



1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ☑ 너울(사람을 끌고 가는 파도)*, 이안류(거꾸로 치는 파도)** 등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!
- * 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얕은 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

- ☑ 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!
- ☑ 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!
- ※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 알초에 부딪혀 부상을 당할 수 있어요

☑ 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 나오는데 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >

☑ 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 합니다.

☑ 해파리에 쏘았다면,



< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >



1 얼음 주변에 있을 때

- ☑ 결빙기(12월~1월 초), 해빙기(2월 중순~3월 초) 시기에는 절대 들어가서는 안 돼요!
- ☑ 강변에서 강의 중심부로 갈수록 얼음의 두께가 더 얇아지기 때문에 함부로 강 중심부로 나아가지 않아야 해요.

2 얼음 위에 있을 때

- ☑ 얼음을 밟았을 때 스폰지를 밟는 느낌처럼 무른 느낌이 들거나 얼음에 금이 가는 경우에는,
 - 얼음에 금이 가서 갈라질 위험이 있다면 바닥에 천천히 그리고 안전하게 드러누워 체중을 넓게 분산시키고 몸을 통나무 굴리듯이 옆으로 굴리면서 위험지역을 탈출하도록 해요!
 - ※ 기어가는 것은 팔이나 다리에 힘을 주어야 하므로 얼음이 더 갈라질 수 있음
- ☑ 절대 얼음 밑으로 들어가지 않아야 해요!
 - 얼음 밑에서 헤엄치다가 다시 위로 올라오는 것은 거의 불가능해 매우 위험해요
- ☑ 얼음물에 오래 있으면 저체온증이 올 수 있어요!
 - 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 수영하듯 발로 물장구를 쳐서 몸을 띄우고 얼음판 위로 올라갈 시도를 해야할 수도 있어요.
 - 깨진 얼음은 주변의 얼음도 약하게 만들기 때문에 밀고 오를 수 있도록 단단한 얼음이 나올 때까지 얇은 얼음을 깨면서 수변 쪽으로 이동하는 것이 좋아요.
 - 소지품(차키, 핸드폰, 라이터 등) 중 뽕족하고 날카로운 도구를 이용하여 얼음을 가볍게 찍어 의지한 후 탈출을 시도할 수 있습니다.



1 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- ☑ 수심이 깊지 않은 곳이라도 구멍조끼를 반드시 착용해야 해요!
- ☑ 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 돌면서 일어나요.
- ☑ 가슴장화 착용 No!
 - 물에 빠졌을 때 가슴장화 안으로 물이 들어와 몸이 무거워져 다시 일어나기 어려워질 수 있어요!
- ☑ 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄럽습니다.
- ☑ 어두운 아간에는 수심파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험해요!
- ☑ 두 명 이상 함께 다니기!
 - 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 해요.



2 테트라포드에서 실족상황 발생 시

- ☑ 테트라포드에 빠지게 되었다면, 당황하지 않고 구조대 도착할 때까지 체온유지를 하는 것이 가장 중요해요!
- 테트라포드는 높고 미끄러워 붙잡고 올라오기 어려워요! 무모하게 올라오려다 철과상이나 절상이 생기면 삼투압으로 인하여 출혈이 멈추지 않아 과다출혈로 위험에 이를 수 있어 주의해야 합니다.
- 먼저 휴대폰으로 해로드 앱이나 119로 신고하고 가까운 주변에 사람이 있을 경우 소리쳐 도움을 요청하고 구조대가 올 때까지 체온유지를 합니다.

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

