



물놀이 활동

가. 물놀이 활동 안전 수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 한다.
- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물 속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 될 수 있으면 주위의 물건들(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용한 안전 구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때는 수영을 하지 않는다.
- 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 땅겨질 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- 50분 이내 수영 후 10분 간 휴식을 취하며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.(피곤할 경우에는 수시로 휴식을 취한다.)
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
- 해수욕장에서는 신발을 신고 다닌다.
- 수영 1시간 전에 음식을 간단히 섭취하고, 몹시 배가 고프거나 식사 직후에는 수영을 하지 않는다.
- 질식의 위험이 있으므로 껌을 씹거나 음식을 입에 문 채로 수영하지 않으며, 친구를 강제로 물에 던져 넣는 장난을 하지 않는다.
- 용변, 귀지 제거, 손톱과 발톱 깎기 등 청결한 상태로 수영장을 이용한다.

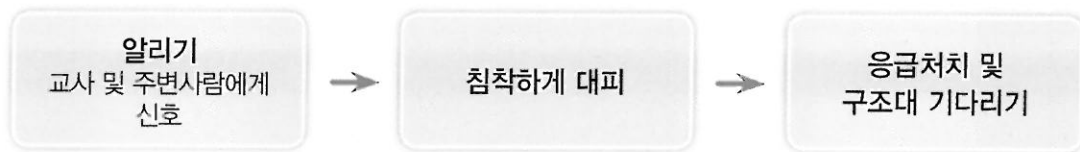


충분한 준비운동 하기



수영 실력 뽐내지 않기

나. 사고 발생 시 행동 요령



- 수상사고 목격 시 즉시 큰소리로 인명구조요원 및 인솔교사에게 알리고 119 혹은 122(해양 긴급신고)에 신고한다.
- 조난자를 자신이 구하려고 함부로 물에 뛰어들지 않는다.
- 부력이 있는 물건(페트병 등)을 던져주거나, 슬리퍼 등을 줄에 묶어 던져주어 조난자가 그것을 잡고 나오도록 한다.
- 물에 빠진 사람을 구조한 뒤에는 체온이 떨어지지 않도록 젖은 옷을 벗기고 마른 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸 마사지해 준다.
- 익수자가 물을 많이 마셔 구토를 할 때에는 기도가 막히지 않도록 고개를 뒤로 젖혀준다.
- 큰 파도가 덮쳤을 때는
 - 깊이 잠수할수록 안전하다.
 - 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 멈추고 있으면 자연히 떠오른다.
 - 거센 파도에 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.
- 수초에 감겼을 때는
 - 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐거워지므로 이때 털어 버리듯이 풀고 물 위로 나온다.
 - 놀라서 발버둥 칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐 나오도록 한다.
- 수영 중 경련이 일어났을 때는
 - 당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어나므로 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구조 요청을 한다.
- 하천이나 계곡물을 건널 때는
 - 물결이 완만한 장소를 선정하여, 될 수 있으면 바닥을 끌듯이 이동한다.
 - 다른 물체를 이용하여 수심을 재면서 이동한다.(지팡이를 약간 상류 쪽에 짚는다.)
 - 건너편 하류 쪽으로 밧줄(로프)을 설치하고 한 사람씩 건넌다.
 - 밧줄(로프)은 물 위로 설치한다. 밧줄이 없을 때 여러 사람이 손을 맞잡거나 어깨를 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.

● 물에 빠졌을 때는

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

● 침수·고립되었을 때는

- 부유물 등을 이용하여 탈출하며, 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.
- 도로 중앙 지점을 이용하고 될 수 있으면 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.
- 자기 체온 유지에 관심을 두어야 하며 무리한 탈출 행동을 삼간다.
- 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 한다.(옷이나 화염을 이용)



