

교훈 자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)	지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교	· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2024.10.04.
	<b>가정통신문</b>	

학부모님께

학부모님의 가정에 건강과 행운이 가득하시길 기원합니다.

이번 달에 안내해 드리는 ‘매월 4일 안전점검의 날’ 내용은 ‘등산 안전사고 예방’입니다. 10월은 평소보다 등산 사고와 인명 피해가 많이 발생하는 시기입니다. 사고의 원인을 살펴보면 실족·추락, 조난, 안전수칙 불이행(입산 통제구역 및 위험지역 출입, 음주 등), 개인 질환 순으로 발생하고 있습니다. 이 중 안전수칙 불이행은 해마다 증가 추세를 보이고 있습니다. 안전한 야외 활동을 위해 가정에서도 지속적인 관심과 협조를 부탁드립니다.

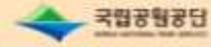
## 가을 등산, 안전수칙 준수로 안전산행 하세요!

- 지정된 등산로 이용, 어두워지기 전에 하산, 여벌 옷 챙기기 -

**국민안전처 산행  
안전수칙 10가지**

- 01 | 아침 일찍 시작해 해가 지기 1~2시간 전까지 하산하기
- 02 | 등산 전 10분 정도 스트레칭하기
- 03 | 가급적 2인 이상 함께 등산하고, 체력이 약한 사람 기준으로 산행하기
- 04 | 산행 중 간식 챙겨 먹기
- 05 | 지정된 등산로로만 다니기
- 06 | 위치 표지판, 지형과 지도를 대조해 수시로 위치 확인하기
- 07 | 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위 등을 손잡이로 사용하지 않기
- 08 | 오르막길에서는 보폭은 좁게, 리듬감 있게 걷기
- 09 | 자신의 체력과 산행 경험을 과신하여 산행하지 않기
- 10 | 등산할 곳의 기상정보 미리 확인하기

# 선택이 아닌 필수! 산행 전 스트레칭



산행 전 스트레칭을 충분히 하면 부상을 예방할 수 있고, 사고를 당하더라도 치료의 효과를 높일 수 있습니다.

## 손목 스트레칭

가볍게 두 손을 들고 양손의 손목을 시계 방향으로 천천히 5회 돌려 줍니다. 다음에는 시계 반대 방향으로 돌려 5회 반복합니다.



## 허리 스트레칭

어깨너비보다 넓게 다리를 벌리고 무릎을 90도 구부려 앉아 양손을 무릎 위에 올립니다. 숨을 내쉬며 상체를 오른쪽으로 90도 돌려 30초간 유지한 후, 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



## 엉덩이 스트레칭

한 발로 서서 다른 쪽 다리를 올려 양손으로 감싸 가슴 쪽으로 당킵니다. 30초간 자세를 유지한 후, 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



## 허벅지 스트레칭

한 발로 서서 다른 쪽 발의 뒤꿈치를 잡아 엉덩이 쪽으로 최대한 당킵니다. 30초간 자세를 유지한 후, 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



## 종아리 스트레칭

한쪽 다리를 살짝 굽힌 상태에서 다른 쪽 다리를 앞으로 내딛습니다. 내딛은 다리의 발등을 최대한 당기고 그 상태에서 상체를 앞으로 숙여 15초간 유지합니다. 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



## 발목 스트레칭

두 발을 벌리고 선 상태에서 한쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 뺍니다. 바닥에서 뺀 발을 시계 방향과 시계 반대 방향으로 5회 돌려 줍니다. 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



← 안전한TV (가을산행 안전수칙 홍보영상)



등산로를 미리 파악하고  
통신장비 등 기본 등산장비를 휴대하며  
음주, 단독산행을 삼가야 합니다.



산행은 아침 일찍 시작하고  
해지기 한 두 시간 전에 마쳐야 합니다.



하루 산행은 8시간 이하로 하며 일행 중  
가장 약한 사람을 기준으로 산행합니다.



배낭 무게는 가볍게 가볍게 하고  
발에 맞는 등산화를 신어야 합니다.



사고를 대비하여 비상식량을 챙기고  
산행 중 음식물은 한꺼번에 너무 많이  
먹지 말고 조금씩 자주 먹습니다.



등산로가 아닌 곳은 출입하지 않아야 하며,  
길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리  
되돌아가야 합니다.



우천시 계곡산행은 피해야 하고 폭우로  
계곡물이 불어나 급류로 바뀔 때에는  
절대 건너지 말아야 합니다.



낙석이 자주 일어나는 경사진 곳과  
바위벽 아래를 지날 때에는  
낙석에 유의합니다.



산행 중 조난 또는 길을 잃었을 경우에는  
계곡을 피하고 능선을 따라 이동합니다.

\* 산행 중에는 '산악위치표시판' 고유번호를 알아두어야 합니다.  
(응급구조 요청 시 119상황실에 고유번호 제공, 위치 확인 가능)