

교훈 자 주 (自 主) 탐 구 (探 究) 도 의 (道 義)	지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이 일 여 자 고 등 학 교	· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2023.10.04.
	가 정 통 신 문	

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 달입니다. 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. 등산 안전수칙을 숙지하여 안전사고를 예방할 수 있도록 가정에서 적극 지도하여 주시기 바랍니다.

가을 등산, 안전수칙 준수로 안전산행 하세요!

– 지정된 등산로 이용, 어두워지기 전에 하산, 여벌 옷 챙기기 –

□ 등산 10대 안전수칙

- 아침 일찍 시작하고 해지기 한두 시간 전에 마치고.
- 하루 산행은 8시간 정도로 하고 체력의 3할은 항상 비축하기.
 - 일행 중 가장 약한 사람을 기준으로 산행하기.
 - 산에서 무게는 적이다. 30Kg 이상은 지지 말기.
 - 배낭을 잘 꾸리고 가급적 손에는 물건을 들지 말기.
 - 발에 잘 맞는 등산화를 신기.
- 음식은 한꺼번에 너무 많이 먹지 말고 조금씩 자주 먹기.
 - 아는 길도 지도로 확인하기.
 - 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 돌아서기.
 - 등산장비는 항상 정비해 두고 산행기록 쓰기.



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 가급적 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.



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



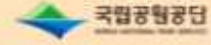
낙석이 자주 일어나는 경사진 곳과
바위벽 아래를 지날 때에는
낙석에 유의합니다.



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)

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 당깁니다. 30초간 자세를 유지한 후, 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



허벅지 스트레칭

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



종아리 스트레칭

한쪽 다리를 살짝 굽힌 상태에서 다른 쪽 다리를 앞으로 내딛습니다. 내딛 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 뗍니다. 바닥에서 뗀 발을 시계 방향과 시계 반대 방향으로 5회 돌려 줍니다. 좌우 번갈아가며 5회 반복합니다.



2023년 10월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)