

품격과 매너를 지키며 운동해요~ 무도!

# 당신의 무도는 계속되어야 한다! Sport-ing

## 주요부상종류 및 서브운동 TOP3

### 1. 통증 pain

54.8%

### 굿모닝운동\*

맨손으로 손쉽게 따라할 수 있는 동작으로  
요통완화 및 허리, 엉덩이, 허벅지 근력 강화  
에 효과적입니다.

### 2. 염좌 distortion

51.8%

### 바벨\* 들어올리기

어깨 및 등, 허벅지 근육 강화에 필수적인  
운동으로 전신의 균형감 유지 및 부상예방,  
경기력 향상에 효과적입니다.

### 3. 좌상 contusion

26.8%

### 왕복 달리기운동\*

셔틀런(Shuttle run)이라고도 불리며, 무도  
에서 필요한 민첩성 향상 및 빠른 방향 전환에  
도움을 줍니다.

굿모닝 운동\* 이란? 상체를 숙여 인사하는 듯한 동작으로 허리-엉덩이-다리 뒤쪽까지 근육이 늘어나는 것을 느끼면서 실시.

바벨\* 운동 이란? 길이 150~210cm의 쇠막대기에 여러무게를 가진 철판(바)을 끼워 들어올리는 운동으로 역도나 웨이트 트레이닝을 할 때 사용.

왕복 달리기운동\*이란? 비교적 짧은 거리를 횡수를 반복할수록 속도를 높여가며 달리는 일.

안전동영상

안전매뉴얼

안전사고  
실태조사

스포츠행사배상책임  
공제가입현황

## 스포츠안전교육

교육소식 FAQ

공제소식 이미지1

2019 스포츠행사 안전점검요원 선발공고



교육신청



교육생 명단관리



수료증발급



교육자료실



교육 Q&A



교육 FAQ

## 스포츠안전공제

공제소식 FAQ

[당첨자 발표] 2019SPOEX 스포츠안전재단 SNS 이벤트  
2019SPOEX 스포츠안전재단 SNS 이벤트 당첨자 발  
표

[신나는 주말생활체육학교교과밖... 2019-02-19

전문체육인상해 상품 리뉴얼 안내 2019-01-31

11/22 18:00 ~ 11/26 10:00 스... 2018-11-21



공제가입



가입자 명단관리



가입/입금 증명서



공제자료실



공제 Q&A



공제 FAQ

## 2. 행사 및 대회에 해당되는 공제상품 선택

내게 맞는 공제찾기

■ 스포츠안전공제 목록

공제가입

가입절차 안내

자료실

- 서식자료실
- 약관자료실
- 스포츠공제관련 정보

문의사항

- 공제 FAQ
- 공제 Q&A

생활체육활동	전문체육활동	이벤트 운영	대한체육회사업
 <p><b>1년형</b> 선택 종목 활동 중 발생한 사고에 대해 보상 * 최소가입인원 : 5인</p>	 <p><b>전문체육인 상해공제</b> 전문(엘리트)체육인의 운동, 훈련 중 상해를 보상 (프로, 아마추어 포함)</p>	 <p><b>주최자 배상책임공제</b> 체육 행사 운영 중 발생한 주최자의 법률상 배상책임이 있는 사고에 대한 보상</p>	 <p><b>학교밖</b> 학교밖 생활체육 프로그램 전용 * 최소가입인원 : 5인</p>

이벤트 참여 활동				
 <p><b>단기형</b> 생활체육대회 참가 중 선택 종목 활동으로 인해 발생한 사고에 대해 보상 * 최소가입인원 : 5인</p>	 <p><b>참가자안심 'ALL'</b> 행사 참가 중 발생한 신체 장애에 대한 실비 보상 * 최소가입인원 : 5인</p>	 <p><b>강습회</b> 선택 종목 강습회 활동 중 발생한 사고에 대해 보상 (캠프, 체험활동, 동호회간 친선 경기 감독/코치/지도자 포함) * 최소가입인원 : 5인</p>	 <p><b>워크숍</b> 워크숍 활동 중 발생한 사고에 대해 보상 * 최소가입인원 : 5인</p>	 <p><b>스포츠 여행자공제</b> 대회참가, 레저활동이 포함된 여행 중 발생한 사고 보상</p>

시설소유자	체육지도활동
 <p><b>체육시설업자 배상책임공제</b> 시설 및 그 용도와 관련된 업무수행 중 발생한 법률상 배상책임이 있는 사고에 대한 보상</p>	 <p><b>강습회</b> 선택 종목 강습회 활동 중 발생한 사고에 대해 보상 (캠프, 체험활동, 동호회간 친선 경기 감독/코치/지도자 포함) * 최소가입인원 : 5인</p>
 <p><b>체육시설재산 종합공제</b> 시설 용도에 따른 업무 중 발생한 법률상 배상책임 및 재산의 손해 보상</p>	 <p><b>수중형연안 체험활동 배상책임공제</b> 스킨스쿠버 강사 및 안전요원의 법률상 배상책임을 보상</p>

### 3. 선택한 공제상품 안내글 확인후 가입신청하기

## 스포츠여행자공제

공제약관    보상서류

가입신청하기

#### 공제상품 안내글

- 가입대상 : 스포츠활동을 포함한 여행을 가는 단체 또는 개인
- 국내외 체육행사(대회/훈련 포함) 참가(선수, 감독, 참관 등) 시
- 기타 체육활동을 포함한 여행 등
- ex) 친목등산대회, 해외 스킨스쿠버 체험 등
- 보상내용 : 스포츠활동을 포함한 여행 시 발생한 사고
- 가입기간 : 1~30일
- ※ 가입기간별로 보합료 상이 / **중도탈퇴에 따른 환급이 불가한 상품**이므로 가입기간을 필히 확인해주시기 바랍니다.
- 보상하는 손해
- ※ 연령별/상품종류별 보상하는 손해 및 보상금액 다름
- 상품특이사항
- 국내외 스포츠 전종목을 인수하는 국내 최초 여행자 보험
- 이등 중 상해 포함
- 생활체육인 뿐만 아니라 전문체육인도 가입 가능
- 성별/연령/종목/장애여부 가입심사 없음
- ※ 만15세 미만의 경우 사망보합금이 없기에 공제회비 차등
- ※ 면책사항에 제시된 종목(타격/대련, 항공스포츠 등)에 한하여 보상에 제한있음
- ※ 해외용의 경우 운동장비 착용 종목과 그 외 종목의 공제회비 차등
- 개인상해보합이 있을 시 치료비 중복보상 가능 (배상책임 담보는 비례보상)
- 1인부터 가입 가능
- ※ '개인회원' 가입불가 - 기존 개인회원 가입자 공식/비공식단체회원으로 변경가능)