



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn



Stingrays Handbook 2025-26

TABLE OF CONTENTS

비전	2
핵심 가치	2
Stingray 프로그램 및 팀	2
Stingray 선발	6
행사 일정	6
훈련 일정	7
장기 선수 개발 (Athlete Long Term Development)	7
수영 대회	7
여행 가이드라인	10
수상 및 인증	10
커뮤니케이션	12
Whatsapp 채팅방	12
행동 강령	13
팀 캡틴	17
학부모 참여	17
팀 의류	17
연락처	19
추가 규정	20
Positive Restorative Practice	21
ISHCMC 외부 스포츠 행사 참여 정책	22



비전

우리 수영선수들이 평생 지니게 될 자신감, 절제력, 리더십, 스포츠맨십, 팀 스피릿이라는 핵심 가치를 배우도록 영감을 불어넣는 것입니다. 또한, 수영선수들이 성장할 수 있는 경쟁적이고 안전한 환경을 제공하면서 평생동안 수영을 사랑하는 마음을 갖도록 가르칩니다.

운동/수영에 참여하는 것은 특권이지 권리가 아니며, 이는 학생 선수들이 운동적, 학업적, 정서적, 신체적, 사회적으로 성장할 수 있는 기회를 제공합니다. 모든 이해관계자는 운동/수영 참여 및 경쟁을 평생 학습 경험으로 여겨야 합니다. 수영 팀의 일원이 되는 것은 자발적인 선택입니다.

핵심 가치

ISHCMC 수영 프로그램은 참여하는 수영선수들이 물 안팎에서 적용할 수 있는 평생 기술을 제공합니다. 모든 수영 프로그램 전반에 걸쳐 ISHCMC의 핵심 가치인 포용성 (**inclusion**), 호기심 (**curiosity**), 성취 (**achievement**), 진취적 (**resilience**), 공감 능력 (**empathy**)을 적용하는 포용적인 (**inclusive**) 환경을 조성합니다. 이러한 가치와 수영 코치진은 헌신, 노력, 상상력이 결합되어 학생들이 문화적으로 다양한 환경에서 성공하고 자신만의 국제적인 마인드를 함양할 수 있도록 보장합니다.

Stingray 프로그램 및 팀

교내 총 세 개의 Stingray 팀을 운영하고 있습니다:

- **Platinum**은 실력이 뛰어난 세컨더리 수영팀으로, 세컨더리 캠퍼스를 기반
- **Gold**는 실력이 뛰어난 초등부 수영팀으로, 프라이머리 캠퍼스를 기반
- **Silver**는 초등부 발달 팀으로, 프라이머리 캠퍼스를 기반합니다

수영선수들의 연속성과 발전을 위해 세 팀 모두 기술 습득과 훈련 ([Long Term Athlete Development - 장기 선수 개발](#))에 중점을 둔 수영 프로그램을 준수합니다. 모든 팀은 동일한 수영 용어와 언어를 사용하며 유사한 훈련 세션 구조를 따릅니다. 그러나, 난이도, 선수에게 요구되는 신체적 및 정신적 기대치, 제공되는 훈련 횟수는 세 팀 간에 차이가 있습니다. 저희의 목표는 학기 초 또는 중간에 수영선수들이 한 팀에서 다음 팀으로 매끄럽게 전환하도록 돕는 것입니다.



Stingray 팀 안내

Platinum Swim Team	
코치	Deputy / Aquatics Director, Stingray 코치
세션	A팀: 주 4회 (최소 3회)@ 회당 1.5시간 B팀: 주 3회 (최소 2회)@ 회당 1.5시간 훈련에 빠지는 경우 코치와 미리 소통하여 보충 훈련 가능 참고: Training schedule.
장소	세컨더리 수영장
대상	세컨더리 G6-12 수영선수 ● 모든 훈련 (95%) 및 필수 수영 대회 (예: ISHCMC Invitational, SISAC, BIS invitational) 참여 ● 4가지 영법(자유형 200m - 배영 200m - 평영 200m - 접영 100m) 모두 능숙히 구사 가능 ● 자유형 400m 완주 가능 ● IM 200m 완주 가능 ● 다이빙, 턴, 유선형 자세를 정확하게 수행 가능 ● 훈련 세션동안 꾸준함을 유지할 수 있어야 함
초점	참고: Athlete Long Term Development Plan 개인 최고 기록 (PB) 및 시간을 향상시키기 위한 영법, 다이빙, 턴, 지구력 향상 및 다듬기 목표 설정, 지상 훈련 및 인성 함양
대회	2025-26 Stingrays Events



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

Gold Swim Team	
코치	Deputy / Aquatics Director, Stingray 코치
세션	주 3회 (최소 2회) @ 회당 1시간 훈련에 빠지는 경우 코치와 미리 소통하여 보충 훈련 가능 참고: Training schedule.
장소	프라이머리 수영장
대상	기술, 기록 향상에 중점을 두는 G3-5 초등부 선수 - 모든 훈련 (95%) 필수 수영 대회 (예: ISHCMC Invitational, SISAC, BIS invitational) 참여 - 자유형 100m, 배영 100m, 평영 100m, 접영 50m을 끊임 없이 수영 가능 - 턴을 포함한 IM 100m 가능 - 자유형 200m - 다이빙과 같은 특정 기술 시연 가능 - 훈련 시간 동안 수영장에 계속 머무르는 것을 유지할 수 있어야 함
초점	참고: Long Term Athlete Development Plan - 기본 영법과 지구력 다듬기 - 목표 설정 및 pace clock 사용법 소개 - 훈련 생리학 및 대회 집중 훈련 소개 - 개인 최고 기록 (PB) 목표 설정
대회	2025-26 Stingrays Events



