

여름철 물놀이 안전사고 예방 요령

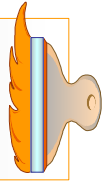
① 물놀이 활동시 지켜야 할 사항

□ 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
 - ※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

□ 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항

일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 25~26℃ 정도이다.
물에 들어 갈 때는 다음 사항을 꼭 지켜야 한다.



- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얇다고 안심해서는 안 된다.
 - ※ 물놀이 미끄럼틀에서 내려온 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 많이 볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
 - ※ 숨을 마신 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져 나오기 어려울 때는 숨을 내 뱉으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
 - ※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.
- 수영 중에 “살려 달라”고 장난하거나 허우적거리는 흉내를 내지 않는다.
 - ※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.
 - ※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.
- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문채로 수영하지 않는다.
 - ※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다

② 상황별 대처요령

□ 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 체력의 소모가 적도록 편안한 마음으로 수영한다.(긴장하면 그 자체로서 체력소모가 발생한다)
- 머리는 언제나 수면상에 내밀고 있어야 한다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안한 경우도 있다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 중지해 있으면 자연히 떠오른다.
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로, 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요하다. 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하게 된다.
- 거센 파도에 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

□ 수초에 감겼을 때

- 수초에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고, 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나온다.
- 놀라서 발버둥 칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐 나온다.

□ 수영 중 경련이 일어났을 때

- 경련은 물이 차거나 근육이 피로할 때 가장 일어나기 쉽고, 수영 중 흔히 이러한 일이 발생할 수 있다.
- 경련이 잘 일어나는 부위는 발가락과 손가락이고 대퇴 부위에서도 발생하며, 식사 후 너무 빨리 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 (당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.) 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

□ 물을 건널 때

하천이나 계곡 물을 건널 때는

- 물결이 완만한 장소를 선정하여, 가급적 바닥을 끝듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건너야한다.
- 이동 방향에 돌이 있으면 가급적 피해서 간다.
- 다른 물체를 이용하여 수심을 재면서 이동한다.(지팡이를 약간 상류 쪽에 짚는다)
- 물의 흐름에 따라 이동하되 물살이 셀 때는 물결을 약간 거슬러 이동한다.

무릎 이상의 급류를 건널 때는

- 건너편 하류 쪽으로 로프를 설치하고 한 사람씩 건넌다.
- 로프는 수면위로 설치한다. 로프가 없을 경우는 여러 사람이 손을 맞잡거나 어깨를 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.

□ 물에 빠졌을 때

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우 등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

□ 침수 · 고립 지역에서의 행동

침수지역에서의 행동은

- 부유물 등을 이용하며, 특히 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.
- 도로 중앙지점을 이용하고 가급적 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.

고립지역에서의 행동은

- 자기 체온 유지에 관심을 가져야 하며, 무리한 탈출 행동을 삼가한다.
- 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 한다(옷이나 화염을 이용)
- 가능하다면 라디오나 방송을 청취하여 상황에 대처한다.

□ 보트를 탈 때

- 보트를 탈 때에는 도크나 강변에 나란히 대놓고 안정시킨 상태에서 선미 쪽에서 양손으로 뱃전을 잡고 용골위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.
- 배안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.

- 보트에서 내릴 때는 탈 때와 반대로 하고 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.
- 물속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 선미 쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려 놓는다.
- 모든 승선자는 구명동의를 착용해야 한다.

□ 계곡에서 야영지를 선택 할 때

- 계곡에서 야영지를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 위치하도록 하고, 대피할 수 있는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정하며, 또한 낙석 및 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.

※ 물놀이 안전사고 발생시 즉시 119(해상 122) 또는 1588-3650으로 신고하시기 바랍니다.



수 상 레 포 츠 안 전 수 칙

수 상 안 전



- 레저 활동을 할 경우 구명동의 등 안전장비 착용을 생활화합니다.
- 활동 전에 일기예보에 귀를 기울이고, 활동 중에도 현지 기상변화를 수시로 확인합니다.
- 기상 불량시 무리한 레저 활동을 하지 맙시다.
- 천둥·번개가 칠 때에는 즉시 물 밖으로 나와야 합니다.
- 장비점검을 생활화 합니다.
- 활동 전에 레저기구에 대한 연료가 충분한지, 물이 새는 곳은 없는지, 엔진에 문제가 없는지 확인합니다.
- 비상연락 수단과 조난신호 장비를 갖추어야 합니다.
- 바다에서는 언제 어느 때 조난을 당할지 모르기 때문에 휴대폰이나 다른 통신장비를 갖추어야 합니다.
- 일몰 30분후부터 일출 30분전까지는 레저 활동을 하지 말고, 야간 레저 활동을 해야만 하는 경우는 항해등, 나침반, 통신기기, 야간 조난신호장비, 전등 등의 야간운행 장비를 반드시 갖추어야 합니다.
- 원거리 수상 레저 활동은 반드시 해양경찰 등 관계기관에 신고 후 합니다.
- 수상 레저 활동 금지구역을 반드시 지켜야 합니다.
- 해수욕장의 수영경계선 안쪽은 수영하는 사람들을 보호하는 구역이므로 진입하지 맙시다.
- 무면허 음주 조종은 하지 맙시다.
- 해양경찰 등 관계공무원의 안전관리 업무에 적극 협조합니다.

