



AIDA3 어드밴스드 프리다이버 - 과정 개요

1.1 선행 조건

AIDA3 어드밴스드 프리다이버 과정에 등록하기 위해, 참여자는 반드시 다음 조건을 갖추어야 한다.

- 만 18세(대한민국의 경우 만 19세) 이상,
만 16~17세(대한민국의 경우 만 16~18세)는 부모 또는 보호자 동의 필요
- AIDA 의료진술서 작성 완료
- 책임면제 및 위험부담 동의서 작성 완료
- AIDA2 프리다이버 과정 이수
 - 또는 다른 프리다이브 단체에서 이적해 오거나 다른 종류의 프리다이빙 경험을 충분히 가지고 있을 경우, AIDA2 교차 평가 합격

1.2 과정 목표

AIDA3 어드밴스드 프리다이버 과정은 AIDA2 프리다이버 과정에서 배운 기술들을 발판으로 삼는다. 본 과정은 유도줄 유무에 상관없이 레크리에이셔널 프리다이버가 안전하게 프리다이빙을 할 수 있도록 필요한 기술과 지식을 다루기 위해 고안되었다. 본 과정은 개인적으로 계획을 짜는데 필요한 지식과 기술을 개발하고 비슷한 수준의 프리다이버 버디와 함께 프리다이빙 활동에 참여하는데 목표를 둔다.

본 과정은 이전 과정에서 배운 기술을 더욱 발전시키고, 자유하강과 프렌젤 압력평형, 훈련 테이블, 압력 증가와 감소의 위험성 그리고 이런 위험을 최소화 하는 방법과 같은 프리다이빙 기술과 안전 절차에 대한 더 고차원적인 지식과 새로운 기술을 개발한다.

강습생들은 프리다이빙에서 가장 일반적으로 알려진 종목(스테틱 압니어, 다이내믹 압니어, 프리 이머전, 컨스탠트 웨이트)을 통해 위에서 언급한 기술들을 훈련할 것이다.

1.3 교차 평가

어떤 강습생이 다른 단체의 유사한 자격증을 가지고 있거나 지식, 제한수역, 개방수역에 대한 충분한 프리다이빙 경험을 가지고 있다면, AIDA 강사는 AIDA2 교차 평가를 적용할 수 있다. AIDA 강사는 AIDA2 과정 성취표에 기재된 모든 기술에 대한 강습생의 수준을 평가할 것이다. 평가 수업은 AIDA3의 한 부분이 아니며 AIDA3 과정을 하는 동안 필요한 최소 교육 횟수에 포함되지 않는다. AIDA2 교차 평가는 다음으로 구성된다.

- 최소 1회의 제한수역 교육
- 최소 1회의 개방수역 교육
- AIDA2 이론 시험. 75점 이상 합격. 모든 틀린 문제에 대해 논의.

AIDA 강사는 반드시 AIDA2 과정 성취표에 성공한 모든 기술을 기입하고 서명해야한다. 강습생이 성취표에 기재된 모든 요구 기술을 훌륭하게 시범 보일 수 있다면, 반드시 AIDA2 성취표에 빠짐없이 기입하고 하단에 강습생과 AIDA 강사 각자 서명해야한다. 따라서 강습생은 AIDA2 교차 평가에 합격하면 다음과 같은 선택을 할 수 있다.



- AIDA2 프리다이버 자격증 받기(선택 가능)
- AIDA3 어드밴스드 프리다이버 과정 참여

1.4 지식 개발

이론 수업은 다음을 포함한다.

- 생리학
- 압력평형
- 기압성외상
- 수중의 폐
- 부력
- 얕은수심 의식상실
- 훈련계획
- 포유류잠수반응(MDR)
- 감압병(DCS)과 수면(Surface) 휴식
- 프리다이버 행동수칙

선택 1: 강사가 주도하는 강의실 교육

지식 개발은 AIDA3 슬라이드 세트를 사용하여 지도한다. 또한 강습생들은 반드시 AIDA3 어드밴스드 프리다이버 디지털 매뉴얼(PDF)을 제공받아야 한다. 지식 개발 교육은 최소 3회 그리고 교육은 최소 총 3시간 동안 진행해야 한다.

선택 2: 강습생 자율 학습

시간이 날 때 읽어 보고 지식 복습에 답변하도록 AIDA3 디지털 매뉴얼(PDF)을 제공 받을 것이다. 지식 복습은 반드시 담당 강사가 확인해야 하고, 이어서 그 강사는 AIDA3 슬라이드 세트 그리고/또는 AIDA3 매뉴얼을 사용하여 강습생이 이해하지 못한 정보를 논의할 것이다.

