



AIDA1 프리다이빙 입문 - 과정 개요

1.1 선행 조건

AIDA1 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
- 쉬지 않고 100m 수영
- AIDA 의료진술서 작성 완료
- 책임면제 및 위험부담 동의서 작성 완료

1.2 과정 목표

본 과정은 완전한 초심자를 위한 프리다이빙 입문 과정으로 기획되었다. 본 과정은 강습생들이 그들 경험의 범위 내에서 프리다이빙을 안전하게 즐길 수 있도록 필요한 지식과 안전 절차, 기본 기술 발전에 도움을 주는데 목표를 둔다.

1.3 지식 개발

이론 수업은 다음을 포함한다.

- AIDA1 소개
- 프리다이빙 호흡 주기
- 압력평형
- 프리다이빙 기초 안전
- 프리다이빙 종목
- 프리다이빙 장비
- 프리다이버 행동수칙

선택 1 - 강사가 주도하는 강의실 수업

수업은 강의실과 같은 환경에서 이루어진다.

지식 개발은 AIDA1 슬라이드 세트를 사용하여 지도해야 한다. AIDA 강사는 현지 프리다이빙의 특수성에 관한 정보와 같은 부가적인 정보를 전달할 수 있다. 또한 강습생들은 반드시 해당 과정 AIDA 디지털 매뉴얼(PDF)을 제공받아야 한다. 이 매뉴얼은 추후에 참고자료로 사용할 수 있다.

선택 2 - 강습생 자율 학습

교육에 참여하는 강습생은 자율적으로 매뉴얼을 읽어볼 수 있도록 AIDA1 디지털 매뉴얼을 제공받을 것이다.



1.4 숨참기 훈련

AIDA 강사는 지상 그리고/또는 수영장/제한수역에서 스테틱 압니어를 처음으로 경험하게 한다. 강습생은 수중에서 스테틱 압니어를 할 경우 숨참기 끝에 자신들을 지지할 수 있는 부유 기구나 수영장 모서리에 접근이 가능해야 한다.

이 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 긴장완화 단계 시범
- 한 번의 큰 호흡 시범
- 숨을 참는 동안 긴장 완화하기 시범
- 숨참기가 제한수역에서 이루어질 경우 안전한 신체 자세 잡기를 포함한, 회복호흡 시범
- 버디와 함께 스테틱 압니어(STA) 수행하는 방법 시범
- 운동신경조절장애와 의식상실을 겪는 훈련 버디를 위한 적절한 구조 기술 시범

1.5 수중 교육

본 교육은 수심이 깊은 수영장이나 적절한 개방수역에서 진행한다.

개방수역에서 프리다이빙을 할 때 강습생의 능력에 따라 강사가 최대 수심을 정해야하고 유도줄의 끝을 그 최대 수심에 맞춰 수심 10m를 넘지 않도록 제한해야 한다. 강습생은 다이빙을 할 때 항상 바이핀을 사용해야 한다.

본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 프리다이빙 장비 준비 및 착용 방법 시범. 강습생은 마스크의 김서림 제거, 적절한 노출 보호 장비와 필요시 중량납 벨트, 바이핀, 그 외 부가적인 장비의 선택 및 착용이 가능해 질 것이다.
- 스노클을 사용하여 호흡하며 긴장완화 단계 시범
- 다이브를 시작하기 위해 스노클을 제거 하기 전에, 스노클을 통해 한번의 큰 호흡 시범
- 매번 프리다이브를 할 때마다, 수면 부이나 수영장 모서리를 잡은 후 회복호흡 시범
- 가능(의무적이지는 않다)하다면 당겨서 내려가기로 시작 - 줄을 따라 천천히 하강, 바로 서거나 물구나 무 자세로 편안하게 압력평형 하기
- 효율적인 덕다이브 시범
- 수심과 수영장 가장자리나 바닥, 산호 같은 개방수역에 있는 다른 장애물 또는 유도줄(의무적이지 않음)을 따라 움직임에 따른 머리의 위치, 자세, 움직임과 연관한 적절한 바이핀 기술 시범
- 최대 10미터 프리다이브를 수행하는 버디를 수면에서 감독(주시)하기
- 운동신경조절장애와 수면에서 의식상실을 겪는 버디에게 적절한 구조 기술 시범



1.6 핵심 규범

- 선행 자격증: 해당 사항 없음
- 최저 연령: 만 18세(대한민국의 경우 만 19세) 이상,
만 16~17세(대한민국의 경우 만 16~18세)는 부모 또는 보호자 동의 필요
- 최소 수중 교육: 1회
- 본 과정은 최소 하루(6시간)에 걸쳐 진행해야 한다.