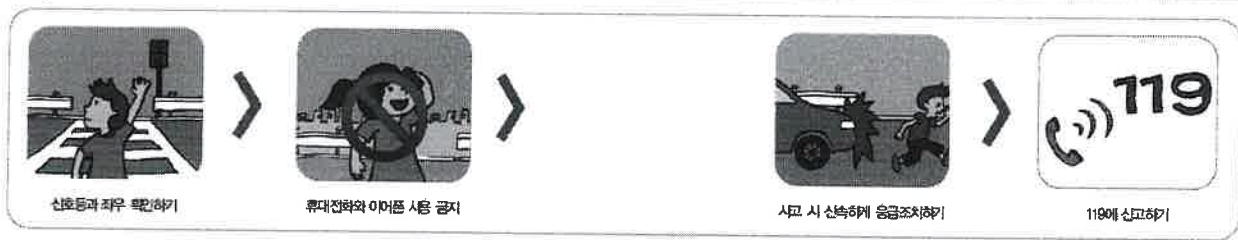


2017 가을현장체험학습 안전교육

I. 이동하기 1. 도보



[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기

- 초록불이 켜질 때나, 보행 신호 시간이 남아 남지 않았을 때에는 무리해서 건너지 말고, 다음 신호를 기다립니다.
- 횡단보도에서 보행신호가 초록불로 바뀌더라도 차량의 움직임 유무를 반드시 확인합니다.
- 신호등이 없거나 잠깐신호가 있는 횡단보도에서는 차량이 완전히 멈추었거나 운전자의 손신호가 있을 때 건넌니다.
- 횡단보도가 아닌 곳을 무단으로 건너면 안 됩니다.
- 횡단보도 안의 오른쪽에서 보행을 시작하고, 보행 시 경관을 하지 않습니다.
- 도로로 이동할 때는 휴대전화를 사용하지 않고, 이어폰을 착용하지 않습니다.
- 보도와 차도의 구분이 되어 있지 않은 도로에서는 길 가장자리로 다닙니다.
- 주변 건물이나 노상상에 가려 안 보이는 도로는 반드시 좌우 확인 후 보행하고, 주정차된 차량이 있으면 횡단하기 전 앞뒤 좌우를 반드시 확인 후 건넌니다.
- 운전자가 있거나 사람이 걸리는 차량 주변에서는 더욱 조심해서 보행합니다.
- 단체 이동시 대열을 벗어나지 않으며, 교통법규와 공동도덕을 잘 지킵니다.

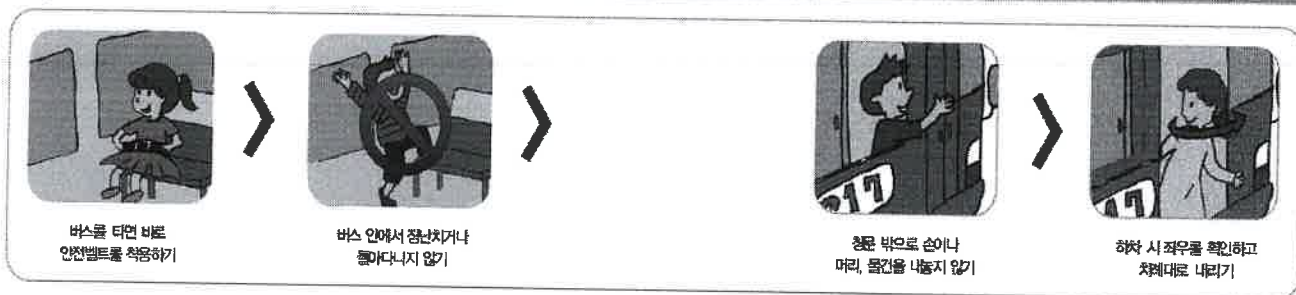
[🔍] 침착 안전하게 이동하기

- 부상자가 발생했을 때는 지혈 등 응급조치를 하고 가까운 병원으로 옮길 수 있도록 도와줍니다.
- 통상자가 발생했을 때는 지도교사에게 신속하게 알리고, 자나가는 자동차의 앞도를 받아 가까운 병원으로 후송하거나 119로 신고하여 도움을 요청합니다.
- 교통사고 등 위급상황이 발생했을 때는 사고자랑에서 안전지대로 이동하는 것이 중요하여 2차 사고 예방을 위해 신속히 도로 밖으로 대피합니다.
- 자신의 안전을 확보한 후 선생님이나 주변 사람에게 즉시 도움을 요청하고 가능한 수단을 이용하여 119에 연락합니다.
- 사소한 부상을 당한 경우라도 병원으로 및 상담을 통해 건강 상태를 확인합니다.

