

1박2일형 교육시간표 (적정수온기)

일 정	제 1 일	일 정	제 2 일
10:30	▶ 수련원 도착 ◀	07:00 ~ 08:00	▶ 마음 건강 ◀ · 아침명상, 솔섬산책 · 인원점검 및 건강상태 확인
		08:00 ~ 09:00	▶ 아침 식사 ◀
		09:00 ~ 12:00	▶ 해양 실전 ◀ · 해양레저 - 고무보트, 패들보드 · 선박탈출 - 바다수영, 구조신호 - 슬라이드 탈출법 - 구명뗏목 사용법
10:30 ~ 12:00	▶ 오리엔테이션 ◀ · 생활안내, 수련교육과정 안내 · 교육팀 소개 및 조편성 · 해양실전 사전교육		
12:00 ~ 13:00	▶ 점심 식사 ◀	12:00 ~ 13:00	▶ 점심 식사 ◀
13:00 ~ 15:00	▶ 순환교육 ◀ · 해양안전체험 - 연안사고 예방교육 - 선박사고 대응요령 - 독도체험	13:00 ~ 13:30	· 생활관 정리정돈 · 담당구역 청소
		13:30 ~ 14:30	▶ 끝인사 ◀ · 설문조사
15:00 ~ 17:00	▶ 순환교육 ◀ · 생존매듭체험 - 구조매듭법 - 파라코드 팔찌	전 북 특 별 자 치 도 교 육 청 학 생 해 양 수 련 원	● 학생 자율 활동 ● · 자기관리(세면세족, 샤워 등) · 교육장 이동 및 준비 · 신체틈새활동(체육활동 등) ■ 대체 교육 · 생존매듭체험(파라코드) · 해양구조법
17:00 ~ 17:30	● 학생 자율 활동 ●		
17:30 ~ 18:30	▶ 저녁 식사 ◀		
18:30 ~ 20:30	▶ 인성한마당 ◀ · 친구와 함께 추억만들기 · 불명 힐링		
20:30 ~ 22:00	· 인원 점검 및 자기 관리		
22:00	▶ 취 침 ◀		

※ 위 일정은 사정에 따라 변경될 수 있음

※ 적정수온기: 2025. 5. 26. ~ 9. 30.