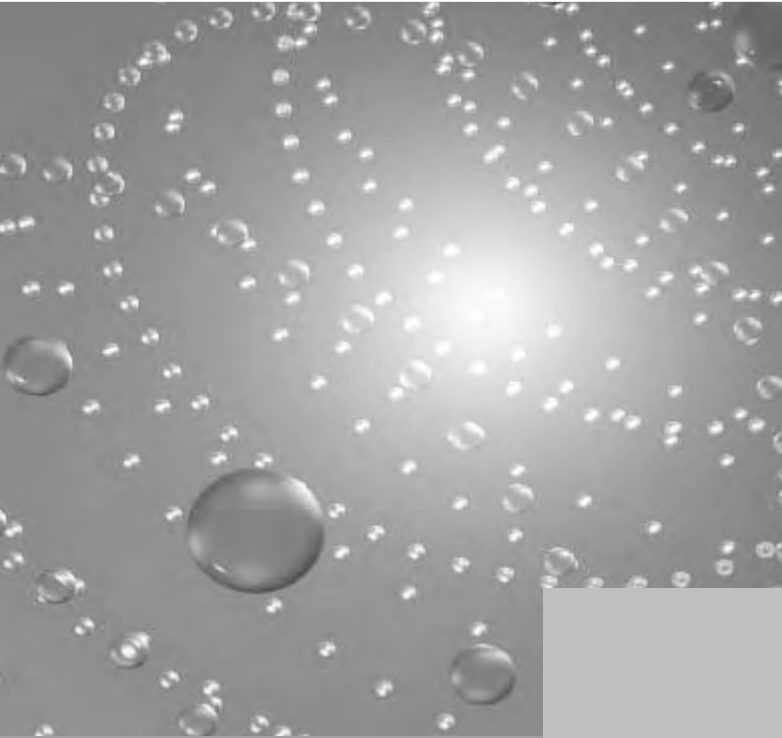


# 실기 오리엔테이션 메뉴얼



# 실기 오리엔테이션 메뉴얼

실습에 참가하기 전에, 지금부터 행해지는 다이빙 강습의 내용이나, 다이빙을 보다 즐거운 것으로 하기 위해서, 학과의 중요 사항에 대해 복습 퀴즈를 실시합니다.

퀴즈로 답을 잘못해 버린 곳은, 반드시 정답을 확인해 기억해 둡시다.



퀴즈로 전문정답 하면, 드디어 해양 실습입니다.

처음은 키가 달는 얇은 바다나 풀에서 마스크 클리어나 레귤레이터 클리어 등의 기본 기술을 마스터 합니다.

모든 기본 기술을 마스터 하면, 해양 실습으로 다이버의 동참입니다.



## ◆복습 퀴즈

【1】 수중에서는, < >을 하는 것이 좋다.

- A 천천히 한 큰 호흡
- B 천천히 한 작은 호흡
- C 빠르고 큰 호흡
- D 빠르고 작은 호흡

【2】 스쿠버 다이빙의 부상중에 호흡을 멈추면 < >을 일으켜 위험합니다.

- A 폐의 스퀴즈
- B 허파파리의 파열
- C 블랙 아웃
- D 현기증

【3】 다이빙중에 바다나 그룹을 놓쳐 버렸을 경우에는, < > 합니다.

- A 수중에서 수색을 시작
- B 수면에 부상
- C 역 제트
- D 사전에 정한 행동을

【4】 마스크를 쓸 때는 < >이 마스크내에 들어가지 않도록 주의합니다.

- A 코
- B 머리
- C 공기
- D 눈썹

【5】 레귤레이터 클리어와 스노케크리아는 숨을 < > 것에 의해 실시할 수 있습니다.

- A 토하는
- B 멈추는
- C 하는
- D 빨아 들인다

# 실기 오리엔테이션 메뉴얼

【6】 적정 웨이트라는것은 < > 눈의 위치에 수면이 보이고 < > 머리까지 잠기는 상태입니다 . 오버 웨이트는 위험해서 피합시다 .

- A 흡기 때에 / 호기 때에
- B 호기 때에 / 흡기 때에
- C 잠수전에 / 잠수후에
- D 점심전에 / 점심후에

【7】 부상시에는 천천히 360 도 회전하고 , < > 부상합니다 .

- A BC 배기하면서
- B BC 급 기 하면서
- C 숨을 멈추면서
- D 마스크 클리어를 하면서

【8】 기재의 세팅에서는 탱크 벨트를 확실히 짐 , < > 을 가져서 상하에 움적여도 탱크가 어긋나지 않을지 확인합니다 .

- A BC
- B 레귤레이터의 세컨드 스테이지
- C 웨이트
- D 잔압계

【9】 바다에의 엔트리시에는 , BC < > 일어납니다 .

- A 에 급기 해서 부력을 확보해서
- B 를 배기해서 부력을 감소해서
- C 의 포켓을 닦아 weight 를 넣어서
- D 를 떼어날때

【10】 모든 잠강때에는 반드시 < > 을 합니다 .

- A 귀빠기와 마스크 블로우
- B 마스크 클리어와 귀빠기
- C 숨 참기와 귀빠기
- D 압력 정지와 마스크 블로우

【11】 마스크 클리어는 마스크 프레임의 < > 가 가볍게 눌러 위를 향해, 천천히 < > 공기를 보냅니다 .

- A 상부를 / 코로부터
- B 하부를 / 입으로부터
- C 상부를 / 입으로부터
- D 하부를 / 코로부터

【12】 만약 수중에서 다리가 경련했을 때는, < > 을 앞으로 굽혀 다리의 근육을 펴줍니다 .

- A 핀의 끝
- B 핀의 발뒤꿈치
- C 무릎
- D 손가락

【13】 패닉 때는, 움직이는 것을 그치고 < > 을 몇회 하면 침착성을 되찾을 것입니다 .

- A 심호흡
- B 마스크 클리어
- C BC 에의 숨기
- D 기도

【14】 < > (을) 를 버려 슈트의 부력을 이용해 부상하는 방법을 포지티브아센트라고 합니다 .

- A 마스크
- B 사는 희망
- C 웨이트
- D 핀

# 실기 오리엔테이션 메뉴얼

【15】 아래의 그림의 핸드 시그널의 의미를 확인합니다.

1



2



3



4



5



6



# 실기 오리엔테이션 메뉴얼

7



8



9



10



11



12



13



14



■발행 STARS 본부  
도쿄도 분쿄구 혼고 2-26-14  
이키자카 센터 빌딩 B1  
TEL : 03-3818-6028

■초판 발행 2003 년 4 월  
제 2 판 발행 2003 년 6 월  
제 3 판 발행 2008 년 5 월

※ 본지 게재 기사 , 일러스트의 무단 전재를 거절하겠습니다 .