Tip 안전하게 보행하기

- 횡단보도 안의 오른쪽으로 걷기 · 앞으려서 걷는하지 않기
- 차도에 가까이 다가가지 않기 · 뛰거나 갑자기 방향 바꾸지 않기

I. 이동하기 3. 버스



[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기

- 버스를 기다릴 때 인도에서 차도로 내려서 있지 말고 버스가 도착한 다음 차례로 승차합니다.
- 버스 안에서는 자를 이동하거나 장난을 치지 말고, 차량 밖으로 손이나 머리를 내리지 않습니다.
- 선반 위에 가방이 떨어지지 않도록 하며 버스 안에서는 지정된 좌석에서 틀어다니다지 않습니다.
- 버스가 출발하기 전에 안전벨트를 꼭 착용하고 착용이 이상인지 확인합니다.
- 버스에서 내릴 때 자전거나 오토바이가 지나갈 수 있으므로 반드시 좌우를 확인한 후 내립니다.
- 버스를 타고 내릴 때에는 긴 치마나 끈 달린 옷, 가방 등이 차문에 끼여 끌려갈 수 있으므로 주의합니다.
- 버스의 앞뒤로 횡단하는 경우, 그 버스에 가려 달리는 차에 치일 위험이 있으므로 버스가 자라난 다음 길을 건넌니다.

스마트폰 '앱'을 찾아 설치해 보세요!



[안전디딤돌] 앱은 비상시 국민 행동 요령과 재난대비 행동 요령을 안내합니다.
■ 구글 PLAY스토어 또는 앱 스토어에서 '안전디딤돌' 검색 후 앱 설치

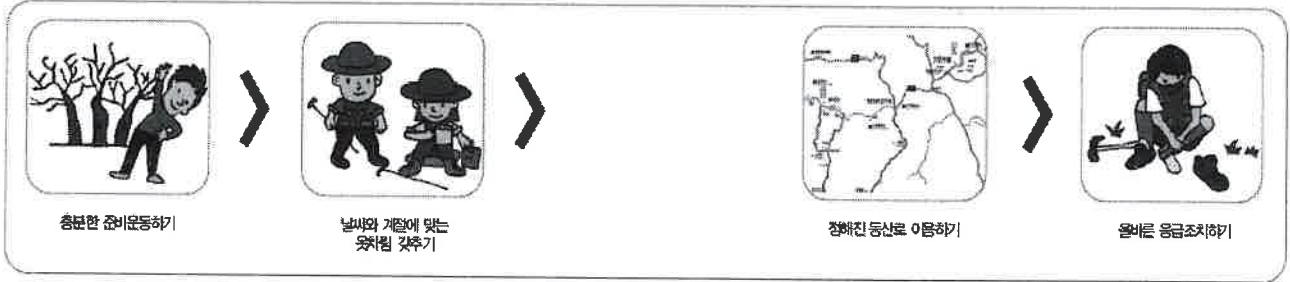
[🔍] 침착 안전하게 이동하기

- 사고 발생 시 선생님이나 주변 어른들에게 즉시 도움을 요청합니다.
- 차 안에서 화재가 발생하면 큰소리로 외쳐서 화재 발생 사실을 알립니다.
- 사고가 발생하면 선생님이나 보호자의 안내대로 사고 차량 밖으로 나온 뒤 차와 멀리 떨어진 안전한 곳으로 이동합니다.
- 문으로 내리기 어려운 경우 비상탈출용 망치를 이용하여 창문을 깨고 탈출합니다.
- 고속도로 운행 중 응급상황 시 또는 불행사태가 있을 경우 한국도로공사 콜센터(1588-2504)로 연락하면 도움을 받을 수 있습니다.

Tip 안전벨트 착용 요령

-
- 고이지 않게 착용
 - 몸에 붙게 착용
 - 어깨 중앙 통과
 - 엉덩이 상체 조절

II. 활동하기 4. 산행



[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아보기



· 산행 전 산에 관한 다양한 정보지도, 날씨, 산행거리, 계절별 특성 등을 확인하고, 기존의 변화가 심하므로 날씨와 계절에 맞는 옷차림을 합니다.

