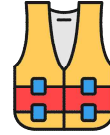


# 휴가철 안전 수칙



## 물놀이 안전수칙

- ① 물놀이 전 일기예보를 꼭 확인하기
- ② 물놀이 위험구역, 금지구역에는 절대 출입하지 마세요
- ③ 물에 들어가기 전 심장에서 먼 순으로 물을 적시고 간단한 준비운동  
(다리 → 팔 → 얼굴 → 가슴)
- ④ 물놀이나 수상 스포츠를 할 때에는 몸에 맞는 구명조끼를 꼭 착용
- ⑤ 건강이 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 직후에 특히, 음주 후에는 물놀이 삼가

## 물놀이 위험지역

- ① 수심이 깊고 급류, 소용돌이, 수중암반 등으로 사고 위험이 높은 곳
- ② 집중호우, 태풍 등에 의해 평수위보다 수위가 높아지는 곳
- ③ 공사 등 주변 여건 변화에 의해 사고 위험이 높거나 높아질 우려가 있는 곳

## 사고 시 대처요령

- ① 사고 발생 시 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119신고
- ② 수영에 자신이 있더라도 물놀이 현장에 비치된  
안전장비(구명환, 구명조끼, 구명 로프 등)를 활용하여 안전하게 구조 합니다.
- ③ 인공호흡이나 심폐소생술 등 응급처치를 실시 합니다.

| 물놀이 중<br>발생 가능 상황 | 대처방법   |
|-------------------|--|
| 수영 중 경련           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경련이 일어나면 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 경련 부위를 살살 주무르기</li> <li>- 당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어날 수 있음</li> <li>- 식사 후 바로 수영 시 위경련 일어날 수 있으니 주의</li> </ul> |
| 하천/계곡물 건널 때       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물결이 완만한 장소를 선정하여 바닥을 끝 듯이 이동</li> <li>- 시선은 건너편 강변(둑)을 보고 건너기</li> <li>- 가능하다면 건너편 하류 쪽으로 밧줄을 설치하고 한 사람씩 건너기</li> </ul>                       |
| 물에 빠졌을 때          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흐르는 물에 빠졌을 때 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나오기</li> <li>- 옷과 신발을 신고 있는 경우, 먼저 심호흡을 하고 물속에서 새우등뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나오기</li> </ul>      |