

Summer



여름철 물놀이
주의사항



1. 물놀이 전 몸풀기, 스트레칭 실시

1. 바닷가, 계곡, 수영장 등 물속에서 행위를 할 때는 무조건적으로 몸풀기는 실시합니다. 팔벌려높이뛰기 등 최소 5분 이상의 몸풀기 및 스트레칭은 필수입니다.

2. 물놀이 전 몸풀기는 물속에서 급작스런 근육 경련(쥐) 등을 방지하여 안전사고 예방에 도움을 줍니다.



2. 해수욕장 안전수칙

※ 수영 숙련자가 아니면 바닷가에서 멀리 나가지 않는 것이 가장 중요합니다.(구명조끼 필수!)

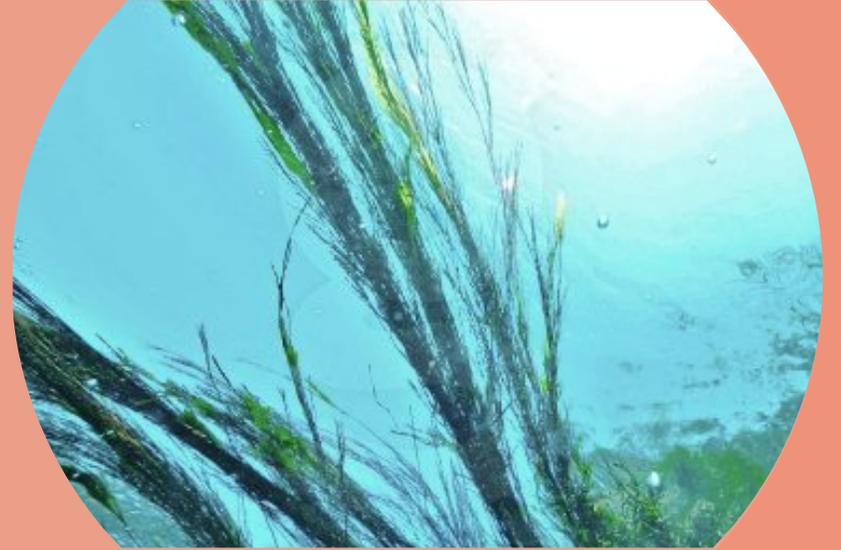
1. 물을 먹지 않으려고 애쓰기 보다는 자연스럽게 어느정도 먹어주는 것이 편합니다.
2. 큰 파도가 덮칠 시 오히려 깊이 잠수해주는 것이 안전합니다.
3. 큰 파도에 휩싸였을 때는 최대한 편하게 몸을 맡기고 숨을 멈춰있으면 자연히 떠오릅니다.
4. 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고, 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얇은 부분입니다. 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얇은 것이 일반적입니다.
5. 거센 파도에 밀려 나갔을 때는 파도에 맞서지 말고, 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향해 수영합니다.





3. 바닷속 수초에 감겼을 시

1. 바다 수영 중 수초가 몸에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어줘야 하고, 만약 물 흐름이 있다면 흐름에 맡겨주면 서서히 수초가 헐거워지는데, 이때 털어 버리듯이 풀어줍니다.
1. 수초에 감겼다고 당황하고 발버둥치면 더 휘감겨서 위험에 처할 수 있으므로 최대한 침착하게 여유를 가지고 대처해줘야 합니다.





4. 수영 중 경련이 일어났을 시



1. 근육 경련은 물이 차거나 피로한 근육에 가장 일어나기 쉽고, 보통 수영할 때 그런 상황이 쉽게 발생할 수 있습니다.
2. 물 속에서 경련이 일어날 경우, 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 합니다. 당황하고 더 몸부림치면 근육 경련은 더욱 심해지니 주의해야 합니다.
3. 그 후, 경련 부위를 조금씩 주물러주면서 풀어주고 위경련의 경우 위급한 상황이므로 주변 사람들에게 신속히 구급요청을 해야합니다.

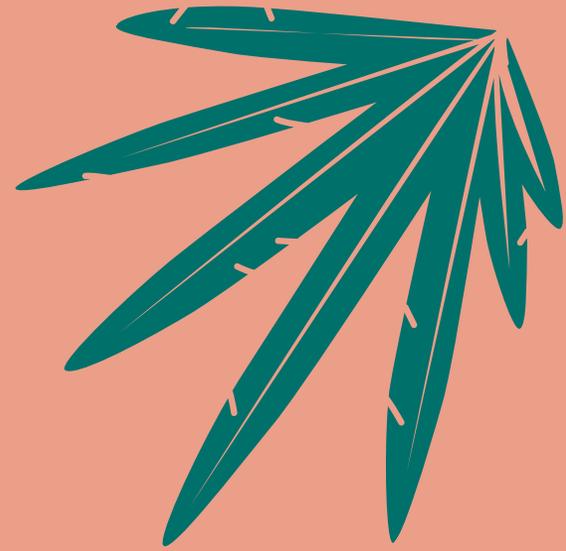
5. 하천 및 계곡물을 건널 시

※ 갑작스런 소나기 등으로 하천 및 계곡물이 범람했을 경우 등

1. 가급적 물결이 완만한 길을 찾고, 걸을 때 바닥을 끌어주듯이 이동합니다.
2. 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건넙니다.
3. 이동 동선에 돌들이 있으면 가급적 피해서 갑니다.
4. 지팡이, 막대기 같은 도구들을 활용해 수심을 재면서 이동해줍니다.
5. 물의 흐름에 따라 이동해주고, 물살이 강할 경우 살짝 거슬러 이동합니다.
6. 건너편 하류 쪽으로 밧줄을 설치하고 한 사람씩 건너줍니다.
7. 밧줄은 물 위로 설치하고, 밧줄이 없을 경우 여러 사람이 손을 맞잡거나 서로 지탱하여 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건너줍니다.



6. 계곡에서 야영지를 선택할 때



계곡 등에서 야영지 장소를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 자리를 잡아야 하고, 대피할 수 있는 고지대와 대피로가 확보된 안전한 곳을 선정하며, 낙석과 산사태 위험 등이 없는 곳으로 선정해야 합니다.