



Mride 그룹라이딩 퀵가이드

접속 주소: <https://mokro.kro.kr/mride.php?room=MK-MOOK>

이 문서는 PC·태블릿과 스마트폰 참가자 모두를 위한 통합 가이드입니다. 대부분의 절차는 두 기기에서 동일하며, 기기별로 차이가 있는 부분만  PC·태블릿 /  스마트폰 로 구분해 표시했습니다.

1. 접속 & 참가

- 링크 클릭 → 잠시 후  "그룹라이딩 참가" 팝업이 자동으로 뜸 → 닉네임 입력 → 확인.
- 방이 아직 열리지 않았다면: 확인을 눌렀는데 리더가 방을 아직 안 열었으면 오류 알림이 뜨고, 확인 시 자동으로 1인 모드로 전환됩니다. ① 리더가 방을 열 때까지 기다렸다가 새로고침 후 다시 참가하거나, ② 그대로 GPX를 불러오거나 지도에 경로를 그려서 혼자 라이딩을 시작하세요.
- 지도에 경로 직접 그리기는 누구나 사용할 수 있습니다. "경로작성" 버튼을 누르고 지도를 클릭하면, "Auto Route" 설정에 따라 차도 → 자도 → 인도 순으로 실제 도로가 있는 프로필을 자동으로 찾아 연결해줍니다(다 실패하면 직선 연결). Auto Route를 끄면 수동으로 직선 연결만 됩니다.

2. 대기실에서 대기

- 방 코드, 코스(GPX), 라이딩 예정 시각, 참가자 목록(닉네임별 고유 색상, Strava 프로필 사진 연동 시 사진도 표시)이 표시됩니다.
- 리더가 시작 버튼을 누르거나 예정 시각이 되면 자동으로 시작됩니다.
- 라이딩 도중 참가(중간 참가)도 가능합니다. 정원(리더가 설정, 기본 10명·최대 50명)에 여유가 있으면 이미 출발한 방에도 들어올 수 있습니다. 이 경우 그 시점 가장 뒤처진 참가자 위치부터 기록이 시작되며, 지나쳐버린 세그먼트는 활성화되지 않습니다. 완주 시 순위는 실제로 달린 거리 기준이라, 전체 코스 완주자가 항상 중간 참가자보다 위에 표시됩니다.

3. 라이딩 시작 전 설정 — 이 순서대로 하세요

- 실제로 할 일은 딱 세 가지: ① 센서 연결 ②몸무게 설정 ③(그룹라이딩이라) GPX는 자동. 여기에 화면꺼짐 방지를 위한 전체화면 전환까지 아래 순서로 진행하세요.

① 센서 연결 (필수)

-  PC·태블릿: 좌측 상단 "스마트로라" / "심박계" 행의 "연결" 버튼을 누릅니다.
-  스마트폰: 좌측 상단의 "로라" / "심박" 버튼을 누릅니다(공간 절약을 위해 버튼 자체에 축약 표시됨).
- GPS가 아니라 실측 속도(또는 파워) → 물리엔진 → 가상 속도로 코스를 진행하는 방식입니다. 스마트로라(파워미터)를 연결하면 파워 기반으로, 스피드센서만 연결해도 실측 속도에 경사를 반영해 코스가 진행됩니다. 아무 센서도 연결하지 않으면 코스가 진행되지 않습니다.
- 심박계는 선택 사항이며, 연결하면 HR 데이터가 함께 기록됩니다.
- △ 아이폰(iOS) 주의: iOS에 설치된 모든 브라우저(Safari, Chrome, Edge 등)는 동일 엔진(WebKit)을 쓰기 때문에 Web Bluetooth를 지원하지 않습니다. 아이폰에서 스마트로라를 블루투스로 연결하려면 Bluefy 같은 Web Bluetooth 전용 브라우저 앱이 필요합니다. 안드로이드는 Chrome, PC는 Chrome/Edge에서 정상 연결됩니다.

② 몸무게 설정

- 라이더 체중: 좌측 패널의 - / + 버튼으로 조절 (PC·태블릿, 스마트폰 모두 동일).

-  PC·태블릿: 자전거 무게 입력란이 항상 보이며 직접 kg 값을 수정할 수 있습니다 (기본값 8kg).
-  스마트폰: 자전거 무게는 8kg으로 고정됩니다. 값을 바꾸고 싶다면 라이더 체중에서 가감해 조절하세요.
-  PC·태블릿: 필요하면 ERG 모드로 목표 와트를 고정할 수 있습니다.

