

제한수역 교육 절차



01. 준비운동
02. 슈트착용
03. 마스크 착용 및 물빼기
04. 핀착용
05. 입수
(다리벌려, 뒤로굴러, 옆으로, 다리모아)
06. 수면이동
07. 스노클 수중으로 입수
(머리먼저, 다리먼저)
08. 상승하여 스노클 물빼기
09. 정지, 상승, 하강 수신호 학습
10. 휴식
11. 장비결합
12. 장비착용
13. 호흡기찾기
14. 옆으로 입수
15. 수면대기
16. 얇은 수심 마스크 물빼기
17. 얇은 수심 호흡하기
18. 줄잡고 하강
19. 자유하강
20. 집합
21. 호흡확인
22. 마스크 물빼기
23. 이동
24. 호흡기 찾기
25. 이동
26. 핀킥 4가지
27. 공기주입으로 상승 및 긴급하강하기
28. 상승 수신호
29. 줄잡고 상승
30. 안전정지 데코흡입
31. 수면대기후 이동
32. 웨이트 올리고
33. BC 벗고
34. 사다리이용 출수
35. 수중실습 브리핑
36. 장비정리
37. 종료