Silver Swim Team	
코치	Deputy / Aquatics Director, Stingray 코치
세션	주 2회 @ 회당 1시간 훈련에 빠지는 경우 코치와 미리 소통하여 보충 훈련 가능 참고: Training schedule.
장소	프라이머리 수영장
대상	수영을 경쟁 스포츠로서 하고자 하는 Grade 2 - 5 학생 - 모든 훈련 (95%) 필수 수영 대회 (예: ISHCMC Invitational, SISAC, BIS invitational) 참여 - 다이빙 시작, 최소 두 가지 영법 (자유형 50m 배영 50m)으로 수영장 2바퀴를 끝김 없이 수영 가능 - 자유형 킥 100m - 배영 킥 100m 가능 - 지구력을 보이는 학생 - 모든 훈련에 95% 참여 8세 이하 선수는 코치의 판단을 통해 능력과 자신감 수준에 따라 대회에 출전 가능
초점	참고: Long Term Athlete Development Plan - 훈련 중점: 기술 (technique), 기초 지구력 (basic endurance), 즐거움 (FUN - FUNdamentals of Swimming -) - 모든 영법의 기본 기술 습득, 유선형 자세, 다이빙, 턴 포함 4가지 영법 모두 능숙하게 구사 (특정 영법에만 치중하지 않음) 하고 팀 환경에서 훈련하고 즐기는 방법을 배우는것이 전반적인 목표
대회	2025-26 Stingrays Events



Stingray 선발

Stingray 프로그램에 참여하려면 트라이아웃 (선발전) 기간 동안 코치들이 여러 기준에 따라 선수들을 선발합니다. 선발 기준에는 영법 기술, 참가 자격 기록, 훈련 태도, 헌신, 긍정적인 자세가 포함합니다.

모든 수영선수 (기존 & 신규 수영선수)는 전년도에 팀에 소속되었는지 여부와 관계없이 학년초에 진행되는 트라이아웃에 반드시 참석해야 합니다.

신입생 평가 (**Assessments**) 는 매 학년 초에 진행되며, 각 영법의 기본 기록을 측정하기 위한 기록 측정 시험으로 마무리됩니다.

팀 트라이아웃에 참가할 예정일 경우, 트라이아웃 첫째 날에 참석해야 합니다. 불가피한 사정이 있는 경우, 트라이아웃 첫째 날 이에 코치와 Athletic Director에게 불참 사실을 미리 알려야 합니다.

연중 내내 개별 학생/신입생은 평가 (시간 측정)에 참여하거나, 교과 수업 중 코치의 관찰을 통해 선발될 수도 있습니다.

Stingray Pups (Learn 2 Swim, Development Program & Baby Swim)

Stingray Pups 는 여러 단계의 기술 개발을 통해 수영을 배우는 프로그램입니다. ISHCMC에서는 [STA, Swimming Teacher Association \(UK 기반 커리큘럼\)](#)를 준수합니다.

행사 일정

There are many opportunities for our Stingrays to compete. Stingray 선수들이 참가할 수 있는 다양한 경쟁의 기회가 있습니다. 이번 학년도의 예정된 경기 및 토너먼트는 TEAM UNIFY를 통해 확인하실 수 있습니다.

[2025-26 행사 스케줄](#)

다음과 같은 행사를 포함합니다:

- *기록 측정 수영 대회 (Time Trial Swim Meet)



- *교내 대회 (Internal Swim Meets) / 팀 친목 행사 (Team Bonding) - 예. ISHCMC Swim Series 1-3 (최종 점수를 얻기 위해 3개 시리즈 모두 참가 필수)
- ISHCMC Swim Meets
- 지역 대회 (Local Swim Meets) - 예. AIS Sprints
- 원정 / 국제 대회 (Travel / International Swim Meets)
- 초청 대회 (Invitational Swim Meets)
- 선발 대회 (Selected Swim Meets)
- 발전 수영 대회 (Development Swim Meets)
- *듀얼 미트 (Dual Meets)

훈련 일정

[Click here](#)

장기 선수 개발 (Athlete Long Term Development)

어린 수영선수들은 신체적, 정신적으로 아직 발달중이기 때무넵 과도한 훈련에 특히 취약합니다. 주요 위험 요소는 다음과 같습니다:

- 신체적 부담: 충분한 회복 없이 과도한 훈련은 부상으로 이어질 수 있음
- 정신적 피로: 과도한 훈련은 동기 부여와 즐거움을 감소시켜 번아웃을 초래할 수 있음

결론

ISHCMC에서는 선수들이 신체적, 정신적 웰빙을 유지하면서 스포츠분야에서 번성하고 오랫동안 함께할 수 있도록 훈련 강도, 회복, 글고 선수 전반의 발달 균형을 맞추는 것을 목표로 합니다:

- 연령에 적합한 훈련: 프로그램, 훈련 기간 및 빈도를 조정하여 부상을 예방하고 적절한 발달을 촉진
- 균형 잡힌 컨디셔닝: 근력, 신체 협응력, 유연성, 수영 기술에 대한 집중 필수
- 즐거움 유지: 즐거운 마음을 통해 장기적인 참여 장려
- 다양한 기회: 다양한 대회에 참가하여 경험과 적응력 쌓기
- 회복 중점: 장기적인 훈련을 지속하기 위해 회복 전략 배우기

수영 대회

선발 기준:



코치들은 여러 기준에 따라 선수들을 선발합니다: 영법 기술, 참가 자격 기록, 참가할 수영 대회 요건, 훈련 태도, 수영 훈련 및 대회에 대한 헌신, 긍정적인 태도 및 경기력이 고려됩니다.

