

<여름철 물놀이 안전사고 예방 안내>

학부모님 안녕하십니까? 날씨가 무더워지면서 계곡과 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고발생 위험이 매우 높아지고 있습니다. 여름철 물놀이 사고를 예방하기 위한 안전수칙을 안내해드리고자 하니 자녀들이 안전수칙을 숙지하도록 많은 협조를 부탁드립니다.

☺ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.
- (※ 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

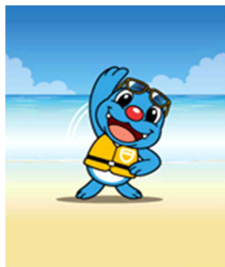
- ◎ 물 근처에서 아이들이 혼자 놀지 않도록 합니다.
- ◎ 친구를 밀거나 장난치지 않도록 합니다.
- ◎ 신발 등의 물건이 떠내려가도 절대 혼자 따라가서 건지려 하지 말고, 어른에게 도움을 청하도록 합니다.

2019년 7월 19일

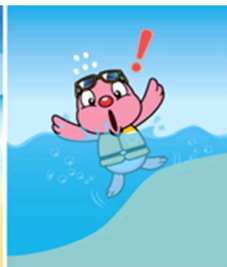
전 주 만 성 초 등 학 교 장 박 성 배

물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 시작하기 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



수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.



물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!



물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분(다리→팔→얼굴→가슴)부터!



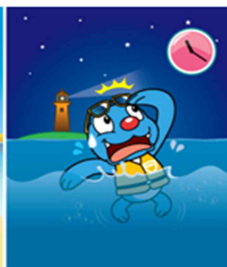
소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식



건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!



구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!



장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!



수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!



물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고



가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조