· 산행 전 후 스트레칭으로 충분히 몸을 풀니다.

· 산행 시에는 발 디딤 곳을 잘 살피고 천천히 걸으며 손에는 기압계 물건을 들지 않아야 합니다.



· 오르막길보다 내리막길에서 조심해야 합니다. 특히 굽은 오르막, 돌이 있는 길을 내려올 때 미끄러져 넘어지거나 발목을 빠는 일이 없도록 조심해야 합니다.

· 산에서는 장해진 길로 다니고 길이 아닌 곳으로 가서는 안 되며, 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 원점으로 돌아서서 재길을 따라 하산합니다.

· 산행 중에는 화기 소지를 금하고 산에서 취사행위를 해서는 안 됩니다.



· 이상 동물을 만날 경우 접근하는 행동은 동물들에게 위협적으로 느껴져 위험할 수 있습니다.

· 산행에서 길을 잃었을 때 나이트 (남쪽: 나이트, 북쪽: 나이트)를 이용하여 (북쪽에 아기가 있음), 북극성, 북두칠성 등 자연 지형물을 활용하여 방향을 찾는 방법이 있고, 나침반을 이용하여 방향을 찾을 수도 있습니다.

[🔍] 침착 안전하게 이동하기



· 산에서 부상당한 경우에는 119구급대, 국립공원관리사무소 등에 구조를 요청합니다.

· 산행 사고시 등산로 국가침착 번호, 휴대전화 사진 등을 이용하여 사고 위치와 주변 환경을 정확히 알립니다.



· 산에서 사고 발생시 사고유형 (낙차, 골절, 신체이상, 관절부러짐, 전상, 동물공격 등)을 정확히 알립니다.

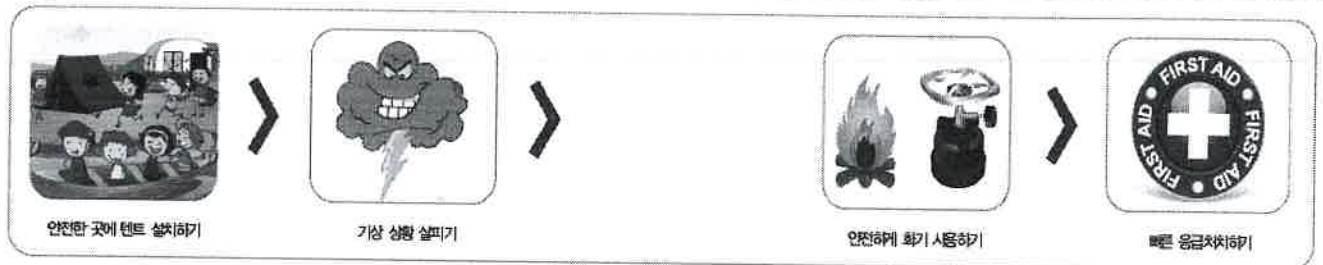
· 구조요원이 도착할 때까지 환자의 체온이 떨어지지 않도록 하여, 환자를 안정시키고 의식을 잃지 않도록 합니다.

Tip

응급상황 시 행동 요령(3C)

- Check 1단계: 위급상황을 인식하고 어떻게 행동할지 결정하는 것
- Call 2단계: 도움을 요청하는 것
- Care 3단계: 응급처치로 환자 안전을 지키는 것

II. 활동하기 5. 캠핑



[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아보기



· 가장 약화에 대비하여 대피로를 사전에 확인합니다.

· 휴대용 가스버너 등 화기를 바르게 사용하는 방법을 숙지합니다.

· 텐트를 설치할 때는 비가 내릴 경우를 대비하여 텐트 주변에 배수로를 파며, 텐트 설치 후 고정 줄에는 안전핀이 이상 테이프를 부착합니다.

· 바람이 많이 불 때에는 도막을 파거나 캠핑피막을 하지 않습니다.



· 텐트 안이나 좁은 텐트에서는 잠이 및 화재의 위험이 있으므로 화기를 사용하지 않습니다.

· 향기가 별도로 마련되지 않은 경우에는 텐트 지붕을 개량하여 공기가 충분히 들이올 수 있도록 합니다.



