



물놀이 10대 안전수칙

신나는 여름철 물놀이 ! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다.

우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

- 수영하기 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.
 - ※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

호 남 제 일 고 등 학 교 장



상황별 대처요령

□ 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 체력의 소모가 적도록 편안한 마음으로 수영한다.
- 머리는 언제나 수면 상에 내밀고 있어야 한다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 파도에 몸을 맡기고 숨을 중지한다.
: 이 경우 더 쉽게 몸이 떠오를 수 있다(놀라 버둥거리지 않는다)
- 거센 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

□ 수초에 감겼을 때

- 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 푼다.
- 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다린다.
: 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 털어 버리듯이 풀어낸다.
- 놀라서 발버둥치지 말고 침착하게 여유를 가지고 호흡한다.

□ 수영 중 경련이 일어났을 때

- 경련은 물이 차거나 피로한 근육에 가장 일어나기 쉽다
- 경련이 잘 일어나는 부위는 발가락과 손가락이다.
- 식사 직후 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 한다.
: 당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련을 초래한다.
- 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

□ 물에 빠졌을 때

- 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 벗고 헤엄쳐 나온다.

□ 계곡에서 야영지를 선택할 때

- 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 위치하도록 한다.
- 대피할 수 있는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정한다.
- 낙석 및 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.