1.5 AIDA3 평가

AIDA3 자격 획득을 원하는 모든 강습생은 반드시 AIDA2 이론 시험 A형을 통과해야 한다. 합격 점수는 75점이다. 모든 틀린 문제들은 AIDA3 슬라이드 세트 그리고/또는 AIDA3 매뉴얼을 사용하여 해당 강습생에게 반드시 설명해주어야 한다. 강습생은 부가적인 설명이 이루어졌다는 사실을 나타내기 위해 반드시 시험지 하단에 서명해야한다. 강습생이 AIDA2 이론 시험 A형을 통과하지 못하면, 그들은 재시험을 치뤄야 하며 합격 점수는 전과 마찬가지로 75점 이상이다.

1.6 제한수역 교육

본 과정에서 이번 편은 강습생이 이미 알고있는 구조 기술을 다시 명료하게 하고 기술을 개선하는데 목적을 둔다. 또한 여기서는 강습생에게 스테틱 및 다이내믹 훈련 테이블과 최대능력 퍼포먼스를 위한 준비로서 몸풀



기의 이점에 대해 소개한다. 교육은 수영장이나 그와 유사한 제한수역에서 이루어져야 한다.

제한수역 교육(최소 2회 교육) - 훈련 테이블과 최대능력 퍼포먼스

본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 높은 이산화탄소 농도에 대한 내성을 기르기 위해 자신에게 적절한 스테틱 압니어 훈련 테이블 작성. 또한 이전 강의실 교육을 하는 동안 이 테이블을 작성할 수 있으며 강습생이 직접 수행할 필요는 없다.
- 적절한 무게의 중량납을 선택하고 시험하며, 필요시 조절하여 다이내믹 프리다이빙(DYN)에 알맞은 중성부력 설정하는 방법 시범
- 바이핀 기술, 다이브 전에 긴장완화에 주의를 기울이기, 머리를 신체 축에 위치, 올바른 자세, 유선형 팔 자세, 방향전환, 수영장 모서리(또는 제한수역에서는 부유 기구)에서 수면으로 나오기, 회복호흡을 반복 및 개선
- 수영장 길이에 맞게(또는 이용 가능한 제한수역) 최소 20회 적절한 다이내믹 압니어 훈련 테이블 작성 및 수행. 이 다이내믹 테이블 역시 이전 강의실 교육을 하는 동안 작성 가능하다.
- 다이내믹 프리다이빙으로 부터 수면으로 올라 온 후 운동신경조절장애(LMC)를 겪는 버디를 위한 적절한 구조 기술 반복 수행
- 다이내믹 프리다이빙을 수행하는 중 의식상실(BO)를 겪는 버디를 위한 적절한 구조 기술 반복 수행
- 적절한 출수와 회복호흡을 포함하여, 훈련 버디와 함께 안전하게 최소 2분 45초의 최대능력 숨참기를 위한 스테틱 교육 몸풀기 계획 및 수행
- 스테틱 프리다이빙을 하는 동안 운동신경조절장애나 의식상실을 겪는 버디를 위해 적절한 구조 기술 반복
- 최소 55m 다이내믹 압니어 다이브 수행
- 최소 55m 다이내믹 다이브를 수행하는 다이버를 위한 적절한 버디 절차 시범

1.7 개방수역 교육

개방수역 교육은 개방수역에서 강습생이 기준점으로 사용 할 수 있도록 고정된 유도줄을 사용하여 개방수역에서 진행해야 한다. 강사가 프리다이브의 최대 수심을 정해야 하고 유도줄을 최대 30m로 설정하거나 이에 상응하는 수심 지역을 선택하여 프리다이브 최대 수심을 30m로 제한해야 한다.

강습생은 세이프티 프리다이버로서 버디 역할을 할 때를 제외하고 항상 랜야드를 사용해야 한다.

본 과정의 개방수역 훈련 구성은 네 번의 교육을 포함한다. 개방수역 교육은 최소 이틀에 걸쳐 진행해야 한다. 아래에 언급하는 모든 기술은 과정 안에 포함시켜야 하지만 프렌젤 압력평형과 자유하강 훈련을 첫 번째 교육에서 시작하는 한 일정은 변경 가능하다. 각 교육시간 마다 프리다이빙 기술 후에 구조와 자력구조 기술을 수행해야 한다.

