



**American
Red Cross**

수영 및 수상 안전 기술 차트

Des Moines(WA) 커뮤니티에 더 나은 서비스를 제공하기 위해 연령이 조정되었습니다.

부모와 자녀 모두를 위한 기본적

인 수상 안전 기술을 함양하고, 생후 6개월에서 3세 사이의 영유아가 물에 익숙해져 수영을 배우고자 하는 의지와 준비를 갖추 수 있도록 돕습니다. 이러한 기본 기술에는 수중 환경에 적응하고, 물속에서 앞이나 뒤 자세를 유지하면서 편안함을 표현하고, 거품을 불거나 자발적으로 물속에 잠수하는 등 호흡 조절 능력을 보여주는 것이 포함됩니다.



레벨 1 부모와 자녀에게 안전 주제를 포함한 기본 기술을 소개합니다.

- 장난감에 젖고 발로 차기 • 들어올리고 걸어서 물 속으로 들어가기 • 물 밖과 물 속 탐험 • 들어올리고 걸어서 물 밖으로 나오기 • 수면에서 거품 불기 • 입과 코를 물에 담근 채 거품 불기 • 수중 탐험
- 입, 코, 눈 잠수 • 앞뒤로 떠서 미끄러짐
- 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러감
- 강사에서 부모에게 전달 • 앞뒤 다리 동작 • 구명조끼 착용의 중요성
- 도움을 요청하는 방법 및 응급 처치와 심폐소생술을 아는 것의 중요성 • 기본
- 적인 물 안전 규칙 • 가정 주변의 일반적인 물 안전 • 레크리에이션 물 질병 • 태양 안전

레벨 2 레벨 1에서 소개된 기술을 바탕으로, 참가자들은 이러한 기술을 향상시키고 더욱 고급 기술을 배웁니다.

- 앞은 자세로 물에 들어가고 앞은 자세에서 뒤집혀 미끄러져 들어갑니다. • 발을 들어놓거나, 점프하거나, 사다리나 계단을 사용하여 물에 들어갑니다. • 수영
- 장을 탐험합니다(얕은 물에서) • 수영장 옆면과 사다리를 사용하여 나옵니다. • 눈을 뜨고 수면 아래에 있는 물건을 꺼냅니다. • 눈을 뜨고 잠긴 물건을 꺼냅니다.
- 밥핑 • 앞뒤로 떠서 미끄러짐 • 벽으로 앞쪽 미끄러짐 • 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러감 • 성인 사이로 지나가기 • 호흡과 함께 드래프팅 • 앞과 뒤에서 번갈아 가며 또는 동시에 다리 동작
- 앞과 뒤에서 번갈아 가며 또는 동시에 팔 동작
- 호흡과 함께 앞쪽에서 팔과 다리의 결합 동작 • 뒤쪽에서 팔과 다리의 결합 동작 • 물속에서 구명조끼 착용 • 도달 보조 • 기본 수상 안전 규칙 검토 • 해변과 워터파크에서의 안전 • 수상 장난감 및 그한계

유아 수영 프로그램은

4~6 세 어린이들에게 물 안전, 생존, 그리고 기본적인 수영 개념을 강조하는 긍정적이고 발달 단계에 맞는 수중 학습 경험을 제공합니다. 연령에 맞는 기술을 익혀, 또래 친구들과 함께 수업하는 동안 꾸준히 성공적인 수영을 할 수 있도록 돕습니다.



레벨 1 참가자가 물속에서 편안함을 느끼고 안전하게 물놀이를 즐길 수 있도록 도와줍니다.

- 사다리, 계단 또는 측면을 사용하여 물에 들어가고 나옵니다. • 입과 코를 거품을 불어냅니다. • 입, 코, 눈을 담그기 • 물속에서 눈을 뜨고 잠긴 물체를 꺼냅니다. • 앞으로 미끄러지고 수직 위치로 회복합니다. • 뒤로 떠서 수직 위치로 회복합니다.
- 뒤로 미끄러지기 • 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러가기 • 팔과 손 동작으로 밝기 • 앞과 뒤에서 다리 동작을 번갈아 가며 동시에 하기 • 앞과 뒤에서 팔 동작을 번갈아 가며 동시에 하기 • 앞과 뒤에서 팔과 다리 동작을 결합하기
- 수생 환경 주변에서 안전을 유지하는 방법 • 인명 구조원을 인식하는 방법 • 짐을 싸지 말고 재킷을 입으세요 • 비상 상황 인식 • 도움 요청 방법 • 햇빛이 너무 강하면 재미없어요

레벨 2 레벨 1에서 배운 기술을 바탕으로 참가자에게 떠다니기, 기본 이동과 같은 기본 기술을 익히는 데 성공하도록 돕습니다.

