



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2024년 7월 19일 (금)

담당자

학생인성인권부장(김\*\*)

담당전화

070-7882-9783



전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

## 2024학년도 여름철 수상안전 예방교육 실시

Part

01

### 공통요령

- ✓ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
  - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✓ 계곡이나 하천에 갈 경우 "생활안전지도"를 활용하여 안전한 물놀이 장소를 미리 확인해요.
  - \* [www.safemap.go.kr](http://www.safemap.go.kr) 또는 '생활안전지도' 앱을 통해 확인
- ✓ 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱을 설치해 두어요.
- ✓ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✓ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
  - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✓ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



< 긴 로프를 활용한 구조법 >

< 신발, PET병 활용한 구조법 >

- ✓ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 음파호흡법 >



< 누워뜨기 자세 >

Part

02

### 계곡



#### 1 계곡에 들어가야 한다면

- ✓ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
  - 계곡은 ① 얇고 불규칙한 수심으로 물속 바위에 부딪히거나 ② 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 커요! ③ 또한 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수도 있어요!
- ✓ 일기예보는 꼭 미리 확인하기! 비가 올 경우 들어가지 않아요!
- ✓ 미끄러짐과 "머리"를 다치는 것을 유의해야 해요!

#### 2 계곡에 빠졌을 때는

- ✓ 몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동해서 탈출해요!
  - 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위, 나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비해요!
- ✓ 물길에 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때는,
  - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록 해요!
  - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얇은 쪽으로 탈출하도록 해요!



① 익수

② 잠수

③ 바닥을 박차고 올라가기

< 보빙동작 >



## 1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ① 너울(사람을 끌고 가는 파도)\*, 이안류(거꾸로 치는 파도)\*\* 등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!
- \* 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얇은 해안에서 갑자기 솟구치는 파도
- \*\* 수면아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec)



< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!

## 2 바다·해수욕장에 빠졌다면

- ① 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요.
- 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있어요!
- ② 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!
- ※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪혀 부상을 당할 수 있어요.

### ③ 이안류를 만났다면,

- 이안류에 휩쓸려 계속 먼 바다로 떠내려갈 때는 물살을 거슬러 다시 육지로 오려고 하기보다 표류하여 이안류의 흐름이 없는 곳에서 대각선(해변의 45도)이나 직각 방향으로 해안 쪽으로 헤엄쳐 나오게 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >  
탈기

### ④ 수초에 감겼을 때는,

- 놀라서 발버둥 칠 경우, 오히려 더 휘감길 수 있으니 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐야 해요!
- 만약 물 흐름이 있다면 흐름에 맡기고 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합시다.

### ⑤ 해파리에 쏘였다면,



< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >

2024. 7. 19.

남원서진여자고등학교장

