

## AIDA2 프리다이버 - 과정 개요

### 1.1 선행 조건

AIDA2 프리다이버 과정에 등록하기 위해서는, 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
- 핀을 착용하지 않은 상태로 쉬지 않고 최소 200m를 수영하거나 마스크와 핀, 스노클을 착용한 상태로 쉬지 않고 최소 300m 수영
- AIDA 의료진술서 작성 완료
- 책임면제 및 위험부담 동의서 작성 완료

### 1.2 과정 목표

AIDA2 과정은 안전하게 프리다이빙이 가능하도록 비경쟁적 레크리에이션 프리다이버를 위해 필요한 기술과 지식을 다루는 AIDA의 기초 과정이다. 본 과정은 이미 물에 대해 자신감이 있는 강습생들을 위해 기획한 초심자 과정이다.

본 과정의 목표는 강습생이 기술과 지식, 안전 절차, 프리다이빙의 즐거움에 익숙해지는데 있다. 강습생들에게 다음의 프리다이빙의 기초 종목을 소개한다. 스테틱 압니어, 다이내믹 압니어, 프리 이머전, 컨스탄트 웨이트 프리다이빙 등.

본 과정은 경쟁적(대회를 목적으로 하는) 프리다이빙을 목표로 하지 않으며 대회 규칙과 규정을 포함 시켜서는 안 된다. 제한수역에서 스테틱과 다이내믹 교육은 긴장완화와 호흡법, 핀차기, 안전 기술을 교육하기 위해 이용된다. 개방수역 교육에서 강습생들이 수영장/제한수역 교육에서 배운 기술들을 사용할 것이고 이 기술들을 압력평형(이퀄라이징), 덕다이빙, 수직 수영, 신체 자세, 방향 전환, 부력 이용과 같은 개방수역 프리다이빙의 기초 기술에 접목시킬 것이다.

### 1.3 지식 개발

프리다이빙 이론은 다음을 포함한다.

- 프리다이빙 입문
- 프리다이빙 호흡 주기
- 프리다이빙 기초 생리학
- 압력평형
- 프리다이브 기술
- 프리다이빙 안전
- 프리다이빙 장비
- 프리다이빙 종목



### 선택 1: 강사가 주도하는 강의실 수업

지식 개발은 AIDA2 슬라이드 세트를 사용하여 지도해야 한다. 또한 강습생들은 반드시 해당 과정 AIDA 디지털 매뉴얼(PDF)을 제공받아야 한다. 이 매뉴얼은 이론 시험 준비를 위해서나 추후에 참고자료로 사용할 수 있다. 지식 개발 교육은 최소 2회(더 많은 횟수로 나누어 진행하기를 권장)를 진행해야 한다. 강사가 주도하는 이론 교육 시간은 최소 총 3시간 동안 진행해야 한다.

### 선택 2: 강습생 자율 학습

강습생들은 시간이 날 때 읽어 보고 지식 복습에 답변하도록 AIDA2 디지털 매뉴얼(PDF)을 제공 받을 것이다. 지식 복습은 반드시 담당 강사가 확인해야 하고, 이어서 그 강사는 AIDA2 슬라이드 세트를 사용하여 강습생이 이해하지 못한 정보를 검토할 것이다. 지식 복습 시간은 각 장의 핵심 학습 요점을 더 자세히 알기 위해 더 바랄 나위 없이 좋은 기회이다.

## 1.4 AIDA2 이론시험

AIDA2 프리다이버 자격 획득을 원하는 모든 강습생은 반드시 AIDA2 이론 시험 A형을 통과해야 한다. 합격 점수는 75점이다. 강습생이 AIDA2 이론 시험 A형을 통과하지 못하면, 그들은 AIDA2 이론 시험 B형으로 재시험을 치뤄야 하며 합격 점수는 전과 마찬가지로 75점 이상이다.

