

스노보드/스키

- 스키, 보드를 타기 전에 준비운동으로 몸의 근육을 풀어주고, 피로를 느끼면 휴식을 취한다.
- 스키장에서는 스키복과 보드복 착용으로 체온을 유지한다. 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입는 것이 좋다.
- 스키장에서는 고글을 착용해서 눈부심을 방지하는 것이 좋다.
- 안전모, 손목 보호대, 무릎 보호대 등 보호장구를 반드시 착용한다.
- 스키장에서는 자외선과 차가운 바람에 주의를 해야 한다. 스키를 타기 30분 전 그리고 2시간마다 자외선 차단제를 발라주는 것이 좋다.
- 스키장 운영요원의 안내에 따르고, 안전 표지판 등을 준수한다.
- 리프트 탑승 중 심한 움직임을 삼가고, 리프트 승차 또는 하차 시 반드시 안내 요원의 지시에 따른다.
- 안전하게 넘어지는 방법을 사전에 숙지하고, 넘어졌을 때는 신속히 일어나 2차 사고를 예방한다.
- 무리하게 상급 슬로프를 이용하지 않으며, 자신의 수준에 맞는 슬로프를 이용한다.

〈보호장구 및 안전용품 착용 예시〉



스케이트

- 스케이트를 타기 전 반드시 준비운동을 한다.
- 큰 신발을 신게 되면 발이 걸돌아 부상을 당하기 쉽다. 따라서 발에 꼭 맞는 스케이트화를 고른다.
- 장갑과 안전모를 착용하고 스케이트화 착용 시 양말이 얇으면 물집이 잡히기 쉬우므로 두껍고 종아리까지 올라오는 양말을 신는 것이 좋다.
- 야외의 경우 단단한 빙판처럼 보여도, 얼음물에 빠질 수 있으므로 선볼리 들어가지 않는다.
- 스케이트장에서는 온도가 낮아 저체온증을 유발할 수 있으므로 예방하기 위해 긴팔, 긴바지를 입는다.
- 활주 방향은 시계 반대 방향이므로 이를 잘 지킨다.
- 다른 사람과 손을 잡고 타거나 장난을 치거나 미는 행동은 하지 않는다.
- 넘어지는 경우 허벅지나 엉덩이로 넘어진다.
- 넘어진 후에는 신속하게 일어나 다른 사람의 진로를 방해하거나 부딪치는 것을 예방한다.
- 스케이트를 타고 난 후에 정리운동을 한다.

《빙상장 안전정보 Tips》

<p>#01</p>  <p>초보자는 가장자리 이용</p> <p>초보자는 반드시 아이스링크 바깥쪽 벽면을 잡고 이동하여야 부딪힘 사고를 예방할 수 있습니다.</p>	<p>#02</p>  <p>잘 넘어지는 요령</p> <p>자세를 최대한 낮춘 후 체중을 엉덩이쪽으로 실어 가볍게 넘어지는 것이 안전합니다.</p>	<p>#03</p>  <p>안전하게 일어나는 요령</p> <p>일어날 때에는 팔을 몸 가까이 하고 상체를 앞으로 하면서 일어납니다.</p>
--	---	---

눈썰매

- 눈에 찌지 않는 방수복을 착용하여 동상을 예방한다.
- 어린이들은 경사가 낮더라도 반드시 보호자와 함께 타도록 한다.
- 종착 지점을 미리 확인하고 속도를 조절하여 안전망에 부딪치지 않도록 한다.
- 드러눕거나 불안정한 자세로 타지 않는다.

《눈썰매장 안전정보 Tips》

<p>#01</p>  <p>썰매끈은 두손, 양발은 밖으로</p> <p>썰매끈은 두 손으로 잡는 것이 안전하며, 두 발을 밖으로 뻗으면 좀 더 쉽게 멈출 수 있습니다. 썰매를 탔을 때 앞 썰림 현상을 막기 위해 뒷부분에 앉는 것이 좋습니다.</p>	<p>#02</p>  <p>넘어졌을 때는 항상 뒤를 확인</p> <p>넘어졌을 때는 항상 뒤에 누가 오는지 확인해야 충돌을 피할 수 있습니다. 무사히 내려왔을 때도 주변을 확인하고 신속히 퇴장해야 합니다.</p>	<p>#03</p>  <p>동상에 걸린 것 같다면</p> <p>동상에 걸린 것 같다면 해당 부위를 따뜻하게 한 후 의무실로 갑니다. 이 때 뜨거운 물이나 히터 대신 따뜻한 물수건으로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.</p>
--	---	--

