

Part 01 공통요령

- 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
- 심장에서 먼 곳(다리→발→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- 계곡이나 하천에 갈 경우 '생활안전지도'를 활용하여 안전한 물놀이 장소를 미리 확인해요.
- * www.safemap.go.kr 또는 '생활안전지도' 앱을 통해 확인
- 신고시 위치정보가 바로 전송되는 핸드폰 앱을 설치해 두어요.
- 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
- ① 주위와 소리쳐 알리기(② 즉시 119에 신고) ③ 주변의 구조물들을 이용하거나 있다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시(④ 구조요원에게 정보 제공
- 구조필요시에는 힘부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



< 긴 로프를 활용한 구조법 > < 신발, PET병 활용한 구조법 >

- 평소 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 음파호흡법 >



< 누워뜨기 자세 >

Part 02 계곡



1 계곡에 들어가야 한다면

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

2 계곡에 빠졌을 때는

- 몸이 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 충격을 대비해요!
- 물길이 세지 않은 깊은 물웅덩이(潭)와 같은 곳에 빠졌을 때는,
 - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록 해요!
 - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바위를 잡고(보통등하수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!



① 미수 ② 잠수 ③ 바닥을 터치고 올라오기 < 보빙동작 >

Part 03 저수지



1 저수지 주변에 있다면

- 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!
- * 저수지는 급경사가 있고, 물기도 수심이 깊어 빠지면 올라가기 어려워요.

2 저수지에 빠졌을 때는

- 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



< 누워뜨기 자세 > < 스윙인 동작 > < 양팔 사육사어 노를 짓는 동작을 반복합니다 >

- 크게 소리질러 주위 사람에게 알려야 해요!
- 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 주변 사물을 이용해요.
- 저수지 내 구조물 또는 부유물(나무, 스티로폼 등)을 붙잡고 물을 지지하여 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.

Part 04 갯벌



1 갯벌에 들어가기 전에

- 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치 파악이 어려워 더욱 위험해요!
- 갯벌(갯벌 물이 빠지는 수로)에 접근하거나 넘어가지 않아야 해요.
- 들어가기 전 미리 들물(밀물) 시간을 확인하며 밀물 2시간 전에는 갯벌에 나가지 않아요!
- 맨발로 들어가지 않아요!
- * 어때류의 매각 등이 있어 맨발로 출입하면 상처를 입을 수 있어요.



2 갯벌에 빠졌다면

- 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양(결(현))의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연천의 직각 방향으로 나와 육지 쪽으로 나아가요!



- 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 또는 해로도움을 통해 구조요청을 해야 해요!
- 정확한 구조 요청 장소 표시를 위해 호루라기, 랜턴, 휴대폰 등을 소지하고 이용합니다.

Part 05 낚시터



1 낚시터에 입장할 때

- 구명조끼는 선택이 아닌 필수!
- 주변 낚시는 미리 확인하기!
- * 특히 연안, 해상, 경우, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낚시를 하지 않도록 해요!
- 정해진 낚시터 이외의 장소(갯벌, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낚시를 해서는 안돼요!

2 낚시터에서 비상상황 발생 시

- 낚시터에 빠졌다면, 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 건디는 것이 가장 중요하답니다!
- 은월에 힘을 빼고 가슴에 숨을 채운 채로 뒤로 자연스럽게 누우면 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
- 연안·해상 낚시 중 물에 빠졌다면, 구조대가 올 때까지 배정자세를 유지하며 파도에 몸을 맡겨 채력을 아껴요!
- 물에 빠지거나 정체를 때는 구조 전까지 체온유지(보온)이 중요합니다.



< 구조 전까지 체온유지(보온) 자세 >



많은 인파가 몰려 물놀이 중인지 익수자인지 구별이 어려우므로 주의가 필요합니다.

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!
- * 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얕은 해안에서 갑자기 솟구치는 파도
- ** 수면아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec)



수면아래에서 바다쪽으로 나가는 이안류를 주의해야 합니다.

< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

- 특히 보행자처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 위험하면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리나 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 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 침기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편할 수도 있어요!
- ② 큰 파도가 밀릴 때는 잠시 숨쉴수록 안전합니다!
- ※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 입조에 부딪혀 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 나오는데 좋아요!



