

귀하의 자녀가 깊은 물에 들어갈 준비가 되어 있는지  
확인하기 위해 인명 구조원이 찾고 있는 것:

### 백 플로트

- 몸 위치는 물 속에서 수평입니다.
- 머리는 물 속에 위치하며 얼굴만 노출됨
- 떠 있을 때 몸의 움직임이 최소화됩니다.

### 수영 자유형 크롤링

- 몸 위치는 물 속에서 수평입니다.
- 팔은 꾸준한 리드미컬한 전진 동작으로 움직입니다.
- 각각의 팔은 스트로크할 때마다 물을 깨끗하게 합니다.
- 꾸준한 연속 플러터 킥
- 호흡은 롤 모션에서 옆으로 하고 머리는 물 밖으로 앞으로 들리지 않습니다.
- 호흡이 가빠지거나 가쁘지 않다.
- 수영은 연속적이고 중단되지 않습니다.

### 물을 밟고

- 보행이 편안하고 편안합니다.
- 다리는 개구리, 계란 비터 또는 회전식 자전거와 같은 모션 킥으로 움직입니다.
- 팔은 연속적인 원 운동으로 움직입니다.
- 머리가 수위보다 높음

우리는 당신의 자녀의 안전을 걱정합니다!  
그레이던 인명구조 지팡이



# Graydon 심해 테스트 수영 자격



18세 미만의 모든 수영자는 그레이던 풀의 깊은 물에서 수영하기 위해 수영 테스트를 받아야 합니다. 여기에는 모든 다이빙 보드 구역과 랩 레인이 포함됩니다. 테스트는 오전 1시부터 5시 사이에 인명구조원 직원이 실시합니다. 수영 선수는 합격할 때까지 매일 시험을 볼 수 있지만 하루에 한 번 이상 시험을 볼 수는 없습니다.

## 테스트는 무엇으로 구성되니까?

- ✓수영자는 10초 동안 등을 대고 떠 있어야 합니다.
- ✓수영자는 얼굴을 물에 담그고 옆으로 숨을 쉬는 자유형 크롤링 또는 12피트 뗏목까지의 경쟁 평영으로 수영해야 합니다.
- ✓수영자는 1분 동안 물을 밟아야 합니다.
- ✓수영자는 얼굴을 물 속에 담그고 옆으로 숨을 쉬며 1번 스탠드에서 경사도로 돌아가 자유형 크롤링 수영을 해야 합니다.

**귀하의 자녀가 깊은 물에 들어갈 준비가 되어 있는지  
확인하기 위해 인명 구조원이 찾고 있는 것:**

### 수영 자유형 크롤링

### 백 플로트

- 몸 위치는 물 속에서 수평입니다.
- 팔은 꾸준한 리드미컬한 전진 동작으로 움직입니다.
- 각각의 팔은 스트로크할 때마다 물을 깨끗하게 합니다.
- 꾸준한 연속 플러터 킥
- 호흡은 롤 모션에서 옆으로 하고 머리는 물 밖으로 앞으로 들리지 않습니다.
- 호흡이 가빠지거나 가쁘지 않다.
- 수영은 연속적이고 중단되지 않습니다.

- 몸 위치는 물 속에서 수평입니다.
- 머리는 물 속에 위치하며 얼굴만 노출됨
- 떠 있을 때 몸의 움직임이 최소화됩니다.

### 물을 밟고

- 보행이 편안하고 편안합니다.
- 다리는 개구리, 계란 비터 또는 회전식 자전거와 같은 모션 킥으로 움직입니다.
- 팔은 연속적인 원 운동으로 움직입니다.
- 머리가 수위보다 높음



테스트를 관리하는 경비원이 내린 모든 결정은 최종적입니다.

우리는 당신의 자녀의 안전을 걱정합니다!  
그레이던 인명구조 지팡이