*교내 경기 (Internal Meets)

교내 수영 대회는 수영선수들만 참가하는 행사입니다 (학부모 참관 없음): **swim team time trials, the swim series** 등을 포함하지만 이에 국한되지 않음. 교내 수영 대회는 더 많은 경기에 참가하는 것뿐만 아니라, 응집력 있고 효과적인 팀을 만드는 데 중요한 초석입니다. 이러한 대회는 긍정적인 팀워크, 서로에 대한 지원, 팀원들을 응원하는 문화를 장려하며 궁극적으로 팀 결속력 강화에 도움이 됩니다.

지역 수영 대회 (Local swim meets)

호치민 시내 또는 인근 지역에서 개최되는 수영 대회를 의미. 선수들은 학교 대회에 갈 때와 돌아올 때 스쿨버스를 이용해야 합니다. 만약 학생이 버스를 놓쳐 대회장에 직접 /늦게 도착하는 경우, 계영 참가 및 전반적인 참가 여부는 코치의 결정에 달려 있습니다. 특별한 상황으로 학생이 개인 교통편으로 도착해야 하는 경우, **48시간** 전에 알려야 하고, **Aquatic Director**의 사전 동의가 필요합니다.

선발 대회 (Selected Meet)

선발 대회는 해당 대회 기준에 따라 **Stingray** 중에서 선발된 선수들이 참가하는 대회이며, 참가 자격 기록, 연령 기준, 최대 팀원 수 등을 주최 측에서 결정합니다. **SISAC** 대회가 한 예입니다.

SISAC 대회 관련 안내

세컨더리:

연령대 경기 참가 지침: 해당 연령대에 자리가 없는 경우에만 상위 연령대로 참가 가능

상위 연령대로 참가 시 해당 연령대에 계성 머물러야 함

에티켓 - 더 빠른 수영선수를 상위 연령대로 보내지 않는다

계영 (Relay) - 한 수영선수는 자유형 계영 1회, 혼계영 1회만 참가 가능

계영 팀 - 학교당 최대 2팀 참여

개인 종목 - 종목당, 연령대별, 성별, 각 4명의 선수 참여

선수는 개인 종목 3개, 계영 2개 (최대 5개 종목) 참가 가능



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

학교당 계영 1개, 개인 종목 2개 득점
연령 그룹 - 공식적으로 8월 1일을 기준으로 변경
점수 산정: 종목별/성별/연령대별 2명의 선수 득점

SISAC 대회 관련 안내

프라이머리:

Grade 5는 초등 또는 중등부 중 한 곳만 출전 가능

50m 경주에는 5명의 수영선수가 참가

그 외 모든 경주에는 4명의 수영선수 참가 - Ribbons- 1, 2, 3

대회 후 수여되는 상장:

MVP, Spirit, Sportsmanship, Skill

점수 산정: 종목별/성별/연령대별 2명의 선수 득점

개인 코치: **SISAC** - 수영 담당자 또는 주최측에서 개인 코치의 접근을 제한할 수 있음

Invitational 대회 - 주최 학교의 책임

원정 & 국제 대회 (Travel Meets & International Swim Meets)

호치민 시 외곽으로 이동이 필요한 대회를 의미

호치민 외곽 원정 수영 대회는 선택 사항입니다. 선수들은 ISHCMC 코치들과 함께 팀으로 이동으며, 세컨더리 체육 정책 (Athletics policy) 에 따라 같은 호텔에 머뭅니다 (Travel Guidelines 여행 지침 참조)

원정 경비 (초청/국제 수영 대회) - 세컨더리만 해당

자녀가 초청 대회에 선발된 경우, 각 여행당 11,000,000 VND - 18,000,000

VND의 비용이 발생합니다. 경우에 따라 입국 비자 취득과 관련된 비용이 발생할 수 있으며, 이는 개인 학생의 책임입니다. 선발 통보를 받은 후,

참가자들은 여권 사본을 제출하고 등록 절차를 통해 원정에 동의해야 합니다. 선수들은 유효한 거주증 (TRC) 또는 비자를 소지하고 있어야 하며, 최소 6개월 이상의 유효기간이 남은 여권을 가지고 있어야 합니다.

여행 경비 예:

2024년 파타나 트립: 1,500-1,600만 동

2024년 UNIS 트립: 1,300만 동

홍콩/싱가폴 예상: 1,700-1,800만 동

시간, 기록 및 참가 신청 (Timings, Records and Entries)



모든 학교 기록은 수영선수가 ISHCMC를 대표하여 참가한 대회이자 ISHCMC이 팀으로 참가가 승인된 행사에서 수립되어야 합니다. 참가 신청은 선수가 ISHCMC를 대표하여 승인된 행사에서 수영한 기록을 바탕으로 합니다.

