



물놀이 10대 안전 수칙 안내

전주북초등학교
제 2021-102호
2021.7.5.

• 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 • 우편번호 54905 • 교무실 241-5949 • FAX 241-5950

여름철 『물놀이 안전수칙』 준수로 안전사고를 예방합시다 !

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않고 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하니 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 한다.
- 건강상태가 좋지 않을 때나, 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브, 스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조를 한다.

준비운동 및 구명조끼 입기	심장에서 먼곳부터 입수	소름이 돋을때 휴식	물이 갑자기 깊어지는 곳 위험	식후 수영금지
수영과신 금물	장시간 혼자 수영 금지	익수자 발견시 119신고	구조 시 무모한 구조 금지	주위물건 이용 안전구조