

Yeosu Web Contents

2023년 09월 25일 03시 06분



목차

목차	2
프로그램 - 전체	3
생존수영	3
첨부파일(1)	3

생존수영

작성일 2021.09.16 11:02

등록자 관리자

조회수 1412

교육시간	2시간	이용료	15,000원																																												
참가인원	인원 협의(60명 이하)	참가대상	청소년																																												
신청방법	전화 또는 방문 예약	운영요일	월요일 ~ 금요일																																												
운영시간	협의																																														
내용	<p>□ 생존수영</p> <table border="1"> <tr> <td>운영요일</td> <td colspan="3">월요일 ~ 금요일 / 휴무 : 관공서 공휴일 기준(일요일 및 공휴일 휴무)</td> </tr> <tr> <td>운영시간</td> <td colspan="3">- 오전 : 1회 09:30 ~ 11:30 - 오후 : 2회 13:00 ~ 15:00 / 3회 15:30 ~ 17:30</td> </tr> <tr> <td>신청방법</td> <td>전화 또는 방문 예약</td> <td>이용료</td> <td>15,000원</td> </tr> <tr> <td>참가인원</td> <td>인원 협의 가능</td> <td>교육시간</td> <td>2시간</td> </tr> <tr> <td>준비물</td> <td colspan="3">수영복, 수모, 수영 세면도구, 수건, 짐 바구니 ※ 교육상 개별 준비</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">프로그램 내용</td> </tr> <tr> <td>1교시</td> <td colspan="3">수영장</td> </tr> <tr> <td>1시간</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 관복 및 집결 - 수영장에서 지켜야 할 예절교육 - 준비운동 - 구명동의 착용 방법 - 생존수영 개념이해 - 조별 구분 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 생존 훈련(구명동의 착용) - 강사 시범(구조법/탈출법/생존법) - 물과 친해지기(관기/뛰기) - 호흡하기(호흡법) - 제온유지 하기(개인/단체) - 구조 및 이동법(개인/단체) </td> <td></td> </tr> <tr> <td>2교시</td> <td>A조</td> <td>수영장</td> <td>B조 다이빙풀장</td> </tr> <tr> <td>1시간</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 누워 뜨기 생존 훈련(구명동의 미착용) - 누워서 호흡하기(개인/팀별) - 누워서 스릴링하기(개인/팀별) - 누워서 이동하기(개인/팀별) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 선박 탈출 방법 - 선박 침몰시 탈출 방법 - 이탈 훈련 - 슬라이드를 이용한 탈출 방법 - 선박 탈출 후 행동요령 및 이동훈련 </td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> ※ 프로그램 특성상 참가인원에 제한을 두며, 프로그램 내용은 변경될 수 있습니다. ※ 교육 일정 및 접수사항은 변경될 수 있으며, 해당 내용은 061-661-1222번으로 연락 바랍니다. </td> </tr> </table>			운영요일	월요일 ~ 금요일 / 휴무 : 관공서 공휴일 기준(일요일 및 공휴일 휴무)			운영시간	- 오전 : 1회 09:30 ~ 11:30 - 오후 : 2회 13:00 ~ 15:00 / 3회 15:30 ~ 17:30			신청방법	전화 또는 방문 예약	이용료	15,000원	참가인원	인원 협의 가능	교육시간	2시간	준비물	수영복, 수모, 수영 세면도구, 수건, 짐 바구니 ※ 교육상 개별 준비			프로그램 내용				1교시	수영장			1시간	<ul style="list-style-type: none"> - 관복 및 집결 - 수영장에서 지켜야 할 예절교육 - 준비운동 - 구명동의 착용 방법 - 생존수영 개념이해 - 조별 구분 	<ul style="list-style-type: none"> - 생존 훈련(구명동의 착용) - 강사 시범(구조법/탈출법/생존법) - 물과 친해지기(관기/뛰기) - 호흡하기(호흡법) - 제온유지 하기(개인/단체) - 구조 및 이동법(개인/단체) 		2교시	A조	수영장	B조 다이빙풀장	1시간	<ul style="list-style-type: none"> - 누워 뜨기 생존 훈련(구명동의 미착용) - 누워서 호흡하기(개인/팀별) - 누워서 스릴링하기(개인/팀별) - 누워서 이동하기(개인/팀별) 	<ul style="list-style-type: none"> - 선박 탈출 방법 - 선박 침몰시 탈출 방법 - 이탈 훈련 - 슬라이드를 이용한 탈출 방법 - 선박 탈출 후 행동요령 및 이동훈련 		※ 프로그램 특성상 참가인원에 제한을 두며, 프로그램 내용은 변경될 수 있습니다. ※ 교육 일정 및 접수사항은 변경될 수 있으며, 해당 내용은 061-661-1222번으로 연락 바랍니다.			
운영요일	월요일 ~ 금요일 / 휴무 : 관공서 공휴일 기준(일요일 및 공휴일 휴무)																																														
운영시간	- 오전 : 1회 09:30 ~ 11:30 - 오후 : 2회 13:00 ~ 15:00 / 3회 15:30 ~ 17:30																																														
신청방법	전화 또는 방문 예약	이용료	15,000원																																												
참가인원	인원 협의 가능	교육시간	2시간																																												
준비물	수영복, 수모, 수영 세면도구, 수건, 짐 바구니 ※ 교육상 개별 준비																																														
프로그램 내용																																															
1교시	수영장																																														
1시간	<ul style="list-style-type: none"> - 관복 및 집결 - 수영장에서 지켜야 할 예절교육 - 준비운동 - 구명동의 착용 방법 - 생존수영 개념이해 - 조별 구분 	<ul style="list-style-type: none"> - 생존 훈련(구명동의 착용) - 강사 시범(구조법/탈출법/생존법) - 물과 친해지기(관기/뛰기) - 호흡하기(호흡법) - 제온유지 하기(개인/단체) - 구조 및 이동법(개인/단체) 																																													
2교시	A조	수영장	B조 다이빙풀장																																												
1시간	<ul style="list-style-type: none"> - 누워 뜨기 생존 훈련(구명동의 미착용) - 누워서 호흡하기(개인/팀별) - 누워서 스릴링하기(개인/팀별) - 누워서 이동하기(개인/팀별) 	<ul style="list-style-type: none"> - 선박 탈출 방법 - 선박 침몰시 탈출 방법 - 이탈 훈련 - 슬라이드를 이용한 탈출 방법 - 선박 탈출 후 행동요령 및 이동훈련 																																													
※ 프로그램 특성상 참가인원에 제한을 두며, 프로그램 내용은 변경될 수 있습니다. ※ 교육 일정 및 접수사항은 변경될 수 있으며, 해당 내용은 061-661-1222번으로 연락 바랍니다.																																															

첨부파일 (1)  생존수영(표).jpg 138 hit / 96.9 KB [다운로드](#)

목록

Yeosu Web Contents

