설정을 리셋할 수 있습니다 (**7 페이지, 데이터 삭제 및 설정 리셋**).

정보: 기기 ID, 소프트웨어 버전, E-라벨, 규제 정보 및 라이선스 계약과 같은 장치의 정보를 화면에 표시합니다 (**7 페이지, E-라벨 규제 및 준수 정보 보기**).

사용자 프로필 설정하기

성별, 생년월일, 키, 체중 설정을 업데이트할 수 있습니다. 또한 어느 손목에 시계를 착용할 것인지를 지정할 수도 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 운동량 측정 설정값을 계산합니다.

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 사용자 프로필**을 선택합니다.
- 3 원하는 옵션을 선택하여 프로필 설정을 조정합니다.

데이터 삭제 및 설정 리셋

저장된 모든 사용자 데이터를 제거하고 장치의 모든 설정을 기본 값으로 리셋할 수 있습니다.

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 리셋 > 데이터 삭제 및 설정 리셋**을 선택합니다.
이것은 활동 기록이나 스코어카드와 같은 사용자의 개인 데이터를 장치에서 제거합니다.

E-라벨 규제 및 준수 정보 보기

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

- 1 버튼을 길게 누릅니다.
- 2 **설정**을 선택합니다.
- 3 **정보**를 선택합니다.

장치 정보

밴드 교체하기

이 장치는 20 mm 너비의 표준형 퀵-릴리즈 밴드와 호환됩니다. 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 Garmin.kr/buy에서 확인하거나 Garmin 판매자에게 문의하십시오.

- 1 스프링 바 위의 퀵-릴리즈 핀 ①을 밀어서 밴드를 제거합니다.



- 2 새 밴드의 스프링 바의 한쪽 끝을 장치에 삽입합니다.
- 3 퀵 릴리즈 핀을 밀어 스프링 바를 장치의 반대 쪽에 맞추어 끼웁니다.
- 4 다른 밴드로 교체하려면 1 ~ 3 단계를 반복하십시오.

장치 유지관리

주의

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

물 속에서 키를 누르지 마십시오.

장치를 청소할 때 뾰족한 물체를 사용하지 마십시오.

터치스크린을 사용하기 위하여 단단하거나 날카로운 물체를 사용하지 마십시오. 장치가 손상될 수도 있습니다.

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.

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

터치스크린 청소하기

- 1 부드럽고 깨끗하며 보풀이 없는 헝겊을 사용합니다.
- 2 필요하다면 헝겊을 살짝 물에 적셔서 사용합니다.
- 3 물에 적신 헝겊을 사용하는 경우, 장치를 끄고 장치의 전원을 차단하십시오.
- 4 헝겊으로 화면을 부드럽게 문질러 닦으십시오.

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.

장기 보관

장치를 수 개월 동안 사용하지 않으려는 경우, 장치를 보관하기 전에 배터리를 적어도 50% 이상 충전해야 합니다. 장치는 일반적인 가정의 실내 온도의 서늘하고 건조한 장소에 보관해야 합니다. 보관한 장치를 다시 사용하기 전에는 반드시 장치를 완전히 충전시켜야 합니다.


사양

배터리 유형	충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리
배터리 수명	시계 모드에서 최대 10 일 GPS 모드에서 최대 15 시간
방수 등급	5 ATM
작동 온도 범위	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
충전 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

*장치는 수심 50m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 Garmin.kr/legal/waterrating을 참조하십시오.

support.Garmin.com/ko-KR



May 2019 
190-02542-2C Rev. A