여행 가이드라인 / [행동 수칙 \(Code of conduct\)](#)

해당 정책은 팀 단결을 증진하고 모든 참가자의 안전 및 감독을 보장하는 것을 목표로 합니다.

1. 국내 이동 (**Local Travel**): 팀은 버스를 이용해 경기장까지 이동하며 다시 학교로 돌아온다. 선수가 버스 이동에서 제외되거나 일찍 귀가 시, 학부모의 허가서 필요. 버스에는 선수와 코치만 탑승 가능하며, 학생들은 목적지에 도착하거나 학부모와 함께 귀가 시 서명을 통해 확인되어야 한다.
2. 해외 이동 (**Overseas Travel**): 팀은 비행기로 함께 이동하며 호텔에서라도 함께 숙박한다. 학부모가 같은 호텔이나 항공편을 예약하는 것은 권장하지 않으며, 대신 선수들을 경기장에서 만날 수 있다.
3. 자유 시간 (**Release time**): 선수들은 행사 중 학부모를 만날 수 있는 자유 시간이 주어지며, 이는 사전에 공지된다.
4. 프라이머리 해외 원정: 수영의 경우 (프라이머리 체육부와는 달리), **Grade 3** 이상의 학생들은 독립적으로 여행이 가능하다면, 캠프주장과 유사한 방식으로 국제 대회에 참가할 수 있다. 학생이 독립적으로 여행이 불가 할 경우, 현 프라이머리 체육 정책과 마찬가지로 지역 내로 조직된 수영대회만 참가가 가능하다.
5. 프라이머리 참가자는 오후 **8:30**까지 호텔방으로 복귀해야한다
세컨더리 참가자는 오후 **9:00**까지 호텔방으로 복귀해야한다
6. 좌석 배치: 선수는 팀 구역에 착석, 학부모는 관람객 구역에 착석한다.

수상 및 인증

Secondary Athletic Awards (시즌 3)

세컨더리 선수들의 업적을 축하하기 위해 개인상이 수여 됩니다
카테고리:

Most Valuable Player

이 상의 수상자는 다음을 갖춰야 합니다:

- 팀의 성과에 주요한 기여자
- 팀원들의 롤모델



- 모든 훈련과 경기에서 보이는 팀의 헌신적인 구성원
- 스포츠 경기장 안팎에서 뛰어난 리더십을 보임
- 팀원, 상대 선수, 코치 및 심판에게 스포츠맨십을 보임

Most Improved Player

- 훈련과 경기에서 보이는 팀의 헌신적인 구성원
- 한 해 동안 정서적, 신체적 성장을 보임
- 팀원, 상대 선수, 코치 및 심판에게 스포츠맨십을 보임

Primary Athletic Awards (시즌 3)

세컨더리 선수들의 업적을 축하하기 위해 개인상이 수여 됩니다
카테고리:

MVP / Coaches Award

- 뛰어난 기술,
- 헌신,
- 시즌 동안의 영향력 있는 능력을 보여준 선수에게 수여

Most Valuable Athlete

- 뛰어난 기술,
- 헌신,
- 시즌 동안의 영향력 있는 능력을 보여준 선수에게 수여

Sportsmanship Award

- 높은 수준의 진정성과 팀의 강력한 동기 부여 역할을 하는 선수에게 수여
- 강한 스쿨 스피릿을 보임
- 페어 플레이를 보임
- 승패와 관계없이 다른 선수들을 존중함

명예의 전당 (Wall of Fame) 선발 기준

명예의 전당에 수영선수를 선정 시, ISHCMC의 핵심 원칙을 준수합니다:

- 포용성 (Inclusion): 모든 선수의 다양한 배경과 능력을 기념, 모두가 소중하고 대표할 수 있다 느끼도록 보장.



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

- 호기심 (**Curiosity**): 자기 동기 부여와 끊임없는 지식을 위한 추구를 보여주는 개인. 호기심은 선수들이 수영장 안팎에서 배우는 것에 대한 사랑을 키우며, 발견하고 이해하도록 이끈다.
- 성취 (**Achievement**): 운동 및 개인적인 노력 모두에서 탁월함을 보여주는 선수
- 진취 (**Resilience**): 좌절을 극복하고 자기 인식과 자신감을 보여주는 선수를 높이 평가. 진취적인 마인드는 선수들이 수영 동기를 유지하고 목표를 달성하며 만족스러운 삶을 살도록 돕는다.
- 공감 (**Empathy**): 다른 사람의 인간성을 인식하고 모든 사람을 존중하는 선수를 우선시함. 공감은 지지적인 환경을 조성하여 한 팀이 응집력 있게 협력하고 함께 효능감을 구축할 수 있도록 한다.

이러한 원칙에 따라 선발 과정을 진행함으로써, 스포츠에서 탁월할 뿐만 아니라 학교 커뮤니티를 강하게 만드는 가치를 구현하는 수영선수들을 기리고자 합니다.

커뮤니케이션

TeamUnify 는

학부모/선수들이 대회
선호도 및 참가 등록을
하고, 학부모
자원봉사를 신청할 수
있는 플랫폼입니다.
대회 및 경기 일정과
모든 훈련 및 연습
일정 또한

TeamUnify에
게시됩니다.



