

- ✓ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✓ 신고시 위치표가 바로 전송되는 해로드 앱(해수부) 설치해 두어요.
- ✓ 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- ✓ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✓ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
 - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✓ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



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

- ✓ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 음파호흡법 >



< 누워뜨기 자세 >



1 계곡에 들어가야 한다면

- ✓ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
 - 계곡은 ① 얇고 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 충격에 대비해요!
- ✓ 물길에 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때는,
 - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록!
 - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얇은 쪽으로 탈출하도록 해요!



① 익수

② 잠수

③ 바닥을 박차고 올라오기

< 보빙동작 >



1 저수지 주변에 있다면

- ✓ 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- ✓ 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!
 - ※ 저수지는 급경사가 많고, 물가도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려워요

2 저수지에 빠졌을 때는

- ✓ 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



< 누워뜨기 자세 >

< 스컬링 동작 >

양팔 사용하여 노를 젓는 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 몸을 지지하며 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.



1 갯벌에 들어가기 전에

- ✓ 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치 파악이 어려워 더욱 위험해요!
- ✓ 갯골(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!
 - 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 상처를 입을 수 있어요.



< 갯골에 접근 금지 >

2 갯벌에 빠졌다면

- ✓ 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나와야 육지 쪽으로 나와요!



< 갯벌에 무릎이 빠진 경우 탈출 요령 >

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



1 낙시터에 입장할 때

- ✓ 구명조끼는 선택이 아닌 필수!
- ✓ 주변 날씨를 미리 확인하기!
 - 특히 연안, 해상, 해상의 경우, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낙시를 하지 않도록 해요!
- ✓ 정해진 낙시터 이외의 장소(갯바위, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낙시를 해서는 안돼요!

2 낙시터에서 비상상황 발생 시

- ✓ 낙시터에 빠졌다면, 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 건디는 것이 가장 중요하답니다!
 - 온몸에 힘을 빼고 가슴에 숨을 채운 채로 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
 - 연안 · 해상 낙시 중 물에 빠졌다면, 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요!
 - 물에 빠지거나 젖었을 때는 구조 전까지 체온유지(보온)가 중요합니다.



< 구조 전까지 체온유지(보온) 자세 >

구명조끼를 강싸안으며 보온자세로 구조를 기다립니다.



1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ☑ 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).



< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!

2 바다·해수욕장에 빠졌다면

- ☑ 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요
- 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있어요!
- ☑ 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!
※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪혀 부상을 당할 수 있어요

☑ 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 나오게 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >

☑ 수초에 감겼을 때는,

- 놀라서 발바둥 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 감긴 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합니다.

☑ 해파리에 쏘았다면,



< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >



1 얼음 주변에 있을 때

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

2 얼음 위에 있을 때

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



1 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

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



2 테트라포드에서 실족상황 발생 시

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

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