개방수역 교육(최소 4회 교육) - 기술 및 압력평형 훈련

본 개방수역 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 안전 랜야드의 모든 빠른 제거용 기능을 작동하는 능력 시범



- 중성부력 지점을 확인, 더 깊은 프리다이브(필요시)를 위해 중량납을 조절, 자유하강(Free Fall) 시작 방법 시범
- 효율적인 덕 다이브, 올바른 핀차기 기술과 자세를 포함한 효율적인 유영 기술로 하강 및 상승하는 동안 유도줄 방향을 따라가기 반복
- 스노클을 이용해 호흡하는 동안 적절하게 수면에서 긴장완화, 한 번의 큰 호흡, 회복호흡 반복
- 프렌젤 압력평형 기술 연습
- 선택한 개방수역 지역의 위험 요인과 흥미로운 점에 대해 파악
- 컨스탄트 웨이트 시도를 하는 프리다이버를 위해, 수행 프리다이버와 버디 모두가 준비되었음을 확인하기 위한 적절한 다이브 전 절차를 포함하여 적어도 수심 15m에서 그 프리다이버를 만나는 효율적인 버디하기를 최소 3번 수행. 가능하다면 한 명 이상의 프리다이버가 버디 수행에 참여해야 한다. 오직 한 명의 프리다이버만 있을 경우, 다이버의 안전 능력을 평가하기 위해 그들 자신의 다이브에 맞게 시간을 정해 목표 수심이나 다이브 시간을 변경해야 한다.
- 깊은 수심에서 발생하는 다리 경련을 위한 자력구조 기술 시범. 수심 15m에서 방향 읽기를 제외하고 유도줄을 사용하지(FIM) 얇은 상태로 양팔 만을 사용하여 상승.
- 자유하강 훈련
- 수면에 도달해서 의식상실을 겪는 프리다이버를 위한 기도 확보, 그/그녀의 마스크를 제거, 10~15초 간 ‘불기(blow) - 툭툭 치기(tap) - 말하기(talk)’ 수행하여 적절한 구조 기술 시범
- 상승 중 수심 10~15m에서 의식을 잃은 프리다이버를 위한 구조 절차 시범. 이 절차는 수중에서 의식상실 프리다이버를 끌어올리고 수면에 도착하는 순간 익수자의 기도 확보, 그/그녀의 마스크 제거, 10~15초 간 ‘불기(Blow), 툭툭 치기(Tap), 말하기(Talk)’ 수행 등 구조 절차 시범보이기를 포함한다.
- 효율적인 덕 다이브, 정확한 유도줄 방향 읽기, 프렌젤 기술을 이용한 압력평형, 자유하강, 적절한 방향 전환, 하강 및 상승 시 효율적인 핀차기 기술, 상승 막바지에 부력 이용을 적용하여 최소 24m(수심이 10m보다 깊은 곳 수온이 섭씨 12도 이하면 21m)에서 최대 30m 수심 사이로 컨스탄트 웨이트 다이브를 위한 몸풀기 및 수행. 버디 수행 및 안전 절차를 반드시 적용해야 한다.
- 컨스탄트 웨이트를 하는 프리다이버를 시간에 맞춰 수면에서 출발하여 수심 10~15m에서 그 프리다이버를 만나기 위해 효율적으로 버디 수행
- 수심 10m로 하강해서 마스크를 분실 했다고 가정하기 위해 마스크를 목으로 끌어 내리고 핀을 차며 유도줄을 따라 상승. 눈은 계속 뜨고 있어야 한다. 컨택트렌즈를 사용하는 강습생은 눈을 최대한 가늘게 뜰 수 있다.
- 자력으로 움직일 수 없는 프리다이버를 해안이나 배로 50m 이상 또는 출수 지점으로 끌고 가기

1.8 부가적인 장비

수심 20m 이상 다이빙을 하면 의무적으로 랜야드를 착용해야 한다.



1.9 자격증 발급 절차

위에 기재한 모든 수행 요건을 갖춘 프리다이버는 AIDA3 어드밴스드 프리다이버 자격을 받을 수 있다. 개방수역 교육에 기재한 요건을 제외한 모든 수행 요건을 갖춘 프리다이버는 AIDA3 어드밴스드 수영장 프리다이버 자격을 받을 수 있다.

1.10 핵심 규범

- 선행 자격증: AIDA2 프리다이버 또는 AIDA2 교차 평가 합격
- 최저 연령: 만 18세(대한민국의 경우 만 19세) 이상,
만 16~17세(대한민국의 경우 만 16~18세)는 부모 또는 보호자 동의 필요
- 최소 강의실 교육(강의실 교육 선택 시) 횟수: 최소 3회, 총 3시간
- 최소 지식 복습 교육(자율 학습 선택 시) 횟수: 1회(최소 90분)
- 최소 제한수역 교육 횟수: 2회
- 최대 수심: 30m
- 최소 개방수역 교육 횟수: 적어도 이틀에 걸쳐 4회
- 본 과정은 최소 3일에 걸쳐 진행해야 한다.