· 야외수출을 조심해서 사용합니다. 테이블이 흔들려 뜨거운 물이나 음식이 쏟아져 화상을 입을 수 있습니다.

· 여름철 홍수로 물이 넘거나 위험할 수 있으므로 물가 가까이에는 텐트를 치지 않습니다.

· 캠핑장에 갑작스런 폭우로 텐트가 침수되었을 때는 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 주의하고, 누전으로 인한 감전에 주의해야 하며, 위급 상황시에는 소방서에 신고합니다.

[🔍] 침착 안전하게 이동하기



· 야외활동시 발목이나 무릎을 다쳤을 때 냉찜질로 통증을 완화시키고 상처 부위를 심장보다 높이 올려 붓기를 가려줍니다.

· 다리에 쥐가 있을 경우 다리를 바르게 펴고 발가락을 몸쪽으로 당겨서 경련을 일으키는 근육을 빠르게 펴줍니다.

· 골절이 의심된다면 가능한 한 움직이지 않고, 부목나뭇나무 싹 등을 여러 겹으로 입아서 사용으로 고정해서 골반로 병원으로 이동합니다.



· 발레가 입어 나고, 또는 귀찮으로 들어 있을 경우, 연봉 등으로 귀를 파거나 머리를 세게 흔들는 행동은 발레가 더 안쪽으로 파고 들어갈 수 있으므로, 손전 등 불빛을 이용하여 나오도록 합니다.

· 발레에 물렸을 경우 깨끗한 물로 씻어 낸 후 약을 바릅니다. 기압과 침을 바르거나 흡입하면 감염될 우려가 있으므로 찬물이나 얼음팩으로 가려움증을 완화합니다.

· 휴대전화를 사용하다 가벼운 화상을 입은 경우, 차가운 물 또는 쿨팩이나 아이스크림 등을 이용해 열을 제거하고 통증이 감소된 후 깨끗한 천으로 감싸 보호한 후 병원에 갑니다.

II. 활동하기 7. 공연 관람



안전하게 이동하기



지정된 관람석에 앉기



비상시 대피로 확인하기



장전 시 휴대전화 활용하기

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기



· 공연장소에 설치되어 있는 승강기, 에스컬레이터, 무빙워크, 회전문 등의 편의 시설 등을 안전하게 이용합니다.



· 무빙워크, 에스컬레이터를 이용할 때는 안전 선 안에서 바른 자세로 전방을 주시하며 손잡이를 꼭 잡고 이동합니다. 또한 걸거를 잘 지켜 차폐차에 내리고 난 후 타도록 해야 합니다.



· 에스컬레이터 이용 시 신발 끈이나 옷자락이 틈새에 끼지 않도록 조심합니다.

· 주변 구경, 친구 찾기 등으로 핸드레일 밖으로 몸을 내미는 경우 천정이나 기타 시설물과 충돌할 수 있으므로 조심해야 합니다.

· 관람석이 아닌 곳에 앉지 않으며 옥상, 기로수, 양버락 등에 올라가 관람하지 않습니다.

· 재난 발생에 대비하여 출입구와 대피로를 미리 확인합니다.

[🔍] 침착 안전하게 이동하기



· 행사장 내에서 화재가 발생할 때 놀이지 않고 콘스로로 외치거나 화재경보 비상벨을 눌러 다른 사람에게 알립니다.

· 비상시 한꺼번에 출입구에 몰려들지 않도록 하며, 일사불란을 일컫거나 서두르면 입사하고 우려가 있으므로 일사불란을 따라 낮은 자세로 천천히 걸어서 인 내원의 안전을 따라 질서 있게 이동합니다.

· 실내행사장에서 갑자기 정전이 되었을 경우 당황하지 말고 휴대전화 등 보조 불빛을 활용합니다.

· 대피시 119구급대원 등 안전·구조요원의 활동에 방해가 되지 않도록 현장질 서를 유지합니다.

Tip 에스컬레이터 올바른 사용법



III. 숙소에서 3. 식품 안전

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기



· 외출에서 돌아온 후, 식사 전 화장실을 다녀온 후에는 반드시 비누로 손을 씻습니다.

· 상한 음식은 먹지 않으며, 물은 식수로 사용하는 물만 마십니다.

