



제2020-40호

한국경마축산고등학교

<http://www.horseman.hs.kr>

2020. 7. 20.

발행인 곽효진

학 교 통 신

교장실 634-2030

교무실 634-2031

행정실 634-2032

## 물놀이 안전수칙 가정통신문

학부모님 안녕하십니까? 날씨가 무더워지면서 가족들과 함께 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이를 가는 일이 많을 것으로 예상됩니다. 이에 여름철 안전한 물놀이를 위하여 아래와 같이 안전수칙을 안내해 드리오니, 안전한 여름을 보낼 수 있도록 적극적인 협조와 관심을 부탁드립니다.

### ■ 물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)의 순서로 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식을 취합니다.



4. 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후 에는 수영을 하지 않도록 합니다.
6. 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동을 하지 않습니다.
7. 장시간 수영을 하거나 혼자 수영하지 않습니다.



8. 물에 빠진 사람을 발견하면, 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고합니다.
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하지 않으며, 함부로 물에 뛰어 들지 않습니다.
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 안전하게 구조하도록 합니다.



2020년 7월 20일

한국경마축산고등학교장

