

Yeosu Web Contents

2025년 03월 28일 19시 05분



목차

목차	2
프로그램 - 전체	3
생존수영	3
첨부파일(1)	3

생존수영

작성일 2021.09.16 11:02

등록자 관리자

조회수 2380

교육시간	2시간	이용료	15,000원	
참가인원	인원 협의(60명 이하)	참가대상	청소년	
신청방법	전화 또는 방문 예약	운영요일	월요일 ~ 금요일	
운영시간	협의			
내용	□ 생존수영 ○ 구명조끼 착용: 누워뜨기, 체온 유지, 이동법 ○ 구명조끼 미착용: 누워뜨기, 손/발 동작 익히기, 이동하기 ○ 선박 탈출 방법: 선박에서의 탈출 방법 및 행동요령 숙달			
	운영시간	- 오전 : 1회 09:30~11:30 - 오후 : 2회 13:00~15:00 / 3회 15:30~17:30		
	예약방법	전화 또는 방문 예약	이용료	15,000원
	참가인원	10~60명	교육시간	2시간
	준비물	수영복, 수모, 수영, 세면도구, 수건, 짐 바꾸니 ※ 교육생 개별 준비		
	프로그램 내용			
	1교시	수영장		
	1시간	- 환복 및 집결 - 수영장에서 지켜야 할 예절교육 - 준비운동 - 구명조끼 착용하기	- 생존수영(구명조끼 착용) • 물과 전해지기(갈기/뛰기) • 누워뜨기 • 나아가기(개인/단체) • 체온유지 하기(개인/단체)	
	2교시	수영장		다이빙물장
	1시간	- 생존수영(구명조끼 미착용) • 누워뜨기(호흡법) • 스컬링 및 발동작 • 누워 떠서 나아가기	- 선박 탈출 방법 • 선박에서의 탈출 방법 • 퇴선 훈련(물에 뛰어들기) • 선박 탈출 후 행동 요령 및 숙달	

첨부파일 (1) 생존수영 표.png 46 hit/ 36.3 KB [다운로드](#)

목록

Yeosu Web Contents