이안류 흐름이 없는 곳에서 대각선 방향으로 헤엄쳐 나옵니다.

< 이안류 탈출 요령 >

② 수초에 감겼을 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 조용히 기다리면 잠긴 수초가 밀려워져요. 이때 팔이 버티듯이 붙고 수상으로 나오도록 합니다.

③ 해파리에 쓰였다면,



바닷물로 씻은 부위를 찬물로 세척해서 가시를 제거해야 합니다.

민첩 조개껍질, 키드와 무딘 면으로 긁어 가시를 제거합니다.

< 해파리에 쓰인 경우 대처요령 >



얼음이 깨지는 경우 구조가 어렵고, 특히 어린이가 얼음 아래로 빠질 경우 매우 위험합니다.

1 얼음 주변에 있을 때

- ① 결빙기(12월~1월 초), 해빙기(2월 중순~3월 초)시기에는 절대 들어가지는 안 돼요!
- ② 강변에서 강의 중심부로 갈수록 얼음의 두께가 더 얇아지기 때문에 함부로 강 중심부로 나아가지 않아야 해요.

2 얼음 위에 있을 때

- ① 얼음을 밟았을 때 스펀지를 밟는 느낌처럼 무른 느낌이 들거나 얼음에 금이 가는 경우에는,
 - 얼음에 금이 가서 갈라질 위험이 있다면 바닥에 천천히 그리고 안전하게 드러누워 체중을 넓게 분산시키고 몸을 등나무 굴러듯이 옆으로 굴리면서 위험지역을 탈출하도록 해요!
 - ※ 기어가는 것은 팔이나 다리에 힘을 주어야 하므로 얼음이 더 갈라질 수 있음.
- ② 절대 얼음 밑으로 들어가지 않아야 해요!
- 얼음 밑에서 헤엄치다가 다시 위로 올라오는 것은 거의 불가능해 매우 위험해요.
- ③ 얼음물에 오래 있으면 저체온증이 올 수 있어요!
 - 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 수명하듯 발로 물장구를 쳐서 몸을 띄우고 얼음판 위로 올라갈 시도를 해야할 수도 있어요.
 - 깨진 얼음은 주변의 얼음도 약하게 만들기 때문에 밟고 있을 수 있도록 단단한 얼음이 나올 때까지 얇은 얼음을 깨면서 수면 쪽으로 이동하는 것이 좋아요.
 - 소지품(차키, 핸드폰, 라이터 등) 중 보폭하고 날카로운 도구를 이용하여 얼음을 가볍게 찌어 의지한 후 탈출을 시도할 수 있습니다.



얕은 수심에서 장기간 작업 시 빈혈이나 현기증으로 넘어져 사고가 발생할 수 있습니다.

1 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- ① 수심이 깊지 않은 곳이라도 구멍조끼를 반드시 착용해야 해요!
- ② 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 돌면서 일어나요.
- ③ 가솔장치 착용 No!
 - 물에 빠졌을 때 가솔장치 안으로 물이 들어와 물이 무거워져 다시 일어나기 어려워질 수 있어요!
- ④ 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄럽습니다.
- ⑤ 어두운 야간에는 수심 파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험해요!
- ⑥ 두 명 이상 함께 다니기!
 - 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 해요.



장기간 작업 후 일어날 때 고개를 천천히 돌면서 일어나야 합니다.

2 테트라포드에서 실족상환 발생 시

- ① 테트라포드에 빠지게 되었다면, 당황하지 않고 구조대 도착할 때까지 체온유지를 하는 것이 가장 중요해요!
 - 테트라포드는 높고 미끄러워 붙잡고 올라오기 어려워요! 무모하게 올라오려다 결과상이나 절상이 생기면 상투안으로 인하여 출혈이 멈추지 않아 과다출혈로 위험에 이를 수 있어 주의해야 합니다.
 - 먼저 휴대폰으로 허로도 119로 신고하고 가까운 주변에 사람이 있을 경우 소리에 도움을 요청하고 구조대가 올 때까지 체온유지를 합니다.

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

