



학부모님 안녕하십니까?

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 높습니다. 다음과 같은 안전 수칙을 잘 지켜 물놀이 안전사고를 예방할 수 있도록 협조해주시기 바랍니다.

### 1. 수상 활동시 지켜야 할 안전수칙

#### ♣ 물놀이 사고 10대 안전수칙

- 여행을 떠나기 전 응급처치 요령을 충분히 익힌다.
- 야외 물놀이를 계획할 때에는 물이 깨끗하고, 자연 조건이 안전한 지역을 택한다.
- 지역의 기상 상태나 일기예보를 확인하고 거친 파도, 강한 조류 등에 주의한다.
- 가능한 안전 요원이 있는 물놀이 장소를 선택하고 그 규칙을 따른다.
- 술을 마셨거나 약물을 복용 후에는 물놀이를 삼간다.
- 어린이들이 물놀이를 할 때는 응급 시에 도움을 줄 수 있는 사람이 지켜봐야 한다.
- 혼자 수영하는 것은 피한다.
- 물속에서 갑작스런 사고를 줄이기 위해 수영하기 전에는 반드시 준비운동을 한다.
- 깊은 물에 들어가거나 보트, 수상스키, 래프팅 등 수상 레저 활동시에는 구명조끼를 착용한다.
- 무리한 다이빙이나 깊은 물에서의 수영은 피한다.

#### ♣ 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항

- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
- 수영 중에 "살려 달라"고 장난하거나 허우적거리는 흉내를 내지 않는다.
- 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.
- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문채로 수영하지 않는다.

#### ♣ 어린이의 물놀이 활동 시 유의사항

- 어른들이 얕은 물이라고 방심하게 되는 그곳이 가장 위험 할 수 있다.
- 어린이는 거북이, 오리 등 각종 동물 모양의 보행기처럼 다리를 끼우는 방식의 튜브사용은 뒤집힐 경우 아이 스스로 빠져 나오지 못하고 머리가 물속에 잠 길수 있다.
- 보호자와 물 안에서 함께 하는 활동 안에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으

로 짧은 시간 안에 익사할 수 있다는 점을 명심해야 한다.

- 어린이와 관련된 수난 사고는 어른들의 부주의 및 감독 소홀에 의해 발생할 수 있다.
- 활동 반경이 넓어지는 만 6~9세 이하 어린이들은 보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을 보이므로 사전 안전교육 및 주의를 주어 통제한다.

### 2. 상황별 대처요령

#### ♣ 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 체력의 소모가 적게 편안한 기분으로 수영한다. (긴장하면 그 자체로서 체력소모가 발생함)
- 머리는 언제나 수면 상에 내밀고 있어야 한다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안한 경우도 있다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 중지해 있으면 자연히 떠오름
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로 간만 때의 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요하다.
- 거센 파도가 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

#### ♣ 물에 빠졌을 때

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

#### ♣ 계곡에서 야영지를 선택 할 때

계곡에서 야영지를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 위치하도록 하고, 대피할 수 있는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정하며 또한 낙석 위험 및 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.

※ 물놀이 사고 및 안전사고 발생시 즉시 119 (해상 122) 또는 1588-3650으로 신고하시기 바랍니다.