산행

- 산행 전·후 스트레칭으로 충분히 몸을 푼다.
- 산행 시에는 발 디딜 곳을 잘 살피고 천천히 걸으며 손에는 가급적 휴대용 물건을 들지 말아야 한다.
- 오르막길보다 내리막길을 더 조심한다. 특히 굽은 모래나 돌이 있는 길을 내려올 때 미끄러져 넘어지거나 발목을 빼는 일이 없도록 조심한다.
- 산에서는 정해진 길로 다니고 길이 아닌 곳으로 가서는 안 되며, 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 원점으로 돌아서며 계곡을 따라 하산한다.
- 산행 중에는 화기 소지를 금하고, 산에서 취사 행위를 해서는 안 된다.
- 야생 동물을 만날 경우 잡으려는 행동은 동물들에게 위협적으로 느껴져 위험할 수 있다.
- 산행에서 길을 잃었을 때, 나이테(남쪽:나이테 넓음, 북쪽:나이테 좁음), 이끼(북쪽에 이끼가 있음), 북극성, 북두칠성 등 자연 지형물을 활용하여 방향을 찾는 방법이 있고, 나침반을 이용하여 방향을 찾을 수 있다.

캠핑

- 기상 악화에 대비하여 대피로를 사전에 확인한다.
- 휴대용 가스버너 등 화기를 바르게 사용하는 방법을 숙지한다.
- 텐트를 설치할 때는 비가 내릴 경우를 대비해서 텐트 주변에 배수로를 파며, 텐트 설치 후 고정 줄에는 안전표지 야광 테이프를 부착한다.
- 바람이 많이 불 때에는 모닥불을 피우거나 캠프파이어를 하지 않는다.
- 텐트 안이나 좁은 방에서는 질식 및 화재의 위험이 있으므로 화기를 사용하지 않습니다.
- 환기구가 별도로 마련되어 있지 않은 경우에는 텐트 지퍼를 개방하여 공기가 충분히 들어올 수 있도록 합니다.
- 야외식탁을 조심해서 사용한다. 테이블이 흔들려 뜨거운 물이나 음식이 쏟아져 화상을 입을 수 있다.
- 캠핑장에 갑작스런 폭우로 텐트가 침수되었을 때는 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 주의하고, 누전으로 인한 감전에 주의해야 하며, 위급 상황시에는 소방서에 신고한다.

※ 자료출처

1. 현장체험학습 안전 길라잡이, 교육부
2. 스포츠안전 매뉴얼(생활체육), 스포츠안전재단, 2020
3. 스포츠안전 매뉴얼(청소년), 스포츠안전재단, 2020
4. 안전한 학교, 행복한 학생을 위한 학생안전매뉴얼, 서울특별시교육청, 2020
5. 빙상장 이용자 안전수칙 포스터, 이용수칙, 체육시설 알리미, 2020
6. 눈썰매장 이용자 안전수칙 포스터, 이용수칙, 체육시설 알리미, 2020

○ 교외 체험활동 관련 안전사고 예방 추천 콘텐츠

- ⇒ (교육부) 안전웹드라마-최고의 순간[캠핑 안전편] [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (행정안전부) 지역축제장 안전관리 매뉴얼 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (국립공원관리공단) 안전산행이야기 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (학교안전공제중앙회) 숲, 공원에서의 신체활동과 안전교육 [☞ 바로가기](#)

○ 동계 스포츠 관련 안전사고 예방 추천 콘텐츠

- ⇒ (행정안전부) 빙상 스포츠 안전하게 즐기기 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (행정안전부) 설상 스포츠 안전하게 즐기기 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (행정안전부) 겨울철 레저 활동 스키, 스노보드, 얼음 낚시! [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (한국교육학술정보원) 빙상 설상 안전 [☞ 바로가기](#)

○ 개인형 이동수단 관련 안전사고 예방 추천 콘텐츠

- ⇒ (교육부) 자전거, 인라인스케이트 타기 안전수칙 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (한국교육학술정보원) 이동수단 안전하게 이용하기 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (한국교육학술정보원) 퍼스널모빌리티 안전하게 이용하기 [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (행정안전부) 전동킥보드! 이젠 운전면허 필수!! [☞ 바로가기](#)
- ⇒ (스포츠안전재단) 전동킥보드 주행 안전수칙 [☞ 바로가기](#)