

2021 오르락 내리락 : 건강한 산악문화 교육사업  
2030 스트레스 OUT 도전~산악스포츠  
교육생 모집요강

주 최 : (사)대한산악연맹

주 관 : (사)대한산악연맹 등산교육원  
경기도산악연맹

후 원 : 문화체육관광부, 국민체육진흥공단

협 찬 : 코오롱스포츠

교육처 : 서종국클라이밍센터

## 1. 세부사업명 : 2030 스트레스 OUT 도전~산악스포츠

스포츠클라이밍과 트레일러닝 등으로 대표되는 산악스포츠를 즐기며 청년층의 취업 스트레스, 직장인의 사회생활 스트레스를 해소하고 일과 삶의 균형을 추구하는 과정, 단순한 산악스포츠의 체험에 그치지 않고 즐기는 취미로 자리잡을 수 있도록 체계적인 교육 프로그램을 제공하는 사업입니다.

## 2. 사업대상 : 경기도내 20,30대 남녀 누구나. (20명 한정)

## 3. 참가신청방법 : 선착순 접수 ==> 참가신청서 및 개인정보제공동의서 작성후 경기도산악연맹 이메일 접수(kafg@hanmail.net) (붙임파일 양식재중) ☎ 031-247-9977

## 4. 신청접수일정 : 8월5일~ 8월20일까지 이메일로 참가신청 선착순 접수로 조기에 신청 마감될 수 있습니다.

## 5. 준비물 : 점심식사 제공이 안됩니다. 하여, 실내암장 교육시엔 교육일 당시 코로나거리두기 지침 준수하여 암장주변 식당이용하여 주시고, 실외암장 교육시엔 각자 도시락 준비하여 주시기 바랍니다. (간단한 간식은 제공하여 드립니다. )

## 6. 코로나19 관련 대책방안

- 교육장 입실전 체온측정, 입장 인원 전원 QR코드, pcr 검사 음성확인서 확인후 출입

\* 체온 측정시 발열 37.5도 이상자는 교육장 출입 불가.

♣♣♣♣중요♣♣♣♣

문화체육관광부의 방역수칙 준수 이행력 강화 및 보건당국의 협조 요청등에 따라 교육에 참가하는 모든인원(교육생, 코치, 스텝 등)은 교육참가 3일이내(72시간내) 코로나19 검사(PCR) 를 실시 후 결과 「음성확인서」를 반드시 제출 및 문자제시하고 교육에 참가할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다. (백신접종 완료자는 백신접종확인서 제출 및 제시)

## 7. 교육일정

교육차수	교육일자	교육장소	비고
1회차	2021년 8월 28일(토)	서종국클라이밍(실내)	
2회차	2021년 8월 29일(일)	서종국클라이밍(실내)	
3회차	2021년 9월 11일(토)	실외인공암벽_추후공지	
4회차	2021년 9월 25일(토)	자연암벽_추후공지	

## 8.교육내용

구분	시간	교육내용
1차	09:00-10:00	출석체크 스트레칭_부상방지 및 운동능력 확대
	10:00-12:00	암벽등반 및 스포츠킴라이밍 개론_1회차 -역사 및 홀드그립법 등에 대한 이해
	12:00-13:00	점심시간(점심제공안됩니다. 암장주변 식당이용 등,개별식사요망)
	13:00-15:30	기본 동작 이해와 실습 : 3점지지에 의한 중심이동 손쓰기와 발쓰기에 대한 이해
	15:30-16:00	총평 및 마무리
2차	09:00-10:00	출석체크 스트레칭_부상방지 및 운동능력 확대
	10:00-12:00	암벽등반 및 스포츠킴라이밍 개론_2회차 -확보 및 등반에 대한 이해
	12:00-13:00	점심시간(점심제공안됩니다. 암장주변 식당이용 등,개별식사요망)
	13:00-15:30	기본동작 이해와 실습_2점지지에 의한 중심이동
	15:30-16:00	총평 및 마무리
3차	09:00-10:00	출석체크 스트레칭_부상방지 및 운동능력 확대
	10:00-12:00	암벽등반 및 스포츠킴라이밍 개론_3회차 -탑로핑 등반에 대한 이해
	12:00-13:00	점심시간 (점심제공안됨. 개별 도시락 준비요망)
	13:00-15:30	탑로핑등반
	15:30-16:00	총평 및 마무리
4차	09:00-10:00	출석체크 스트레칭_부상방지 및 운동능력 확대
	10:00-12:00	실전등반1
	12:00-13:00	점심시간 (점심제공안됨. 개별 도시락 준비요망)
	13:00-15:30	실전등반2
	15:30-16:00	총평 및 마무리

## [교육장 코로나19 대책(안)]

1단계				
교육장 입실 (교육생, 스텝)	1) 문진표 작성·제출			
	<table border="1"> <tr> <td>최근 14일 이내에 해외 방문</td> <td rowspan="2">+</td> <td rowspan="2">발열(37.5°C) 또는 호흡기증상</td> </tr> <tr> <td>최근 14일 이내에 확진환자와 밀접하게 접촉</td> </tr> </table>	최근 14일 이내에 해외 방문	+	발열(37.5°C) 또는 호흡기증상
최근 14일 이내에 해외 방문	+	발열(37.5°C) 또는 호흡기증상		
최근 14일 이내에 확진환자와 밀접하게 접촉				
	2) 발열 체크 * 체온계 활용			

이상 없음 ↙

↘ 의심환자(Suspected case)

2단계	
교육장	1) 마스크 착용 확인 * 미착용자의 경우, 지급 마스크 배포(1인당 1장) 2) 손세정제 사용

2단계	
신고	1) 관할 보건소에 즉시 신고 * 모든 의사환자 인지는 법정감염병 신고 필요 * 경기장별 보건소 연락처 불임 참조 2) 보건소 조치 전까지, 마스크를 착용하고 격리공간에서 대기 * 임시 격리공간 확보가 불가능한 경우, 사·도(보건소) 유선 지시사항에 따라 수행 3) 질병예방대책반 상황 보고 * 연락처 불임 참조

3단계	
교육시	1) 교육 전시간 마스크 착용 확인

3단계	
이송	1) 보건소 이송조치

4단계	
이동 및 퇴장	1) 주요 이동 동선에 손세정제 비치

4단계	
사후 조치	1) 알코올, 락스 등의 소독제를 이용하여 환자가 머물렀던 공간 및 소독조치

5단계	
사후 보고	1) 당일 입장 인원(교육생 및 스텝 등) 및 특이사항 보고

# □ 코로나19 감염증 예방수칙



## 비누로 꼼꼼하게 30초 이상

### [올바른 손씻기 6단계]



**올바른 손씻기와 기침예절로  
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

## 기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!



### [올바른 기침예절]

