

# 2020년 11월호 뉴 / 스 / 레 / 터

## 11월 주요 뉴스

### 전국장애인조정선수권 대회



2020전국장애인조정선수권대회가 10월28일(수)~29일(목)에 미사리조정경기장에서 개최됐습니다.

코로나19로 인해 올해 처음으로 개최된 이번 대회는 총13개의 수상과 실내 종목으로 진행되었으며 총 7개 시·도 161명의 선수단 및 임원 등이 참가하여 열띤 레이스를 펼쳤습니다. 참가자 명부 작성, 발열 체크, 손 소독제 사용, 마스크 착용 등 코로나 19 방역 지침을 준수해 진행되었습니다.







## 2020년 제6회 장애인조정 지도자 강습회



제6회 장애인조정 지도자 강습회 11월 6일(금) ~ 8일(일)간 2박 3일 동안 더메이호텔과 미사리조정경기장에서 개최되었습니다.

이론과 실기 수업으로 진행된 이번 강습회는 전국의 지도자들이 참여하였으며 지도자양성을 통해 지역선수육성에 기반이 될 것을 기대합니다.

일 자	시 간	내 용
11월 6일 (금)	13:30 - 13:50	등록
	13:50 - 14:00	인사말 및 참석자 인사
	14:00 - 15:20	장애인조정 이해
	15:20 - 15:30	휴식
	15:30 - 17:00	장애인조정 코칭론
	17:00 - 17:10	휴식
	17:10 - 18:30	등급분류
	18:30 -	석식 및 휴식
11월 7일 (토)	07:30 - 09:00	조식 및 이동
	09:00 - 10:30	에르고미터 사용법 및 테크닉 교육
	10:30 - 12:00	경기정 리깅 및 실습
	12:00 - 13:00	중식 및 휴식
	13:00 - 17:30	수상 테크닉 교육 I
	17:30 - 19:00	정리 및 이동
	19:00 -	석식 및 휴식
11월 8일 (일)	07:30 - 09:00	조식 및 이동
	09:00 - 12:00	수상 테크닉 교육 II
	12:00 - 13:00	총평 및 중식
	13:00	해산







## 2020년 장애인스포츠지도사 구술·실기검정



2020년 장애인스포츠지도사 구술·실기 검정이 11월 13일(금)에 미사리조정경기장에서 실시하였습니다. 평가는 구술 시험(규정 및 지도방법 등)과 실기(에르고미터, 수상)로 진행되었으며 합격자발표는 체육지도자연수원홈페이지(<https://www.insports.or.kr>)를 통해 2021년01월07일 발표될 예정입니다.





## 국가대표 훈련 시행



국가대표훈련이 사회적 거리두기 1단계로 격하조치로 대면훈련으로 전환되었으며 훈련지침에 준수해 10월 22일(목)부터 미사리조정경기장 및 화천에서 재개되었습니다.



2019 세계조정선수권 대회 훈련

## 2020년 시도지부 및 중앙연맹 회장선거



대한장애인조정연맹 회장선거가 12월 10일(목) 진행 예정입니다.

또한 시·도지부 회장선거는 12월 20일 기준으로 진행 중이며 선수위원장. 지도자협의회장. 심판위원장 선거는 11월 19일 개최예정입니다.

# 2020년 12월 일정

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
					→	제 22회 심판강습회 (3급)
6	7	8	9	10	11	12
				대한장애인조정연맹 회장선거		
15	16	17	18	19	20	19
20	21	22	23	24	25	26
					크리스마스	
					🎄	
27	28	29	30	31		
				2020년 마지막 날!!		





# 코로나19 예방 행동수칙 10가지

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”

- 01 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
- 02 두 팔 간격 거리가 어려우면 **마스크 착용**하기  
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람,  
마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
- 03 환기가 안 되고 **많은 사람이 가까이 모이는 장소**는 방문 자제하기
- 04 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 05 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- 06 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 07 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
- 08 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- 09 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 **코로나19 임상증상 발생 확인**하기  
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통,  
후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등),  
혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
- 10 필요하지 않는 여행 자제하기

주의!

제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

# 잘못된 마스크 착용, 안돼요!



① 코가 노출되는  
마스크 착용



② 턱에 걸치는  
마스크 착용



③ 마스크 걸 면을 만지는 행위

코와 입을 통해  
자신과 타인에게  
바이러스가  
다 들어가요!