TeamUnify 등록 및 접속 방법에 대한 [안내](#)

모든 공식적인 커뮤니케이션은 **SEQTA** (세컨더리) 와 **Toddle** (프라이머리) 를
통해 이루어집니다.



Whatsapp 채팅방

매년 **Stingray** 학부모 **Whatsapp** 그룹이 개설됩니다. 이 커뮤니티의 목적은 학부모가 다가오는 행사 (수영 대회) 전 또는 도중 중요한 정보를 받을 수 있도록 하는 것입니다. 훈련 불참이나 개인적인 우려사항은 공식 소통 라인 (이메일)을 통해 코치에게 전달되어야 합니다.

행동 강령 (Code of Conduct)

수영선수 행동 강령

- 수영 팀에 합류하기로 결정함으로써, 선수는 팀과 팀 일정에 효과적으로 헌신한다. 여기에는 선발 전에 안내된 시즌 중 및 시즌 종료 원정 대회도 포함한다.
- 선수들은 시즌 내내 긍정적이고 헌신적인 태도를 유지해야 한다. 또한, 훈련을 통해 배울 준비가 되어야 하고, 매 세션 집중력을 유지해야 한다.
- 시즌 내내 팀원, 관계자, 코치에게 존중하는 태도를 보여야 한다.
- 스포츠 일정은 충분히 미리 공지되기 때문에 다가오는 시험이나 숙제를 이유로 훈련에 불참하는 것은 용납되지 않는다. 팀과 팀원들에 대한 헌신에 맞춰 숙제와 공부 계획을 미리 짜는 것은 선수 본인의 책임이다.
- 훈련이나 대회에 불참해야 하는 진정한 사유가 있을 경우, 학생은 코치와 사전에 미리 조율해야 한다
- 훈련이나 대회에 꾸준한 참석을 못하는 학생은 향후 행사에 참여하는데 불이익이 있을 수 있다.
- 선수들은 코치와 원활히 소통해야 하며, 불참하는 훈련이 있거나 어떤 이유로든 참여할 수 없는 경우, 코치에게 사전에 알려야 한다. 해결되지 않는 문제가 발생시, 학부모가 코치에게 연락할 수 있다. 문제가 여전히 해결되지 않을 경우, **Aquatic Director**에게 중재를 요청할 수 있다.
- 선수들은 피로 또는 기타 관련 요인을 이유로 대회 직전 또는 직후의 수업에 불참하는 것은 허용되지 않는다.
- 선수들은 **ISHCMC**를 대표하여 대회 안팎에서 선수로서 활동하는 것이 특권임을 이해하고, 최선을 다해 행동한다. 항상 좋은 스포츠맨십을 실천하고, 팀원들을 응원하며, 지정된 팀 구역에 앉고, 팀으로서 함께 이동한다.

선수 훈련 행동 수치

각 팀에 명시된 필수 훈련에 전념하며, 출석률 **95%**를 충족해야 한다.



- 결석은 직접 또는 이메일을 통해 충분히 미리 통지해야 한다.
- 선수가 훈련 중 일찍 떠나야 할 경우, 직접 또는 이메일을 통해 충분히 미리 통지해야 한다.
- 무단 결석은 대회 참가 불가 등의 결과를 초래할 수 있다.
- 각 훈련의 시작 및 종료 시간을 존중해야 하며, 훈련 시작 전 몸풀기는 필수이다.
- 항상 코치를 존중하며, 정중하게 소통한다.
- 개인 코치/트레이너는 훈련 시간 중 어떠한 경우에도 캠퍼스에 출입할 수 없다.
- 선수들은 훈련과 대회 동안 자신과 다른 사람의 배움을 존중해야 한다.
- 장비를 완벽하게 갖추어야 한다 (수경, **stingray** 수모, 물통 등)
- 항상 올바른 레인 에티켓을 준수한다.
- 각 훈련 전 또는 수영 세트 완료 후 화장실을 이용한다.
- 100%의 노력을 다한다

수영 대회 행동 수칙

- 선수들은 수영 대회의 시작 및 종료 시간을 준수한다.
- 선수들은 팀과 함께 몸풀기를 한다.
- 개인 모두 팀의 일원이 되어야 한다. 선수들은 팀과 함께 있어야 한다 (선수는 지정된 팀 구역에, 학부모는 관람 구역에 머문다).
- 팀 구역을 떠나는 선수는 코치에게 직접 알려야 한다.
- ISHCMC를 대표하는 선수가 있는 대회에서는 개인 코치/트레이너가 캠퍼스에 출입할 수 없다.
- 대회에서 ISHCMC를 대표하는 **Stingray** 선수들은 반드시 수영팀 키트 (예: **Stingray** 팀 수모, **Stingray** 수영복, **Stingray** 티셔츠 등) 만 착용해야 한다. 전신 수영복 (Full Tech suits) 은 만 12세 이상만 착용 가능하다. 모든 **Stingrays** 선수들은 ISHCMC를 대표할 때 ISHCMC 수영복을 착용한다 (Swim Series / Time Trials 과 같은 교내 대회는 제외, 이 경우 어떤 수영복이든 착용 가능)
- [ISHCMC tech suits](#) 는 만 12세 이상 선수만 착용할 수 있으며, 만 12세 미만 선수는 대회에서 ISHCMC [semi-tech suit](#) 또는 ISHCMC [lycra swim suits](#) 수영복을 착용할 수 있다.
- **Stingray** 선수들은 ISHCMC이 승인/참가하지 않는 대회에서 ISHCMC를 대표할 수 없다.* [Athletic policy Appendix 1 참조](#)