③ GPX 확인

- 그룹라이딩이라 리더의 코스가 자동으로 전달됩니다. 참가자가 따로 GPX를 고르거나 로드할 필요가 없습니다.

④ 화면꺼짐 방지 (가장 마지막에 누르기)

- ①~③ 설정을 다 마친 뒤 지도 좌하단 버튼을 누르세요.
-  PC·태블릿: "[전체화면]" 버튼 — 전체화면 전환과 함께 화면 자동 꺼짐 방지(Wake Lock)가 적용됩니다.
-  안드로이드 스마트폰: "[전체화면]" 버튼 — 전체화면 전환 + 가로모드 고정 + 화면 자동 꺼짐 방지가 동시에 적용됩니다. 누르는 즉시 화면이 가로로 전환됩니다.
-  iOS(아이폰/아이패드): iOS는 전체화면 기능 자체가 없어서, 같은 자리에 "☀ 항상켜짐" 버튼이 대신 나타납니다. 화면 전환이나 가로모드 고정 없이 화면 자동 꺼짐 방지만 켜고 끕니다. 누르면 "☀ 항상켜짐 off"로 바뀌며(다시 누르면 원래대로) — 버튼 라벨은 항상 "지금 누르면 될 동작"을 나타냅니다. (iOS 16.4 미만 구형 기기는 지원되지 않을 수 있음 — 이 경우 기기 설정에서 자동 잠금 시간을 늘려주세요.)
- 왜 마지막인가요? 이 버튼을 눌러야만 라이딩 중 화면이 꺼지지 않습니다. 스마트폰은 누르는 즉시 화면이 가로로 전환되니, 센서 연결과 체중 확인처럼 세로 화면이 편한 조작을 먼저 끝낸 뒤 마지막에 누르는 것을 권장합니다.

4. 라이딩 중 화면 보기

- 지도 위 흰 테두리로 은은하게 반짝이는 마커 = 내 위치. 각 참가자는 Strava 프로필 사진이 있으면 색 테두리 원형 사진으로, 없으면 색상 점으로 표시됩니다.
-  PC·태블릿: 좌측 GPX 패널에 남은거리 / 남은상승 / 획득고도가 실시간으로 표시됩니다. 다른 참가자들의 위치도 미니 고도 그래프 위에 각자 색상 수직선으로 함께 표시됩니다.
-  스마트폰: 화면이 작아 위 세부 수치 패널은 표시되지 않고, 대신 미니 고도 바로 코스 상 진행 상황을 확인합니다. 가로모드에서는 좌측 패널을 ◀▶ 버튼으로 접었다 펼 수 있습니다.
- 중앙 계기판: Power · W/kg · Cadence · Speed · HR + 평균값(HUD)은 두 기기 모두 동일하게 표시됩니다.

5. 지도 좌상단 버튼

-  + / - : 지도 확대 / 축소
-  자동중앙 /  지도고정 : 지도 추적 모드 토글. 시작 전에는 지도고정이 기본이라 자유롭게 둘러볼 수 있고, 라이딩 시작 후엔 자동중앙 모드로 바뀌어 10초마다 내 마커를 따라갑니다.
-  * /  /  (지도 스타일): 라이트 / 다크 / 노말 3단 전환. 버튼은 항상 "다음에 눌렀을 때 바뀔 모드"를 보여줍니다.
-  그룹 : 참가 팝업을 다시 열 때 사용. 리더가 방을 개설해야 나타납니다.

6. 세그먼트 구간

- 구간 진입 시 자동 배너가 뜨고, 통과하면 "평균 X km/h YW Zrpm" 형식으로 10 초간 결과 토스트 표시됩니다. (개인 PR 갱신 시 🏆 표시는 리더 화면에만 뜨며, 참가자 화면에는 표시되지 않습니다. 중간 참가자는 참가 이전에 지나친 세그먼트가 활성화되지 않습니다.)

7. 채팅 & 배경음악

- 지도 위 채팅 패널에서 다른 참가자와 실시간 대화가 가능합니다. 채팅창의 🗨️ 버튼을 누르면 "고대해주세요" 같은 팔꿈치 신호를 별도 입력 없이 한 번에 보낼 수 있습니다.
- GPX 패널의 Start/일시정지 버튼 옆 음악 버튼을 누르면 SoundHelix 무료 음원 중 랜덤으로 배경음악이 재생/정지됩니다.

