



신나는 여름철 수상활동, 안전수칙 준수가 먼저!

전주북초등학교
제 2025-87호
2025. 6. 30.

• 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 • 교무실 241-5949 • FAX 241-5950

학부모님께,

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 유원시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 수상활동에 참여할 기회가 많아짐에 따라 안전사고 발생 위험이 높아지고 있습니다.

학생들의 수상활동 안전사고 예방을 위한 안전수칙을 다음과 같이 안내해드리니, 학생들이 안전하게 수상활동 참여할 수 있도록 가정에서 지도하여 주시기 바랍니다.

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요

□ 공통요령

- 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→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 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱을 설치해 두어요.
- 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!

□ 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 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 해요!
 - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!

□ 저수지

1. 저수지 주변에 있다면

- 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!

2. 저수지에 빠졌을 때는

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

□ 바다·해수욕장

1. 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- 너울(사람을 끌고 가는 파도), 이안류(거꾸로 치는 파도)등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!
- 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 나오는게 좋아요!
- 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 감긴 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합니다.
- 해파리에 쏘였다면
 - 바닷물로 쏘인 부위를 충분히 세척해서 가시를 제거해야 합니다.
 - 핀셋, 조개껍질, 카드의 무딘 면으로 긁어 가시를 제거합니다.

2025. 6. 30.

전 주 북 초 등 학 교 장