- 물에 들어가기 위해 발을 들어 올립니다. • 사다리, 계단 또는 측면을 사용하여 물에 들어옵니다. • 물 위에서 눈을 뜨고 잠긴 물체를 꺼냅니다. • 앞뒤로 떠서 미끄러집니다. • 앞뒤로 떠 있거나 미끄러진 상태에서 수직 위치로 회복합니다.
- 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러가기 • 팔과 다리 동작을 사용하여 물 위를 걷기 • 앞과 뒤에서 팔과 다리 동작을 결합하기 • 뒤에서 지느러미를 사용하는 팔 동작 • 수생 환경 주변에서 안전하게 지내기 • 인명 구조원 알아보기
- 짐만 싸지 말고 재킷을 입으세요 • 비상 상황 인식 • 도움 요청 방법 • 햇빛이 너무 강하면 재미없어요

레벨 3 레벨 2의 기술을 기반으로 참가자의 팔과 다리 동시 동작 및 팔과 다리 교대 동작의 협력을 향상시킵니다. • 점프하여 물에 들어가기 • 완전히 잠수하여 숨을 참기 • 물 위에 떠서 움직이기

- 직 이기 • 앞쪽, 해파리, 턱 띄우기 • 뒤쪽 떠서 활공하기 • 앞쪽과 뒤쪽 떠서 활공한 후 수직 자세로 회복하기
- 앞이나 뒤로 수영하는 동안 이동 방향을 변경합니다. • 팔과 다리 동작을 사용하여 물을 밟습니다. • 앞과 뒤로 팔과 다리를 결합한 동작 • 뒤로 지느러미를 사용하는 팔 동작 • 수생 환경에서 안전하게 지내기 • 짐을 싸지 말고 재킷을 입으세요.
- 비상 상황 인식 • 도움 요청 방법 • 햇빛이 너무 많으면 재미없습니다. • 뛰어들기 전에 확인하세요 • 가라앉지 않도록 생각하세요 • 닿거나 던지세요, 가지 마세요

수영 배우기

7~14 세 어린이와 15세 이상 성인의 수상 안전, 생존 및 수영 기술을 개발하는 데 도움이 되는 논리적인 6단계 학습 과정을 기반으로 합니다. 참가자들에게 긍정적인 학습 경험을 제공하도록 설계되었습니다.



레벨 1: 수상 기술 소개 참가자가 물 속에서 편안함을 느끼도록 돕습니다.

- 사다리, 계단 또는 측면을 사용하여 물에 들어가고 나옵니다. • 입과 코로 거품을 불어냅니다. • 물속에서 눈을 뜨고 잠긴 물체를 깨냅니다. • 앞뒤로 활공하고 뒤로 떠납니다. • 앞쪽 활공과 뒤쪽 부유 또는 활공에서 수직 위치로 회복합니다.
- 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러가기 • 팔과 손 동작을 사용하여 물 위를 걷기 • 앞과 뒤에서 다리를 번갈아 가며 동시에 움직이기 • 앞과 뒤에서 팔을 번갈아 가며 동시에 움직이기 • 앞과 뒤에서 팔과 다리를 결합한 동작 • 수생 환경 주변에서 안전하게 지내기 • 인명 구조원 알아보기
- 잠만 싸지 말고 재킷을 입으세요 • 비상 상황 인식 • 도움 요청 방법 • 햇빛이 너무 강하면 재미없어요

레벨 2: 기본 수중 기술 참가자들에게 기본 기술을 익혀 성공을 거둘 수 있도록 돕습니다.