8. 📢 7 초공지 (실시간 음성 알림)

- 지도 우측 하단의 "📢 7 초공지" 버튼을 누르면, 7 초 동안 내 마이크 음성이 같은 방 참가자 전원에게 실시간으로 전달됩니다.
- 버튼이 빨간색으로 바뀌며 7→6→5→4→3→2→1 카운트다운이 표시되고, 시간이 다 되면 자동으로 꺼집니다(도중에 다시 누르면 즉시 중단).
- 다른 참가자가 공지 중일 때는 내 버튼이 잠겨서 동시에 말이 겹치지 않으며, 공지 중에는 재생 중이던 배경음악이 자동으로 일시정지됐다가 공지가 끝나면 원래 재생 중이었던 경우에만 다시 이어집니다.
- 공지 종료 직후 3 초간 회색으로 바뀌며 3→2→1 쿨다운 카운트다운이 표시된 뒤 다시 눌러 쓸 수 있는 상태로 돌아갑니다. 처음 누를 때 브라우저 마이크 권한 허용이 필요합니다.
- 소리가 안 들리고 스피커 아이콘이 빨간색으로 표시되면, 아이콘을 눌러 초기화해주세요.

9. 완주 & 그룹 순위

- 코스 끝에 도달하면 자동으로 완주 처리 → 결과 요약창(파워/평균·최대 기록/그룹 순위/완주한 세그먼트) 표시.
- 그룹 순위는 각자 실제로 달린 거리 순(동률이면 시간 빠른 순)으로 정렬되어, 완주자가 중간 참가자보다 항상 위에 표시됩니다.

10. 📷 라이딩 녹화 & 리플레이(고스트) 재생

- 라이딩 시작 후 GPX 패널에 나타나는 📍 버튼으로 자신(그룹이면 다른 참가자 상태도)의 주행을 기록해둘 수 있습니다.
- 완주·방 종료·라이딩 나가기 등으로 세션이 끝나면 자동 저장되며, 저장 확인창이 뜹니다 — 파일 앱이나 사진 앱 중 하나를 선택해 실제로 저장을 완료해야 합니다. .mre 파일로 저장되면 기기에 남아있던 임시 기록은 그 즉시 삭제됩니다.
- 📷 카메라 버튼(스크린샷)이나 완주 시 서머리 화면 저장도 같은 방식입니다 — 확인창이 뜨면 "사진에 저장" 또는 "파일에 저장" 중 하나를 직접 선택해야 저장이 완료됩니다. 저장이 잘 안 보이면 화면에 뜨는 "저장이 안 보이면 여기를 탭하세요" 안내를 이용해 이미지를 길게 눌러 저장할 수도 있습니다.
- 코스(GPX)가 로드된 상태에서 📁 버튼을 누르면 파일 선택 대신 "임시 저장된 라이딩 녹화" 목록이 뜹니다. 항목을 클릭하면 그 자리에서 고스트로 바로 불러오고, ↓(내보내기)·🗑️(삭제)를 항목별로 선택할 수 있습니다. 다운로드해 둔 .mre 파일은 같은 📁 버튼으로 열거나 지도에 드래그&드롭해도 불러올 수 있으며, 이 경우 파일에 저장된 코스(GPX)도 함께 로드됩니다.

- 고스트를 불러온 뒤 **Start** 를 누르면 저장된 기록이 내 라이딩과 같은 배속(1x)·같은 출발 지점 기준으로 동기화되어 재생됩니다. 실제 참가자와 헛갈리지 않도록 몸통이 반투명하게 그려지고 색상도 자동으로 겹치지 않게 배정됩니다. 오래된(7 일 초과) 미저장 기록은 자동으로 정리됩니다.

11. Strava 업로드

- 상단 " Strava"를 눌러 계정을 미리 연결해두면, 완주 후 라이딩 기록을 Strava 로 업로드할 수 있습니다.

12. 중간에 끊겼다면?

- 같은 링크로 다시 접속하면 진행 중이던 방/기록에 자동으로 복귀됩니다(기록이 남아있으면 복원 여부를 물어봄).
-  스마트폰: 브라우저가 백그라운드로 전환되면 화면이 꺼지거나 탭이 정리되며 연결이 끊길 수 있습니다. 라이딩 중에는 전체화면(iOS 는 항상켜짐)으로 변경해서 화면을 켜진 채 두는 것을 권장합니다.