

	<b>가 정 통 신 문</b>	인성인권부	070-7008-8356
		전주동중-2023-112	

## 안전하게 즐기는 수상 활동 안전 수칙 안내

학부모님 안녕하십니까? 날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 놀이동산 시설 등 학생들이 수영, 수상레저활동 등에 참여할 기회가 많아짐에 따라 학생안전사고 발생 위험이 커지고 있습니다.

학생들의 수상 안전사고 예방을 위한 안전 수칙을 다음과 같이 안내해 드리니, 학생들이 안전하게 수상 활동에 참여할 수 있도록 가정에서 적극 지도하여 주시기 바랍니다.

### 1. 수상 활동 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 수상 활동을 자제합니다.
- 야외 수상 활동을 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영모를 씩니다.
- (※ 수상 활동 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)

### 2. 수상 활동 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 수상 활동을 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 수상 활동을 합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 수상 활동을 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 땅기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때 등
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 수상 활동을 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.

### 3. 수상 활동 후

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

2023. 6. 12.

**전 주 동 중 학 교 장** [직인생략]