· 다용 날 음식물을 실온에 오래 두지 않으며, 맛이 이상하면 먹지 않습니다.

· 상온에서 쉽게 상할 수 있는 음식물과 간식류는 기밀봉까지 하지 않습니다.



· 특정 식품 알레르기 기 있는 학생은 사전에 지도교사에게 알려 음식섭취를 피합니다.

· 유통기한이 지나거나 보관상태가 나쁜 음식은 먹지 않습니다.

· 불량식품은 배탈을 일으킬 수 있으므로 사하지 않습니다.

Tip 식중독이 발생하기 쉬운 환경



· 식품을 충분한 온도와 시간(74℃ 1분 이상, 때로는 85℃ 1분 이상)으로 조리하지 않은 경우

· 조리된 음식물을 부적절한 온도(5℃~65℃)에서 장시간 보관하는 경우

· 오염된 기구와 용기 및 불결한 조리 기구를 실온·세척 없이 사용하는 경우



· 개인의 비위생적인 습관: 손 씻기 소홀, 식도 취급이 부주의한 경우

· 비위생적이거나 안전하지 못한 식품원료를 사용하는 경우

[🔍] 침착 안전하게 이동하기



· 복통·설사 환자 발생 시 신속히 의무실로 이동합니다.

※ 식중독 의심 증상

음식섭취 후 6~48시간 이내에 설사, 복통, 발열, 두통, 메스꺼움 등 동한한 구토·구진 및 근육통 등이 나타납니다.

· 동일 원인 동일 증상을 보이는 식중독 의심환자(복통·설사 등)가 2명 이상 발생했을 때는 발원 즉시 의무실로 이동합니다.



· 상한 설사가 있을 때는 수분을 보충해주어야 하며, 설사약은 함부로 먹지 않습니다.

· 집단 식중독이 의심되면 신속한 후속 조치와 병원 지원요를 요청합니다.

· 식중독 원인으로 의심되는 음식 등은 모두 수거하여 보관합니다.

· 원인 규명을 위한 보건소의 역학조사에 협조합니다.

식중독 예방 3대 요령 KFA 식품위생안전원



손씻기

손과 비누로 30초 이상 씻기



익혀먹기

음식물류 익혀먹기



끓여먹기

물과 끓여 먹기

IV. 응급처치 1. 비상시 응급처치

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아보기

응급처치, 왜 필요할까?



- 갑자기 발생한 외상이나 질병에 대해서 최소한의 처치를 행하는 것을 응급처치라고 합니다.
- 대처하는 처치자의 신속·정확한 행동 여부에 따라 부상자의 심과 죽음이 좌우되기도 합니다.
- 생명을 구하는 일은 무엇보다도 중요하고 소중하기에 우리는 응급처치 방법을 알아두어야 합니다.

응급처치 시 지켜야 할 원칙



- 응급처치를 하는 사람이 위험에 노출되지 않도록 주의하면서 어떤 상황인지 무엇을 할 수 있는지 판단합니다.
- 여러 환자가 있는 경우 긴급한 환자부터 처치합니다.
- 자체 없이 119에 신고하고 응급처치를 합니다.

어떤 경우가 응급 상황일까?



- 기도 폐쇄
- 심장정지이나 혼동
- 물이 빠졌을 때
- 학습 손상이 의심되는 경우
- 경련이나 마비를 일으키는 경우
- 호흡곤란이나 숨을 쉬지 않는 경우
- 심장마비
- 의식이 없는 경우
- 등등도 이상의 화상
- 심한 출혈

[🔍] 침착 올바른 119신고 요령

위치	1. 부상자의 위치를 알립니다. 주소 또는 근처의 큰 건물 이름 등 위치를 확인할 수 있는 지형지물을 알려줍니다. 또한 "OO 지하실에 있어요"처럼 장소를 구체적으로 말합니다.
상황	2. 무슨 일이 일어나는지 정확하게 설명합니다. 예를 들어 "친구가 사다리에서 떨어졌는데 움직이지 않아요"라는 식으로 설명합니다.
환자상태	3. 부상자의 상태를 구체적으로 알립니다. "친구의 머리에 파가 흐르고 있어요."처럼 구체적으로 알리고 "출혈 부위를 압박했어요" 등 실시한 응급처치에 대해서도 설명합니다.
위험요소	4. 주위의 위험요소 유무를 알립니다. 주변의 화재, 구조물 붕괴 위험성, 독성 먼지나 가스, 폭발의 위험성, 감전 가능성, 교통사고 위험성 등을 알립니다.
연락	5. 연락을 계속 유지합니다. 전화번호와 이름을 남기고, 구급차가 도착하기 전까지 119로부터 부상자의 응급 처치법에 대한 도움을 받을 수도 있으므로 전화를 끊지 않습니다.

