

2

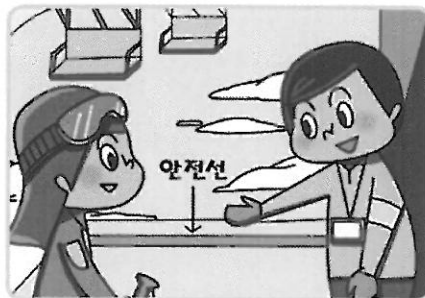
겨울 스포츠 활동

가. 겨울 스포츠 활동 안전 수칙

- 활동장소 주변의 위험 요소를 사전에 확인한다.
- 활동 전 준비운동으로 몸의 근육을 풀어주고 피로를 느끼면 휴식을 취하도록 한다.
- 스키장에서 보드와 스키를 탈 때는
 - 스키복과 보드복을 반드시 착용하고, 두꺼운 옷 보다는 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는다.
 - 눈부심을 방지하기 위해 고글을 착용하고, 손목보호대, 무릎보호대, 안전모, 전용장갑을 반드시 착용한다.
 - 리프트 탑승 중 심한 움직임은 삼가고, 승차 및 하차 시에 안내요원의 지시를 잘 따른다.
 - 안전하게 넘어지는 법을 사전에 숙지하고, 넘어졌을 경우에는 2차 사고를 예방하기 위해 신속히 일어난다.
 - 스키장에서 슬로프 이용 시 자신의 수준에 맞는 슬로프를 선택하고, 리프트를 탈 때는 안전요원의 지시에 따르도록 한다.
- 링크에서 스케이트를 탈 때는
 - 장갑, 안전모는 반드시 착용하고, 운동화 등을 신고 링크에 들어가면 안 된다.
 - 반드시 시계 반대 방향으로 활주하여야 하며, 활주 도중에 넘어지면 즉시 일어나야 한다.
 - 링크장 내에서는 장난이나 급작스런 방향 전환을 해서는 안 된다.
 - 링크장 내에 음료수나 음식물을 반입하지 않으며, 스케이트를 신고 관람석을 올라가거나 밖으로 나가면 안 된다.

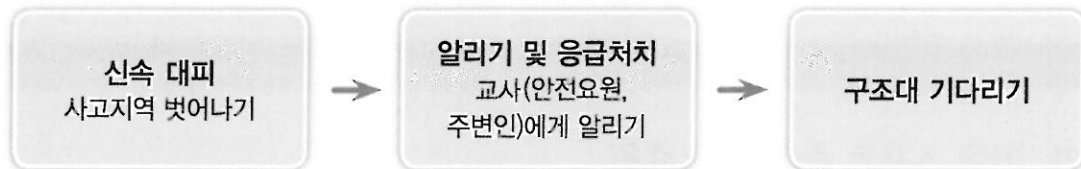


겨울철 스포츠 활동을 위한 준비운동



겨울철 스포츠 활동 안전수칙

나. 사고 발생 시 행동 요령



- 사고 발생 즉시 교사(안전요원)에게 알리고 응급 상황인 경우 119에 신고한다.
- 겨울철 스포츠 활동과 관련한 안전사고는 주로 탈골이나 골절상이 많이 발생하므로 환자를 움직이지 않도록 하며 현장 주위의 안전을 우선 확보한다.
- 동상이 의심될 경우 동상 부위를 비비거나 뜨거운 물 혹은 뜨거운 패드에 직접 접촉하지 않도록 한다.

다. 사고 사례

- 고등학생이 보드를 타고 내려오다 보드를 놓쳤는데, 보드가 혼자 내려오다가 외국인을 덮쳐 사망함(속칭 유령보드)
- 스키장에서 내려오다가 넘어졌는데 뒤에 내려오던 사람과 충돌하여 뒤에 내려오던 사람의 목이 부러짐
- 빙상경기장에서 스케이트를 타던 중 미끄러지거나, 중심을 잡지 못하여 넘어짐
- 스키장에서 리프트를 타던 중 안전 바에 부딪힘
- 스키장에서 슬로프를 타고 내려오다 넘어져 다침