- 옆으로 밟거나 점프하여 물에 들어가기 • 사다리, 계단 또는 측면을 사용하여 물에서 나오기 • 완전히 잠기고 숨을 참기 • 물속에서 눈을 뜨고 잠긴 물체를 깨내기 • 앞쪽, 해파리 및 턱 플로팅 • 앞쪽 및 뒤쪽 글라이딩 및 뒤쪽 플로팅
- 앞뒤로 떠 있거나 미끄러지는 상태에서 수직 위치로 회복 • 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 굴러가기 • 앞이나 뒤로 수영하는 동안 이동 방향 변경 • 팔과 다리 동작을 사용하여 물 위를 걷기 • 앞과 뒤에서 팔과 다리 동작을 결합하기 • 뒤에서 지느러미를 사용하는 팔 동작 • 수생 환경 주변에서 안전하게 지내기
- 잠만 싸지 말고 재킷을 입으세요 • 비상 상황 인식 • 도움 요청 방법 • 햇빛이 너무 많으면 재미없어요 • 뛰어들기 전에 확인하세요 • 가라앉지 않도록 생각하세요 • 손을 뻗거나 던지세요, 가지 마세요

레벨 3: 스트로크 개발 더 깊은 물에서 추가적인 가이드 연습을 통해 레벨 2의 기술을 강화합니다.

- 측면에서 점프하여 물에 들어가기 • 앉거나 무릎을 꿇은 자세에서 측면에서 머리를 먼저 넣기 • 안전한 곳으로 이동하면서 몸을 흔드기 • 회전 호흡 • 생존 플로트
- 뒤로 떠다님 • 앞과 뒤에서 수직 자세에서 수평 자세로 변경 • 물 위에 떠다님 • 유선형 자세로 밀어낸 다음 앞에서 플러터와 돌고래 차기를 시작 • 앞으로 크롤과 기본 배영
- 가위차기 • 달거나 던지면 안 됨 • 차가운 물이나 얼음 근처에 가기 전에 두 번 생각하세요 • 뛰어오르기 전에 확인하세요

레벨 4: 영법 향상: 습득한 기술에 대한 자신감을 키우고 다른 수중 기술을 향상시킵니다. • 캠퍩트 스트라이드 자세로 옆에서 머리부터 입수 • 앞 크롤 및 배

- 영 오픈 턴 • 두 가지 다른 킥을 사용하여 물 위를 걷기 • 앞 크롤 및 배영, 기본 배영, 평영, 횡영, 점영 • 유선형 자세로 자세 • 물속에서 수영 • 발로 시작하는 수면 다이빙 • 생존 수영
- 밀어낸 후, 등으로 플러터 킥과 돌고래 킥을 시작합니다.
- 달거나 던지지 마세요 • 레크리에이션용 물놀이 질병 • 가라앉지 않도록 생각하세요 • 뛰어 들기 전에 확인하세요

레벨 5: 획 개선 획 의 조정과 개선을 더욱 심도 있게 제공합니다.

- 측면에서 얇은 각도 다이빙 • 측면에서 얇은 각도 다이빙 후 활공하고 앞쪽 스트로크 시작 • 턱과 파이크 표면 다이빙 • 수영 중 앞쪽 뒤집기 턴 및 배영 뒤집기 턴 • 물 위에 떠 있음
- 앞뒤 크롤, 기본 배영, 평영, 옆영 및 점영 • 표준 스킵 • 도움 요청 방법 및 응급 처치 및 심폐 소생술의 중요성 • 레크리에이션 수상 질병
- 달거나 던지세요, 가지 마세요 • 뛰어 오르기 전에 확인하세요 • 가라앉지 않도록 생각하세요 • 차가운 물이나 얼음에 가까이 가기 전에 두 번 생각하세요 • 파도를 타거나, 조류를 타거나, 타세요, 가이드를 따르세요

레벨 6: 수영 및 기술 숙련도

- 수영자들이 더 먼 거리를 쉽고, 효율적이며, 힘차고 부드럽게 수영할 수 있도록 수영법을 개선합니다.
- 레벨 6은 평생 건강 및 안전 교육을 위한 참가자 준비에 중점을 둔 "메뉴" 옵션과 수상 안전 감사 과정과 같은 고급 과정이나 경쟁 수영 또는 다이빙을 포함한 기타 수중 활동으로 구성됩니다. 다음과 같은 옵션이 있습니다.
- 개인 수상 안전 수칙 • 피트니스 수영 선수 • 다양한 기본 지식.

미국 적십자사는 여러분, 여러분의 자녀 또는 가족 구성원에게 능숙하고 안전하게 수영하는 법, 그리고 물 안팎에서 안전하게 생각하고 행동하는 법을 가르치는 포괄적이고 발달 단계에 적합한 수영 및 수상 안전 프로그램을 제공합니다. 각 레벨의 선수 조건은 이전 레벨의 기술을 성공적으로 시연하는 것입니다. 단, 레벨 1에는 선수 조건이 없습니다.