Tip 생과 사의 갈림길 '골든타임'

골든타임(Golden Time)이란?
응급상황에서 생명을 구할 수 있는 한계시간을 말합니다.

4분	심장마비
1시간	교통사고 등 중증외상
2~3시간	뇌졸중

IV. 응급처치 2. 상황별 처치 요령

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아보기

기도가 폐쇄되었을 때

<완전 기도 폐쇄>

이물집이 목에 걸려 말을 못하고 손을 못 쉬어 얼굴이 창백해질 때

- ① 의식이 있을 때 : 하임리히법을 시행
 - 환자의 뒤에 서서 허리를 앞으로 굽히고 한쪽 다리를 환자의 다리 사이에 끼웁니다.
 - 주먹 왼손의 엄지를 배꼽과 명치 사이의 복부 위치한다.
 - 다른 한 손으로 주먹 왼손을 감싸고 빠르게 위로 밀어 올립니다.
- ② 의식이 없을 때 : 누운 상태에서 환자의 배 위에서 명치에 두 손을 모으고 위로 강하게 밀쳐 올립니다.



<부분 기도 폐쇄>

이물집이 목에 걸려 기침을 하고 있을 할 수 있으나 답답해할 때

- 숨이 통하는 경우에는 계속 기침을 하도록 유도하며, 이물집이 배출되지 않을 때에는 즉시 119로 연락을 취한다.

피를 흘릴 때

<출혈 시 대처법>

- ① 직접압박법: 상처 부위에 청진 등을 대고 출혈이 있을 때까지 세게 누르고 출혈부위를 심장보다 높여준다.
- ② 이물집이 박힌 경우 출혈이나 손상이 더 심해질 수 있으므로 되도록 빼지 않고 움직이지 않도록 고정한 후 병원으로 간다.



뱀에거나 물집이 의심될 때



- ① 다친 부위를 움직이지 않는다.
- ② 얼음이나 찬 것을 대준다.
- ③ 붕대나 방석 등을 감아 고정시킨다.
- ④ 다친 부위를 높게 올려 준다.

뱀에 물렸을 때



- ① 손가락 하나가 지나갈 수 있을 정도로 풀린 부위 위쪽 상부를 가볍게 묶어 준다. (뱀물 들린 후 15분 이내에만 사용)
 - ② 풀린 부위를 앞으로 잡아당기거나 칼을 사용하여 잘라내지 않는다.
 - ③ 몸을 고정시키고 손상부위를 심장보다 낮게 한 다음 병원으로 이송한다.
- ※ 단검, 단칼 등을 상처에 바르는 것은 도움이 되지 않으며 오히려 상처를 자극하기 쉽다.

벌에 쏘였을 때



- ① 침이 든 피를 주머니를 이용해 한쪽 등으로 눌러서 흡수해 버린다.
- ② 통증완화소와 고열기름을 바르거나 얼음찜질을 한다.
- ③ 통증이 너무 강해지면 병원으로 이송한다.

화상을 입었을 때



- ① 그원과 같이 흐르는 물을 큰 그릇 등에 받아 통증이 가실 때까지 식힌다.
- ※ 흐르는 물에 직접 대고 식히지 않는다. (통증이 심해질 수 있음)
- ※ 옷을 입은 채 물에 담근다.
- ※ 발집을 타르거나 세균감염을 일으킬 수 있으므로 타르지 않는다.

코피가 날 때



- ① 앉은 자세를 유지하게 하여 부상자의 협력을 받는다.
- ② 머리를 약간 앞으로 숙이게 해서 혈액이 목으로 넘어가지 않고 코의 앞부분을 통해 흘러낼 수 있게 한다.
- ③ 목뒤로 넘어가게 되면 참작하거나 머스꺼움, 구토 등을 일으킨다.
- ④ 엄지와 다른 두 손가락으로 코를 쥐고 5분간 사처히 압박한다.