- 만약 수영선수가 지역 수영 대회 (HASA)에 참가를 희망할 경우, 먼저 Aquatic Director에게 연락해야 한다 ([베트남어](#)) ([영어](#))
- 항상 훌륭한 스포츠맨십을 보인다. 자신의 결과와 관계없이 경기 후 다른 선수들을 축하한다.
- 선수들은 코치의 지시에 따라 시간에 맞춰 대기 구역으로 이동한다.
- 팀원들을 응원하고 격려한다.
- 시상 시 Stingray 티셔츠를 착용해야 한다.
- 각 경기 후 선수들은 피드백을 받기 위해 ISHCMC 코치에게 바로 가야한다.
- 선수들은 수영 대회가 끝날 때까지 남아 있어야 한다. 필요시 계영에 참여할 수 있도록 준비되어 있어야 한다.
- 관계자 및 심판의 결정을 존중한다. 코치만이 관계자 및 심판과 소통할 수 있다.

학부모 행동 수칙

- 훌륭한 롤 모델 - 무엇보다도, 다른 선수, 코치, 관계자, 상대팀에게 항상 존경심과 좋은 스포츠맨십을 보여주십시오.
- 열정적인 지지 - 자녀가 목표를 달성하도록 돕고, 실패에 대한 두려움을 줄이는 가장 좋은 방법은 긍정적인 격려입니다. 학부모의 역할은 결과와 상관없이 사랑과 지지를 제공하는 것입니다.
- 나의 아이는 수영 '선수' - 아이들은 자신만의 목표를 설정하고, 자신만의 속도로 그 목표를 향해 나아가야 합니다. 나의 기준과 목표를 강요하지 않고, 최고 기록 달성, 자격 기록 충족, 또는 대회 우승과 같은 부담을 자녀에게 주지마십시오. 자녀의 성장을 올바른 관점에서 바라보시기 바랍니다.
- 팀 에티켓 - 수영선수는 팀 구역에, 학보무는 관람 구역에서 관람합니다.
- 코치의 역할 - 학부모는 영법 교정, 경기 평가, 또는 어떤 방식으로든 (훈련이나 대회 중) 자녀를 코치하려는 시도를 삼가야 합니다. 코치는 기술을 가르치고, 훈련 프로그램을 설계하며, 자녀의 경기력을 평가하기 위해 고용된 사람이므로, 학부모가 선수에게 어떻게 수영해야 하는지에 대한 의견을 개입할시, 선수는 누구의 말을 듣고 존중해야 할지에 대해 상당한 혼란을 겪게 됩니다. 수영 프로그램에 대해 궁금한 점이 있거나, 자녀의 학습 방식을 코치에게 알려 코치가 더 효과적으로 가르치는 데 도움이 될 만한 내용이 있다면, ISHCMC 코치진과 상의합니다.



- 긍정적이고 건설적인 소통 - 학교측은 학부모가 코치에게 직접 이야기하기보다는 다른 학부모들과 우려나 불일치에 대해 논의하는 것을 더 편하게 느끼는 경우가 있다는 것을 이해하나, 이런 방법을 통해 문제가 해결되지 않을 뿐만 아니라, 종종 새로운 문제가 만들어지기도 하기때문에, 질문, 또는 우려사항 발생 시, 학부모가 코치에게 직접 연락하도록 적극적으로 권장합니다.
- 수영 대회 규정 - 학부모가 경기 결과, 심판 판정, 대회의 진행, 또는 경기 시설에 대해 가질 수 있는 모든 질문은 오직 클럽 코칭 스태프에게만 전달되어야 하며, 코치들은 적절한 경로를 통해 해당 질문이나 사안을 처리합니다. 학부모는 관람 구역에 머물러야 하며, 즉각적인 경기장 데크나 팀 구역에 출입하지 않도록 해야 합니다.
- 소셜 미디어 - 페이스북, 트위터, 인스타그램 등에 국한되지 않는, 사람들이 친목을 다지고 정보를 교환하는 이메일/메신저 및 인터넷 웹사이트는 다른 선수 (**ISHCMC Stingray** 또는 타 학교), 코치, 또는 자원봉사자에 대해 선동적, 비하, 품위 없는 것으로 간주될 수 있는 발언이나 사진을 게시하는 데 사용되어선 안 됩니다. 또한, 다른 선수나 공동체 구성원의 동의 없이 그들의 사진 및 비디오를 게시하지 않습니다.
- 자원봉사자 - 학부모의 지원없이 행사를 진행할 수 없습니다. 특히 자녀가 행사에 참여하는 경우, 부모님께서 해당 행사에 참석하여 자원봉사를 해야합니다. 자원봉사를 할 수 없는 긴급한 상황이 발생 시, 행사 전 이메일로 미리 알려 다른 사람을 찾아 공백을 메울 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