119에 도움 요청하기



물건을 이용하여 구조하기

다. 사고 사례

- ○○고등학교 학생들이 졸업 여행 중 제주도 ○○해수욕장에서 바다에 들어갔다 익사한 사고
- 수영장 풀장으로 뛰어서 입수하다 수영장 벽면에 턱을 부딪친 사고
- ○○물놀이공원에서 물놀이를 하던 중, 바위틈에 새끼발가락이 끼인 사고
- 수영장에서 수영교육을 받던 중 학생이 턱을 하다 수영장 벽 모서리에 부딪힌 사고
- 전북 ○○천에서 여름○○학교에 참여하여 물놀이를 하던 어린이가 물에 빠져 숨진 사고
- 해수욕장에서 맨발로 걷다가 깨진 병조각에 발이 베인 사고
- 다이빙을 시작한 뒤 약 1년 5개월 뒤 눈이 잘 안 보인다고 부모님께 말하였으나 형제들이 안경을 쓰는 관계로 사고를 당한 학생도 눈이 나빠진 것으로 생각하고 넘어갔고, 이후 4개월 쯤 뒤 사고를 당한 학생의 왼쪽 눈이 안보여 안과를 찾음. 검사 후 왼쪽 눈 유리체 절제술, 액체 가스 교환술, 실리콘 기름 주입술, 렌즈 제거술을 받은 후 시각장애판정(노동력상실 50%)을 받음. 운동 종목 신체 적합성 조사 및 주기적인 신체상태 체크 미흡과 작은 부상에 대한 관심 부족으로 장애 판정을 받음.

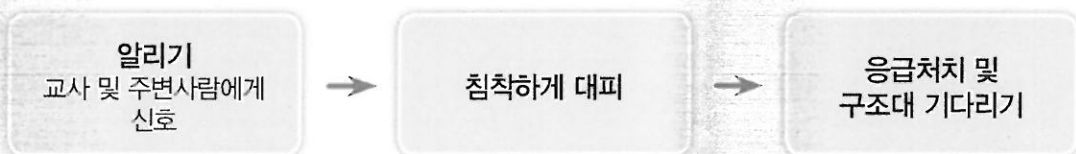


래프팅

가. 래프팅 안전 수칙

- 출발 전 코스, 안전 수칙, 장비, 날씨, 기상특보 등을 확인하고 래프팅 전에는 충분한 준비 운동을 한다.
- 구명조끼와 안전모는 꼭 착용하고, 래프팅 중에 벗거나 느슨하게 하지 않는다.
- 튜브 사이 또는 보트 안의 밧줄에는 발이나 손을 끼우지 않는다.
- 래프팅을 체험하는 동안에는 반드시 래프팅 가이드의 통체에 따라야 한다.
- 래프팅 시 급류에서는 절대 하선해서는 안 되며, 개인 행동은 매우 위험하다.
- 폭이 좁은 급류에서는 보트 2개가 동시에 내려가서는 안 된다.
- 래프팅 장비(패들, 안전모)로 장난하지 않는다.
- 구명조끼를 착용한 후 앞쪽에 위치한 클립을 채워주고, 허리끈을 잡아당겨 몸에 밀착시키며, 반드시 다리끈을 착용한다.

나. 사고 발생 시 행동 요령



- 수상사고 목격 시 즉시 큰소리로 인명구조요원 및 인솔교사에게 알리고 119 혹은 122(해양 긴급 신고)에 신고한다.
- 보트가 뒤집히면 구명조끼의 부력에 의해 몸이 뜨게 되므로 다리를 약간 구부린 채 발을 수면 가까이 올린다.
- 몸을 물살과 같은 방향으로 하고 전방 상황을 살피면서 물의 속도가 줄어들 때까지 몸을 맡긴다.
- 전복되어 떠내려갈 때에는 보이지 않는 물 속의 거치 바위 등에 의한 부상을 당할 수 있으므로 다리에 힘을 주지 않는다.
- 뒤집힌 보트 속에 있지 말고 밖으로 나온다.

다. 사고 사례

- 호우주의보가 발효된 철원 한탄강 일대에서 래프팅 사고로 1명 실종
- 영월에서 래프팅 중 바위 사이에 보트가 끼인 사고