① 수상스키 안전수칙

- 준비운동을 철저히 합시다.
- 안전 수신호를 반드시 숙지합시다.
- 스키어와 드라이버가 잘 알고 있는 장소에서만 탑니다.
- 기본적인 수영 실력이 있는 사람이 타고 구명동의를 반드시 착용합시다.
- 장비는 자신에게 적당한 것을 사용하고 사용 전에는 고장여부를 확인합시다.
- 자격자가 운전하는 보트만 이용합시다.
- 보트의 힘은 견인줄에 집중되므로, 몸에 감기거나 놓치지 않도록 합니다.
- 음주나 약을 복용하고 타지 맙시다.
- 출발 전에 타는 사람과 운전자가 서로 신호를 정해둡시다
- 넘어질 때에는 핸들을 과감히 놓아버립니다.
- 마치고 돌아올 때에는 물가와 평행으로 서서히 접근합시다.
- 보트가 가까이 다가오면 보트 뒷부분의 스크루-프로펠러를 조심하고, 움직이는 보트를 무리하게 잡지 맙시다.

② 래프팅 안전수칙



- 출발 전 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인합시다.
- 래프팅 전에는 반드시 충분한 준비운동을 합시다.
- 구명동의를 헬멧은 꼭 착용하고, 벗거나 느슨하게 하지 맙시다.
- 튜브사이 또는 보트 안의 로프에는 발이나 손을 끼우지 맙시다.

- 급류에서 선두는 먼저 통과하고 난 후 대기상태에서 뒤에 오는 보트를 안전하게 유도합니다.
- 휴식 후 출발 시에는 인원과 장비를 다시 확인합니다.
- 보트와 보트 사이의 간격은 약 20~30미터를 유지합니다.
- 전복 시에는 보트 속에 사람이 있는지 확인합니다.
- 음주자, 정신지체자, 임산부, 정신병자, 심장질환자 등이 보트를 타는 것은 위험합니다.
- 보트에는 일체의 음식물이나 주류를 싣지 않습니다.
- 보트에서는 안전관리요원의 안내에 따라 행동하고 개인행동은 하지 않습니다.
- 보트 속의 밧줄을 느슨하게 두지 않습니다.
- 초보자들끼리 급류를 타는 것은 위험하므로 경험이 풍부한 사람과 같이 타야 합니다.

▷ 보트가 뒤집혔을 때 행동요령 ◁

1. 다리를 약간 구부린 채 발을 수면 가까이로 올려주세요.
2. 몸을 물살과 같은 방향으로 하고 전방 상황을 살피면서 물의 속도가 줄어들 때까지 몸을 맡깁니다.
3. 특히, 전복되어 떠내려갈 때에는 보이지 않는 물속의 거친 바위 등에 의한 부상을 당할 수 있으므로 다리에 힘을 주지 않습니다.

[3] 보트 · 카누타기 안전수칙

- 보트나 카누를 탈 때에는 구명동의를 반드시 착용합니다.
- 멀리 나가기 전에는 그 지역의 날씨를 주의 깊게 살펴야합니다.
- 갑작스런 날씨 변화가 관측되면 즉시 물가로 피해야 합니다.
- 물을 출발하기 전에는 항상 언제·어디로 떠날 것인가를 관리자에게 알려야 합니다.

④ 서핑 · 윈드서핑 안전수칙

- 반드시 구명동의를 착용합시다.
- 물의 상태와 날씨 조건을 확인합시다.
- 초보자들은 바람이 육지 쪽이나 육지와 평행으로 불 때 연습하고, 수시로 기상예보에 신경을 쓰도록 합니다.
- 자신의 능력과 체력을 과대평가하지 맙시다.
- 윈드서핑을 하는 장소를 벗어나지 맙시다.
- 해수욕장이나 낚시터와 같이 사람들이 많이 모인 구역은 피합시다.
- 포구나 양식·어장 근처는 피합시다.
- 불규칙한 파도가 형성되는 곳은 피합시다.
- 물속의 사정에 대해 모르는 곳은 피합시다.

⑤ 낚시 안전수칙



- 낚시배에 구명동의 등 안전장비가 구비되었는지 확인합시다.
- 가족과 주변 사람에게 행선지와 일정을 미리 알려줍시다.
- 야간에는 위치를 알릴 수 있는 랜턴과 체온 보호용 담요를 준비합시다.
- 간·만조 시간을 반드시 확인합시다.
- 기상변화를 알 수 있는 라디오를 준비합시다.
- 휴대폰 예비 배터리를 준비합시다.
- 물에 잠긴 흔적이 있는 갯바위에서 낚시를 하지 맙시다.