코치 행동 수칙

- 선수들에게 수상 안전을 교육하고, 인명 구조 훈련 세션을 제공한다.
- 코치는 훈련 시간과 대회를 주최하거나 참가하기 위해 이동하는 동안, 보살핌을 받는 선수들의 안전에 대한 책임이 있다.
- 코치는 수영선수, 상대 선수, 학부모, 다른 코치, 관계자에 대한 행동에 있어 수영선수들에게 긍정적인 롤모델이 된다.
- 코치는 모든 선수를 공정하고 존중하는 태도로 대한다.
- 코치는 모든 선수가 포용되고, 발전하며, 도전하고, 배울 수 있도록 수영 세션을 계획한다.
- 대회에서는 코칭하는 연령 그룹과 수준에 따라 우승에 대한 욕구, 선수의 성장 및 발전 보장, 그리고 모든 선수가 팀의 일원으로서



긍정적인 학습 경험을 얻도록 하는 것 사이에서 적절한 균형을 찾아야 한다.

- 영법, 기술을 분석하고 진행 상황을 모니터링하기 위해 정해진 특정 훈련 세션을 녹화한다.
- 훈련 및 대회 중 필요한 피드백을 제공한다.
- 설정된 목표와 목적을 달성하도록 훈련을 계획하고 팀과 개별 선수들을 지원한다.
- 최신 교육 및 코칭 방식을 지속적으로 파악한다.
- 자신의 전문 지식을 높이기 위해 정기적으로 교내 또는 외부의 전문 개발 (PD) 세션에 참석한다.
- 친목을 통해 친근한 환경을 조성한다.

팀 캡틴

Stingray 팀 캡틴은 **Stingray** 프로그램 운영에 있어 리더십과 선수 포용에 대해 이해하고 배우는 역할을 합니다:

- **Stingray** 프로그램 전반에 걸쳐 팀 정신과 사기를 이끌고 증진한다.
- 의사 결정 과정에서 선수의 목소리를 대변한다.
- 대회에서 몸풀기, 스트레칭, 응원을 이끌고 수영팀의 대표 역할을 한다.
- 코치와 팀 사이의 소통을 담당한다.
- 시상식에서 발표 및 시상과 같은 그 외 필요한 곳에 도움을 주고 참여한다.

팀 캡틴은 수영선수들의 투표로 선발되며 해당 학년도 동안 직책을 맡습니다.

학부모 참여

모든 학부모는 대회 운영을 돕는데 큰 도움이 됩니다. 학부모 참여에는 단순히 기프트백을 채우는 것부터, 타이머, 경기장 설치, **Marshal** (안전 요원) 까지, 다양한 역할이 있습니다. 원정 경기, **ISHCMC Invitational** 과 같은 자체 대회 등 모두가 수영 대회 운영을 돕기 위해 힘을 모아주시기 바랍니다. 이는 수영팀과 행사의 성공에 매우 큰 역할을 합니다.

[Volunteer 직무 설명](#)



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

팀 의류

Stingray 팀 티셔츠와 팀 수영복은 필수입니다.

아래에서 훈련과 대회를 위한 필수품을 확인 하시기 바랍니다.

훈련	대회/토너먼트
파란색 Stingrays 수모 훈련용 수영복 수경 훈련 장비: 오리발, pull buoy, 킥보드, 패들, 훈련용 스노클	하얀색 Stingrays 수모 Stingrays 경기용 수영복 경기용 수경 Stingray 팀 티셔츠

다양한 팀 장비는 선수 및 학부모가 구매 가능하며, [온라인샵](#)에서 확인할 수 있습니다.



Swimsuit Girl
\$760,000



Swimsuit Boy
\$625,000



Skin-Suit Girl
\$1,000,000



Supporters T-Shirt
\$300,000



팀 수모는 유니폼샵에서 구매 가능합니다.



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

고급 수영복 (테크니컬 / 세미 테크니컬) 은 [RocketScience](#) 웹사이트를 통해 구매 가능합니다 (Grade 5 이상 학생 대상)



연락처

각 훈련 전후, 프라이머리 또는 세컨더리 캠퍼스에 있는 수영 사무실을 방문하여 코치와 언제든지 소통할 수 있습니다. 또는 각 팀의 코치에게 직접 이메일을 보낼 수 있습니다. 선수들의 건강과 안전을 위해, 코치들이 수영장에 있는 동안 100% 집중하는 것이 최우선 순위이므로, 훈련 중에는 코치와 소통하는 것을 삼가 주시기 바랍니다.

Coach / Aquatics Deputy/Director	Email Contact
Tri Than, Aquatics Administrator (Stingray Pups, L2S)	trithan@ishcmc.edu.vn
Dung Nguyen, Coach (Primary)	dungnguyen2@ishcmc.edu.vn
Luan Mai, Junior Head Coach (Primary)	luanmai@ishcmc.edu.vn
Nhan Vo, Coach (Secondary, Platinum B)	nhanvo@ishcmc.edu.vn
Richard Thorp, Aquatics Deputy	richardthorp@ishcmc.edu.vn
Kathrin Lammers, Aquatics Director	kathrinlammers@ishcmc.edu.vn



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

그 외 연락처:

Athletics Director / Deputy Head	Email Contact
Dan Prost, Athletics Director Secondary School	danprost@ishcmc.edu.vn
Laura Comerford, Athletics Director Primary School	lauracomerford@ishcmc.edu.vn
Tosca Killoran, Deputy Head of School	toscakilioran@ishcmc.edu.vn

추가 규정

정학 (교내 정학 (ISS) 또는 교외 정학 (OSS))을 받은 학생은 정학 기간 동안 모든 체육 훈련 및 시합에 참여할 수 없습니다. 정학이 금요일에 적용될 경우, 해당 학생 선수는 주말 동안의 어떠한 훈련 및 시합에 참여할 수 없습니다. 한 시즌 동안 두 번의 교내/교외 정학을 받는 선수는 해당 시즌의 남은 기간동안 팀에서 제명됩니다.

