

- 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- 신고시 위치표가 바로 전송되는 해로드 앱(해수부) 설치해 두어요.
- 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- 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!



- 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



1 계곡에 들어가야 한다면

- 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
 - 계곡은 ① 알고 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!
 - 잠수해 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!



1 저수지 주변에 있다면

- 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!
 - ※ 저수지는 급경사가 많고, 물가도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려워요

2 저수지에 빠졌을 때는

- 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



- 크게 소리질러 주위 사람에게 알려야 해요!
- 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 주변 사물을 이용해요.
 - 저수지 내 구조물 또는 부유물(나무, 스티로폼 등)을 붙잡고 몸을 지지하며 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.



1 갯벌에 들어가기 전에

- 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치 파악이 어려워 더욱 위험해요!
- 갯골(갯벌 물이 빠지는 수로)에 접근하거나 넘어가지 않아야 해요.
- 들어가기 전 미리 들물(밀물) 시간을 확인하며 밀물 2시간 전에는 갯벌에 나가지 않아요!
- 맨발로 들어가지 않아요!
 - 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 상처를 입을 수 있어요.



2 갯벌에 빠졌다면

- 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나와야 육지 쪽으로 나와요!



- 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 또는 해로드 앱을 통해 구조요청을 해야 해요!
 - 정확한 구조 요청 장소 표시를 위해 호루라기, 랜턴, 휴대폰 등을 소지하고 이용합니다.



1 낙시터에 입장할 때

- 구명조끼는 선택이 아닌 필수!
- 주변 날씨를 미리 확인하기!
 - 특히 연안, 해상의 경우, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낙시를 하지 않도록 해요!
- 정해진 낙시터 이외의 장소(갯바위, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낙시를 해서는 안돼요!

2 낙시터에서 비상상황 발생 시

- 낙시터에 빠졌다면, 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 건디는 것이 가장 중요하답니다!
 - 은몸에 힘을 빼고 가슴에 숨을 채운 채로 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
 - 연안·해상 낙시 중 물에 빠졌다면, 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요!
 - 물에 빠지거나 젖었을 때는 구조 전까지 체온유지(보온)가 중요합니다.