## 1.5 제한수역 교육

### 스테틱 압니어(STA)

본 교육은 수영장이나 적당한 제한수역에서 진행해야 한다. 본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 숨참기(수중 무호흡) 다이빙을 위한 준비 과정에서 복식 호흡과 적절한 긴장완화 기술 시범
- 한 번의 큰 호흡 시범
- 숨을 참는 동안 긴장 완화하기 시범
- 숨참기 다이빙 끝에 회복호흡 시범
- 수영장에서 버디와 함께 안전하게 스테틱 압니어(STA) 수행하는 방법 시범
- 버디와 함께 적어도 2분간 안전하게 스테틱 숨참기 수행
- 운동신경조절장애(LMC)를 겪는 스테틱 압니어 버디를 위한 적절한 구조 기술 시범
- 의식상실(Blackout)을 겪는 스테틱 압니어 버디를 위한 적절한 구조 기술 시범

### 다이내믹 압니어(DYN)

본 교육은 수영장이나 적당한 제한수역에서 진행해야 한다. 강습생은 항상 다이빙을 하는 동안 반드시 바이핀을 사용해야 한다. 본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 수영장 훈련을 위한 장비 준비 및 착용 방법 시범
- 긴장완화 단계를 수행하는 동안 적절한 긴장완화 자세 시범
- 다이내믹 프리다이빙에 적합한 똑같은 긴장완화 자세로 ‘한 번의 큰 호흡’ 시범



- 수면에 올라 온 후 수영장 모서리에서 회복호흡 시범
- 자세와 핀차기 동작을 고려하여 핀을 착용하고 잠영(숨참기 수영)을 위한 적절한 바이핀 차기 기술 시범
- 수영장 안에서 프리다이버 자신의 위치에 따른 방향 읽기 기술과 다른 수영장 이용자와 충돌 방지 시범. 이것은 수영장 바닥의 표시를 이용하여 지나온 거리를 인지하기 위해 수영장 표시선 따라가기를 포함한다.
- 적절한 버디절차 시범. 버디절차는 항상 스노클을 입에 물고 핀은 물속에 가라앉힌 상태로 수면에서 수행하며, 다이빙 중인 프리다이버와 적절한 거리를 유지하며 측면에서 위치하는 것을 포함한다. 다이버가 수면으로 상승하려 하면 버디는 반드시 한 팔 정도의 거리에 있어야 한다.
- 버디와 함께 차례로 돌아가며 각각 다이버와 버디로서 최소 40m의 거리에 이르는 안전한 다이브 수행 방법 시범
- 다이내믹 압니어 후 수면에 올라와 운동신경조절장애(LMC)를 겪는 프리다이버를 적절하게 돕는 절차 시범
- 다이내믹 압니어 시도 중 의식상실을 겪는 프리다이버를 적절하게 구조하는 절차 시범. 구조 절차는 수중에서 시작하며 반드시 의식상실 다이버로부터 모든 중량납을 제거하거나 모의로 제거해야한다.

## 1.6 개방수역 교육

강습생의 개방수역 교육에 참여하기 전에 수영 평가는 반드시 성공적으로 마쳐야한다.

본 과정의 개방수역 훈련 구성은 세 번의 교육을 포함한다. 개방수역 교육은 하루에 2번을 초과하여 진행하지 않아야 한다. 강습생들은 교육 간에 물 밖으로 나와야 하며 교육 후 상황 설명, 휴식 및 긴장완화 그리고 다음 교육 이전에 교육 전 상황 설명을 위해 최소 한 시간이 주어져야 한다.

아래에 언급하는 모든 기술은 과정 안에 포함시켜야 하지만 강습생의 능력에 따라 일정은 변경 가능하다. 강습생들이 첫 번째 교육에 기재된 다른 기술(특히 압력평형, 긴장완화, 자세)을 습득할 시간이 더 필요하다면, 핀차기와 덕다이브는 첫 번째 교육에서 두 번째 교육으로 이동 가능하다. AIDA 강사는 반드시 강습생이 각각의 기술이 만족할 만한 수준에 도달함을 확실하게 해야한다.

### 첫 번째 개방수역

개방수역에서 프리다이빙을 할 때는 강습생의 능력에 따라 강사가 최대 수심을 정해야 한다.

