

물놀이 10대 안전수칙과 어린이 유의사항

□ 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 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 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.

□ 어린이 물놀이 활동시 유의사항

- 어른들이 얕은 물이라고 방심하게 되는 그곳이 가장 위험할 수 있다.
- 거북이, 오리 등 각종 동물 모양의 튜브나 보행기 등다리를 끼우는 방식의 튜브사용은 뒤집힐 경우 아이 스스로 빠져 나오지 못하고 머리가 물속에 잠길 수 있다.
- 보호자의 활동 범위내에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으로 익사할 수 있다는 점을 명심해야 한다.
- 어린이와 관련된 수난사고는 어른들의 부주의 및 감독 소홀에 의해 발생할 수 있다.
- 인지능력 및 신체 적응력이 떨어지는 유아 및 어린이들은 보호자의 손을 뻗어 즉각 구조가 가능한 위치에서 감독해야 한다.
- 활동 반경이 넓어지는 만 6~9세 이하 어린이들은 보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을 보이므로 사전 안전교육 및 주의를 주어 통제한다.

물놀이시 행동 요령

해수욕장, 하천, 산간계곡에서의 수영

- 물에 들어가기 전에는 충분한 준비운동을 하고 반드시 구명조끼를 착용하고 물에 들어가기
- 물에 들어갈 때에는 심장에서 먼부분(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서)부터 물에 적신후 들어가기
- 수영금지 지역에서는 절대로 물놀이 하지 않기
- 해수욕장, 하천 등에서는 안전구역을 벗어나지 않도록 주의
- 음주 후 수영은 심장마비의 원인이 됨으로 절대 삼가
- 너무 깊은 곳이나 아주 차가운 물에서는 수영 금지
- 어린이가 물놀이 할 때는 반드시 어른들과 함께 하기
- 안전요원이 배치된 곳에서는 안전요원의 지시에 따를 것
- 물놀이시 구명조끼 착용, 튜브는 끈으로 수영복과 연결

래프팅, 수상스키 등 수상레저기구 이용시

- 사전에 안전수칙을 숙지하고 안전요원의 안내에 따라 행동하기
- 구명동의, 안전벨트, 안전모 등 안전요원의 안내에 따라 행동하기
- 안전선을 준수하고 질서있게 차례대로 승·하선
- 음주 후에는 수상레저기구 이용 절대 금지
- 수상레저기구 이용중 어린이들이 장난을 하지 않도록 하고, 어린이들은 반드시 보호자와 동승

물놀이 안전사고 대처요령

- 익수사고 발생시 국번없이 119(해수면 122)로 신속히 신고
- 사람이 물에 빠졌을 때는 큰소리로 주위 사람에게 알리고 절대로 구하려고 물속에 뛰어들지 않기
- 익수자를 구할 때는 로프나 튜브, 긴 막대기 등으로 구조하고
 - 부득이 접근시에는 반드시 수영에 익숙한 자가 익수자 뒤에서 구조
- 물에 빠진 사람을 구하였을 때에는 원인이 호흡곤란이므로 인공 호흡이나 심폐소생술 등 응급처치

피서지에서의 대피요령

- 방송을 통해 수시로 기상정보를 파악하고, 기상 악화시 신속히 철수
- 계곡, 산사태 위험지역에서 야영을 삼가하고, 야영중 계곡이나 하천이 넘칠 때에는無理하게 물건을 챙기지 말고 몸만이라도 신속히 대피
- 대피중에 물이 불어난 계곡이나 하천을 모험심에 의해 무리하지 말고 우회로를 이용

※ 자료 다운로드(Dawn-Load)

- ▶ 물놀이 안전 매뉴얼 : 소방방재청 홈페이지(www.nema.go.kr)→우리청소개→주요예산/업무→연구보고자료→93번 물놀이 안전 매뉴얼(2011년)
- ▶ 물놀이 관련자료 : 소방방재청 홈페이지(www.nema.go.kr)→재난대비→국민행동요령→생활안전길잡이→물놀이
- ▶ 물놀이 안전 동영상 : 소방방재청 홈페이지(www.nema.go.kr)→정보광장→자료실→미디어자료실→(검색)물놀이 CF
- ▶ 스마트폰 어플 : 안드로이드 마켓(플레이스토어)→(검색)물놀이 GO