

겨울 스포츠 안전

"주간 안전 신호등 ●"

- 겨울 스포츠 사고 위험 : 겨울 스포츠 안전사고 주의
- 사고 시 행동요령 : [신속 대피 - 알리기 및 응급처치 - 구조대 기다리기]
- [생각하기] 스케이트를 타던 중 넘어졌을 때 어떻게 행동해야 하는지 이야기 해보아요.



"알아두면 좋은 안전교육자료"

◆ 겨울 스포츠, 안전사고 예방이 더 중요

- 두터운 겉옷보다 여러 겹 옷을 입는 것이 몸을 따뜻하게 유지한다(방수가 되는 옷)
- 겨울 스포츠를 하기 전 충분히 준비운동으로 긴장된 근육을 풀어준다.
- 눈 위나 얼음 위는 미끄러우므로 조심조심 걸어야 한다.
- 안전착용장비의 이상 유무를 확인한다.
- 안전모, 무릎보호대는 몸에 맞는 것을 착용
- 지켜야 할 기본 에티켓, 운영요원, 장내방송, 표지판 등 지시사항을 잘 지킨다.

◆ 스키/보드

- 자신의 실력에 맞는 슬로프를 선택한다.
- 리프트를 탈 때 앞 사람의 스키를 밟지 않도록 주의하고, 리프트 의자를 흔들면 위험하다.
- 활주할 때는 충돌하지 않도록 앞 사람과 안전거리를 유지하고, 넘어지거나 휴식이 필요할 때는 슬로프 가장자리로 즉시 이동한다.
- 직 활강과 점프 그리고 무리한 추월은 위험하다.
- 휴대전화 등을 이용해 도움을 요청한다.

◆ 눈썰매

- 발이 브레이크 역할을 하므로 높은 굽 신발이나 슬리퍼 등의 신발을 신지 않는다.
- 활주로 위에 넘어졌을 때에는 뒷사람과 부딪치기 전에 빨리 썰매를 들고 내려온다.
- 앞서 출발한 사람이 넘어져 있는지 잘 확인하여 미리 충돌을 막는다.
- 도착 지점에 거의 다 왔을 때는 안전펜스에 부딪치지 않도록 미리 속도를 줄인다.

◆ 스케이트

- 스케이트를 신을 땀 반드시 끈을 꼭 묶어 발이 겹돌지 않도록 고정시킨다.
- 넘어질 때는 엉덩이와 허벅지가 먼저 닿도록 연습한다.
- 다른 사람이 타는 방향과 같은 방향으로 스케이트를 탄다.
- 넘어졌을 때 그대로 앉아 있지 말고 빠르게 일어나 피해야 다른 사람과 부딪혀 일어나는 사고를 예방할 수 있다.

*전북안전 매뉴얼(앱)에서 '겨울 스포츠'를 검색해 보아요.

이야기 해봐요

스키장에서 넘어져 뒤에 내려오던 사람과 부딪혔을 때 어떻게 행동 해야 할까요?

답 예시) 사고 지역을 신속하게 벗어나 대피, 교사(안전요원, 주변인)에게 알리고, 구조대를 기다린다.