



<배움 · 사람 · 감동이 함께하는 행복한 학교>

전주금암 가정통신문

전주금암초등학교

교무실 : 254-2274

행정실 : 275-6736

물놀이 안전사고 예방

학부모님께,

최근 계곡, 하천, 바다 등에서 학생 안전사고가 발생하고 있으며, 학생들이 안전하게 물놀이에 참여할 수 있도록 가정에서 적극 지도하여 주시기 바랍니다.

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼 착용하기
- 보호자나 안전 요원이 있는 곳에서만 물놀이 하기
- 해수욕장, 하천 등에서는 안전구역 벗어나지 않기
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난치지 않기 등

계곡에서 안전사고



1 계곡에 들어가야 한다면

- ① 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
계곡은 ①알고 불규칙한 수심으로 물속 배위에 부딪히거나 ②낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 커요! ③또한 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수도 있어요!
- ② 일기예보는 꼭 미리 확인하게 비가 올 경우 들어가지 않아요!
- ③ 미끄러짐과 "머리"를 다치는 것을 유의해야 해요!

2 계곡에 빠졌을 때는

- ① 물이 떠내려갈 때는 흐르는 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동해서 탈출해요!
가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위, 나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비해요!
- ② 물결이 세지 않은 깊은 물웅덩이(조와 같은 곳에 빠졌을 때는,
당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워 뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록!
잠수에 자신이 있다면 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바위를 치고 보행동작 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보행동작을 반복하여 안전한 곳으로 탈출하도록 해요!



① 익수 ② 잠수 ③ 바위를 박치고 올라오기
<보행동작>

바다·해수욕장 안전사고



1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ① 너울(사람을 끌고 가는 파도)*, 이안류(거꾸로 치는 파도)** 등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!
* 연배다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얕은 해안에서 갑자기 솟아오르는 파도
** 수면 아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec)



<이안류(거꾸로 치는 파도)>

- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 등보는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!

2 바다·해수욕장에 빠졌다면

- ① 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요
• 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 실려 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
• 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 헛기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있어요!
- ② 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!
※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪히 부상을 당할 수 있어요

① 이안류를 만났다면,

- 이안류에 휩쓸려 계속 먼 바다로 떠내려갈 때는 물살을 거슬러 다시 육지로 오려고 하기보다 표류하여 이안류의 흐름이 없는 곳에서 대각선(해변의 45도)이나 직각 방향으로 해안 쪽으로 헤엄쳐 나오게 좋아요!



<이안류 탈출 요령>

② 수초에 걸렸을 때는,

- 놀라서 발버둥 칠 경우, 오히려 더 휘감길 수 있으니 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐야 해요!
- 만약 물 흐름이 있다면 흐름에 맡기고 조심히 기다리면 걸린 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버려도어 붙고 수상으로 나오도록 합니다.

③ 해파리에 쏘였다면,



<해파리에 쏘인 경우 대처요령>

2023. 7. 11.

전주금암초등학교장