〈제2025-91호〉 사랑과 존중으로 꿈을 키우는 전주우전중학교

가 정 통 신 문

063-222-8932
전북 전주시 완산구 쑥고개로 375-28 홈페이지 (http://www.woojeon.ms.kr)

2025학년도 여름방학 전 물놀이 안전 교육

학부모님, 안녕하세요.

학부모님의 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 바라오며, 항상 자녀의 교육과 학교 발전에 관심을 가지고 협조해 주심을 감사드립니다. 본교에서는 여름방학 전 물놀이 안전 교육을 실시하고자 하오니 학부모님들의 관심 바랍니다. 무더운 여름철 건강하게 보내시길 바랍니다.

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 암초에 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 나오는게 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 합시다.

✓ 해파리에 쏘였다면,

< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >

Part 02

계곡

1 계곡에 들어가야 한다면

- 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
  - 계곡은 ① 얕고 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!
- 물길이 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 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!

① 익수 ② 잠수 ③ 바닥을 박차고 올라오기

< 보빙동작 >

Part 03

저수지

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.

< 누워뜨기 자세 > < 스컬링 동작 >

양팔 사용하여 노를 젓는 동작을 반복합니다

- 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.

2025. 7. 16.

전 주 우 전 중 학 교 장 [직인생략]