



Jeonju Munhak Elementary School

# 문 학교 육 통 신



우) 54959 전주시 완산구 문학로 30 (효자동 3가) 교무실 063)715-1032~3

## 물놀이 사고예방은 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 워터파크 등을 찾아 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다. 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

### ☺ 물놀이 전

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩니다.

(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감기거나 수영장 등의 배수구에 빨려 들어갈 수 있습니다. )

### ☺ 물놀이 중

- ☞ 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.
- ☞ 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- ☞ 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고 주위의 어른에게 도움을 청합니다.

### ☺ 물놀이 후

- ☞ 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- ☞ 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- ☞ 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.

## 물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 **준비운동** 및 **구명조끼** 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 **면** 부분부터(다리→ 팔→ 얼굴→ 가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 **따뜻하게** 하고 **휴식**
4. 물이 **갑자기 깊어지는** 곳은 특히 **위험!**
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 **후**에는 수영 **금지!**
6. 수영능력 과신은 금물, 위험한 **장난 NO!**
7. **오랜** 시간 수영 NO! 호수나 강에서 **혼자** 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 **소리쳐** 알리고 즉시 **119**에 **신고**
9. 구조 경험 없는 사람은 **무모한 구조 NO!** 함부로 물에 뛰어들면 위험!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 **안전 구조**

2024년 6월 24일

전주문학초등학교장