본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 개방수역 프리다이빙을 위한 장비 준비 및 착용. 강습생은 마스크에 서린 김을 제거, 스노클 사용, 적절한 노출 방지 수트와 필요시 중량납 벨트, 랜야드, 바이핀 착용(사용) 등이 가능해 질 것이다.
- 랜야드 빠른 제거용 기능 작동(랜야드를 사용 할 경우)
- 프리다이빙을 위한 적절한 중량납 착용 시범. 강습생들은 숨은 내쉬고도 수면에서 가라앉지 않도록 중량납을 착용한다.(수면 날숨 검사)
- 개방수역 환경에서 최소 2분간 긴장완화 단계 시범
- 물구나무 자세로 유도줄을 따라 천천히 하강하는 동안 긴장완화를 유지하고 귀와 부비강을 편하게 압



력평형하며 ‘당겨서 내려가기(프리 이머전)’ 시범

- 효율적인 덱 다이브 훈련 시작
- 바이핀을 착용하고 머리를 신체 축에 위치하고 유선형 자세를 유지하며 효율적인 핀차기 동작으로 유도줄을 따라 수직 유영 시작
- 각각의 프리다이브 후 회복 호흡

강습생이 물구나무 자세로 압력평형이 불가능하면, AIDA 강사는 바로 선 자세로 프리 이머전을 가르칠 수 있다. 강습생이 물구나무 자세로 다이빙을 할 때 압력평형이 불가능하다면, 다이빙(하강)을 중지하고 수면으로 올라온다. 그 강습생은 다음 번 다이빙을 할 때 바로 선 자세로 프리 이머전을 시도할 수 있다. 다이빙 도중 물구나무 자세와 바로 선 자세 사이에서 전환하는 것은 권하지 않는다.

교육 후 AIDA 강사는 강습생과 함께 AIDA2 매뉴얼의 압력평형에 대한 부분을 다시 살펴보고 그/그녀에게 교육 간에 지상에서 추가적인 훈련을 해야 한다. 물구나무 자세로 압력평형이 계속 불가능하면, 강습생은 바로 선 자세로 당겨서 내려가기(Pull-downs)를 계속 훈련하며 전체 과정을 통해 압력평형에 힘쓴다.

### 두 번째 개방수역 교육

이번 교육은 첫 번째 개방수역 교육에서 배운 모든 기술을 발판으로 삼으며, 이 과정을 진행하는 동안 대부분의 기술을 반복하게 될 것이다.

본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 덱 다이브를 개선하기 위한 지속적인 훈련
- 바이핀을 착용하고 머리를 신체 축에 위치하고 유선형 자세를 유지하며 효율적인 핀차기 동작으로 유도줄을 따라 수직 유영을 하기 위한 지속적인 훈련
- 하강 막바지에 적절한 방향전환 수행
- 버디가 프리다이브를 수행하는 동안 수면에서 감독하기
- 수면에 도달 후 운동신경조절장애(LMC) 징후를 보이는 프리다이버 구조 절차 시범

### 세 번째 개방수역 교육

본 교육에서는 첫 번째와 두 번째 개방수역에서 배운 모든 기술을 바탕으로, 이 과정을 진행하는 동안 대부분의 기술을 반복하게 될 것이다.

본 교육이 끝난 후 강습생은 다음 항목들이 가능하게 될 것이다.

- 최소 16m(수심이 10m보다 깊은 곳 수온이 섭씨 12도 이하면 14m)에서 최대 20m 수심 사이로 컨스 탄트 웨이트 다이브를 위한 몸풀기 및 수행. 이 다이브는 반드시 효율적인 덱 다이브, 정확한 유도줄 방향 읽기, 효율적인 바이핀 기술, 적절한 방향전환, 효율적인 바이핀 기술을 사용하여 상승, 수면에 도달 할 때 부력 이용 및 회복호흡을 반드시 포함해야 한다.
- 프리다이브를 수행하는 버디를 감독하고, 상승 시 최소 수심 10m에서 합류
- 수심 5~10m에서 의식상실(Black Out)을 겪는 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.



## 1.7 자격증 발급 절차

위에 기재한 모든 수행 요건을 갖춘 프리다이버는 AIDA2 프리다이버 자격을 받을 수 있다. 개방수역 교육에 기재한 요건을 제외한 모든 수행 요건을 갖춘 프리다이버는 AIDA2 수영장 프리다이버 자격을 받을 수 있다. 수영장 교육에서 수행 요건을 한 가지 이상 갖추지 못한 프리다이버는 AIDA1 자격을 받아도 좋다.

## 1.8 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 강의실 교육(강의실 교육 선택 시) 횟수: 2회(최소 총 3시간)

최소 지식 복습 교육(자율 학습 선택 시) 횟수: 1회(최소 90분)

최소 제한수역 교육 횟수: 2회

최소 개방수역 교육 횟수: 3회

최대 수심: 20m

본 과정은 최소 이틀에 걸쳐 진행해야 한다.