행동 강령의 일부를 위반하거나 모든 학생 자격 요건을 위반한 경우, 코치, athletic director, 또는 교장선생님의 결정에 따라 다음 조치 중 하나 이상이 취해질 수 있습니다:

- 수영 대회가 있는 날의 경우, 대회에 참가하기 위해 온종일 학교에 있어야 한다.
- 학생들은 매주 각 팀의 훈련 요건에 따라 95% 이상의 출석률을 유지해야 한다. 출석률이 준수되지 않을 경우, 선수의 대회 출전 자격이 일시적으로 박탈될 수 있다. 추가적인 무단 결석 또는 자격 박탈 기간이 발생하면, 선수는 수영팀에서 제명될 수 있다.
- 추가적인 학교 간 대회에 대한 제한 또는 금지
- 국제대회/원정 제한



Primary Campus
28 Vo Truong Toan Street, An Phu Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Secondary Campus
1 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, Thu Duc City, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: (84-28) 3898 9100 - Fax: (84-28) 3898 9382
Email: admissions@ishcmc.edu.vn

Positive Restorative Practice (긍정적 회복)

코치는 수영선수의 어떠한 규정 위반도 다음과 같이 처리합니다:

- 코치는 학생의 학년에 따라 구두 또는 이메일이나 다이렉트 메세지 (DM) 을 통해 서면 경고를 보낸다.
- 코치는 학부모에게 연락하여 긍정적 회복에 대한 도움을 요청한다
- 추가적인 위반이 발생할 시, 코치는 리더십 팀, 학부모, 그리고 수영선수와 함께 해결책을 논의한다.

ISHCMC 수영 핸드북 및 행동 강령 확인서

아래의 서명은 귀하 (학생/선수)와 학부모/보호자가 명시된 모든 규정을 읽고, 이해하며, 준수하는데 동의했음을 나타냅니다. 이 동의는 **Stingray** 수영팀에 참여하는데 앞서 필수항목 입니다.

이름 _____

서명 _____ 날짜 _____

학부모/보호자 _____

서명 _____ 날짜 _____



부록 1

ISHCMC 외부 스포츠 행사 참여 정책

목적

이 정책은 ISHCMC 학생이 운동 경기나 외부 수영 대회에 참여하고자 할 때 따라야 할 절차와 지침을 명시합니다. 이 정책의 목표는 학생 선수들의 노력을 지원하는 동시에 ISHCMC의 진실성과 명성을 유지하는 것입니다.

외부 대회 참여 허가

- 허가 요청: 학생들은 클럽을 대표하여 원하는 모든 대회에 참가할 수 있다. 그러나 ISHCMC를 대표하여 ISHCMC 외부의 운동 경기나 수영 대회에 참가하고자 하는 선수들은 사전 허가가 필요하다.
- 세컨더리 학생 Athletic / Aquatic Director에게 요청서를 제출해야 한다
- 프라이머리 학생은 프라이머리 Athletic Director / Aquatic Director에게 요청서를 제출해야 한다
- 모든 수영 관련 행사에 대한 요청은 Aquatic Director에게 직접 제출해야 한다.

팀 참여

- 허가가 승인되고 ISHCMC 팀이 대회에 참가하기로 결정되면, 학교는 준비를 위한 필요한 조치를 취한다.
- 학생들은 ISHCMC 팀의 일원으로서 훈련, 물류, 대회 참여에 대한 지침을 받게 되며, 위험 평가 및 안전 보호 절차가 마련되고 ISHCMC 코치가 선수들을 동반한다.

독립적 참여 제한

학생이 독립적으로 또는 클럽을 대표하여 스포츠 행사에 참여하기로 선택하는 경우, 다음 지침을 준수해야 합니다:

1. 학생은 ISHCMC를 대표하여 대회에 참가할 수 없다.
2. 학생은 ISHCMC 로고, 마스코트, 또는 이름이 표시된 어떤 의류도 착용해선 안된다.
3. 학생은 대회 참여와 관련하여 ISHCMC가 포함된 내용을 소셜 미디어에 게시하는것을 삼가야 한다.
4. 모든 게시물에는 학교 이름이 포함되어서는 안 되며, 학교 로고, 마스코트, 또는 이름이 있는 의류를 보여주어서도 안된다.

수영 종목에 한해: 수영선수가 독립적으로 참가하는 것에 동의가 있을 경우, 위험 평가 (risk assessment), 안전 보호 문서 (safeguarding document) 및 책임 면제 동의서 (waiver of release of liability)를 작성하고 서명해야 합니다.

결론:

이 정책을 준수함으로써, ISHCMC는 모든 학생 선수들을 위한 존중, 진실성, 지원의 문화를 조성하고 합니다. 이 정책은 효과성과 적절성을 보장하기 위해 매년 검토될 것입니다.