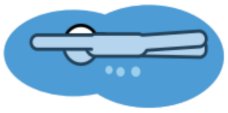
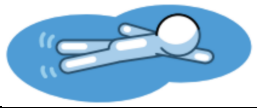
실기 매뉴얼

수영기능 : 영법 익히기

내용	지도법	비고
크롤(자유형) / 배영으로 나아가기	○크롤(자유형)·배영으로 자연스럽게 나아가기 ※팔 동작 때문에 발차기가 약해지지 않도록 지도 ○크롤(자유형) 팔 동작 시 손가락이 벌어지지 않도록 가지런히 모으고 호흡할 때는 시선의 45° 뒤쪽을 본다는 느낌으로 함 ○배영 시 턱을 살짝 당겨 머리는 자연스런 형태로 눕히듯 하고 귀는 수면 아래에 위치하여 움직이지 않도록 고정시킴 ○양팔의 움직임이 몸의 중심축을 벗어나지 않게 함	
평영 다리 젓기 익히기	○평영 다리 젓기의 다양한 연습 방법 : 풀 사이드 잡고 연습, 킥보드 잡고 연습, 킥보드 잡고 한발씩 차기 연습, 팔 펴서 겹쳐 잡고 연습, 누워 떠서 킥보드 안고 발차기 연습, 누운 차려 자세로 발차기 등	
평영 팔 동작 익히기	○평영의 손동작은 자신의 시야 범위 내에서 이루어짐 - 평영의 팔 동작은 어깨 앞쪽에서 거꾸로 놓인 하트를 그린다고 생각하면 쉬움 - 평영 팔 동작 순서 : 양팔을 앞으로 쭉 뻗기 →양손을 어깨 폭보다 조금 벌리고 손바닥이 바깥쪽을 향하도록 함 →물을 잡고 팔꿈치를 구부려 높은 위치로 유지 →물을 몸의 중심으로 끌어 모으는 느낌으로 팔을 닫고 이때의 부력으로 머리를 들어 올려 호흡하기 (연습 초기 - 허리에 헬퍼 착용이 도움 됨) →물 위를 미끄러져 나가는 느낌으로 팔을 앞으로 쭉 펴기 - 허리 정도 깊이의 물에 서서 허리를 구부리고 팔 동작 연습하기 - 익숙해지면 다리 사이에 킥보드(또는 풀 부이)를 끼고 팔 동작 연습	
잠영으로 10M 나아가기	○반드시 2인 1조로 짝을 이뤄 연습 ○몸을 유선형으로 만들어 바닥 가까이에서 나아가고 잠영하는 동안 턱을 드는 일이 없도록 함 ○출발 시 앞으로 뻗어 모은 양손을 동시에 대퇴 옆으로 힘껏 당겨주고 크롤(자유형) 발차기나 평영 다리 젓기를 이용하여 10M 이상 나아가도록 지도 ※과도한 심호흡은 오히려 방해가 됨	

수영기능 : 영법 숙달하기

내용	지도법	비고
크롤(자유형) / 배영으로 나아가기	○크롤(자유형)시 눈을 뜨고 전방을 바라보며 수영하기 ○배영 시 귀를 스치듯이 하여 입수할 때까지 제대로 팔꿈치가 뻗어져 있어야 함. 턱을 가볍게 당겨 시선을 일정하게 고정시킴으로써 머리가 움직이지 않도록 함 ○몸의 중심축과 진행 방향을 일치시킴. 팔 동작으로 몸의 중심축이 흔들리지 않도록 주의	
평영으로 나아가기	○평영은 손과 발동작의 타이밍이 중요 ○다리 젓기 2회 - 팔 동작 1번으로 연습하면 발차기의 느낌을 알고 유선형 자세를 유지하는 데 도움이 됨 ○평영 시 쉽게 지치지 않고 추진력을 얻기 위해서는 손을 젓고 다리 젓기를 한 후에 몸을 쭉 펴는 자세로 연결해야 함	

구조기능 : 구명조끼 입고 체온 유지하기

내용	지도법	비고
구명조끼 입고 이동하기	○구명조끼 입고 편안하게 뜨기 ○고개를 들고 엎드려 떠서 발차기하며 이동하기 ※엎드려 뜨면 어떤 점이 불편한지 경험하게 하기 ○뒤로 누워 떠서 고개를 들고 발차기하며 이동하기	
구명조끼 입고 여러 명이 물에서 체온 유지하기	○구명조끼 입고 체온 유지하기 : 몸을 웅크리고 무릎을 가슴 앞쪽으로 모은 자세로 머리가 물 밖으로 나오게 하기 ※체온손실이 많은 곳(머리, 목, 겨드랑이 등) 보호 ○여러 명이 모여 팔을 걸어 가까이 떠 있기	

