

부서	인성인권안전부실	문서번호	2025-47
교무실	063-350-5123	행정실	063-350-5112
주소	장수읍 장천로 254-16	홈페이지	http://jangsu.hs.kr

**신나는 여름철 물놀이 ! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터**  
 날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다.  
 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

## 물놀이 안전수칙

### ☺ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
  - ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
  - ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩니다.
- (※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



### ☺ 물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- ☞ 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- ☞ 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- ☞ 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- ☞ 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- ☞ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- ☞ 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.



#### ※ 어린이들을 위해

- 물 근처에서 아이들이 혼자 놀지 않도록 합니다.
- 친구를 밀거나 장난치지 않도록 합니다.
- 신발 등의 물건이 떠내려가도 절대 혼자 따라가서 건지려 하지 말고, 어른에게 도움을 청합니다.



안녕

## 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

2025. 07. 01.

장수고등학교장 [관인생략]