구조기능 : 다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜨기

내용	지도법	비고
다양한 구조물을 이용하여 떠 있거나 이동하기	○구명조끼 입고 떠 있기/이동하기 ○구조물(구명환, 플라스틱 통, 코스 로프, 헬퍼 등)을 이용하여 떠 있기/이동하기 ○흐르는 물 : 다리를 이동 방향 쪽으로 하여 다리 먼저 앞으로 향한 자세 유지하기 ○고인 물 : 차가운 물에서 안전지대가 멀지 않다면 팔이나 다리 동작만으로 이동하기 ○즉각적인 위험이 없고 육지로부터 멀리 떨어져 있다면 그 자리에서 구조 기다리기	

구조기능 : 익수자에게 구조물 던져주기

내용	지도법	비고
익수자 근처에 구조물을 안전하게 던져주기	○익수자에게서 가장 가까운 안전한 곳으로 구조물 가지고 이동하기 → 구조물(구명환 등)의 줄을 발에 밟거나 고정물에 묶거나 하고 자세 낮추기 → 던지는 손에는 구조물을 다른 손에는 줄이 풀리기 쉽게 하여 잡기 → 구조물은 익수자의 약간 뒤쪽에, 줄은 잡기 쉽게 익수자 몸통에 가깝게 아래에서 위로(under throw)던지기 → 익수자가 구조물을 잡으면 천천히 줄을 당겨 안전지대로 끌어 당기기 (구조자의 자세 : 무게중심을 뒤쪽에 두어 당기기 쉽게 하기) → 익수자와 대화하며 안심하게 해주기 ○짝과 함께 익수자와 구조자의 역할을 반복 연습하기 ※구조물이 익수자에 맞지 않도록 주의하기	

구조기능 : CPR(심폐소생술) 알기

내용	지도법	비고
일반적인 CPR 순서 알기	○CPR(심폐소생술) : 응급상황으로 심정지가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시켜 뇌의 손상을 지연시키고 심장마비상태로부터 회복하는 데 결정적 도움을 주어 호흡을 돕는 응급 치료법 ○일반적인 CPR 순서(8세 이상) 1)의식 확인 및 도움 요청, 119신고, AED 요청 2)무반응/정상호흡 없음일 경우 가슴 중앙에 한 쪽 손바닥을 압박 위치에 대고 그 위에 다른 손바닥을 평행하게 겹쳐 두 손으로 강하고 빠르게 가슴 압박 실시(분당 100~120회 속도로 30회 / 5~6cm 깊이) 3)기도 열기 4)인공호흡(1회 1초간 / 총 2회 실시) 5)30회 압박과 2회 인공호흡 반복(환자가 움직이거나 119 구급대가 도착할 때까지 계속 실시)	1.일반적인 CPR(심폐소생술) 순서 알기 1) 의식 확인 및 119 신고 2) 가슴 압박 30회 3) 인공호흡 2회 4) 무한반복 (119 구급대원이 도착하기 전까지)

구조기능 : AED(자동심장충격기) 사용법 알기

내용	지도법	비고
AED 위치와 작동법 알기	○주변에 AED가 어디에 있는지 찾아보기 ※몸에 물기가 있을 경우 패치를 부착할 신체 부위의 물기를 반드시 제거함 ※AED가 심장리듬을 분석하는 동안 접촉해서는 안 됨 ○익수자의 물기 제거 → 전원 켜기 → 두 개의 패드 부착 → 심장리듬 분석 → 제세동 시행 → 119 구급대원이 도착할 때까지 심폐소생술 실시 ○자동심장충격기 작동 시 주변 사람을 익수자로부터 모두 떨어지게 한 후 사용 (익수자와 접촉 시 감전 위험 발생)	1.AED(자동심장충격기) 위치 알아두기 2.AED(자동심장충격기) 작동법 알기 1) 전원 켜기 2) 패드 부착 3) 심장리듬 분석

K.K.S.S.A

대한어린이생존수영협회

Korean Kids Survival Swimming Association