

물놀이 안전사고 예방요령 및 안전수칙 안내

(자료제공: 도민안전본부 사회재난과 ☎ 211-2866)

최근 기온상승으로 계곡, 하천, 바닷가(야간물놀이, 해루질 등) 등에서 수난사고가 발생하는 만큼 물놀이 사고 예방요령 및 안전수칙 준수 안내

□ 물놀이 전 사고예방 요령

충분한
준비운동

구명조끼
착용

안전구역
준수

음주후 수영
절대금지

물놀이 중엔
음식섭취 금지

※ 사고발생 시 즉각 주위에 소리쳐 알리고 119 신고, 반드시 안전장비(구명조끼, 구명환, 구조봉)를 활용하여 구조

□ 물놀이 장소별 안전수칙



- 머리는 언제나 수면 위로 내밀고, 큰 파도가 덮칠 시엔 잠수
- 거센 파도에 밀려갈 땐 비스듬히 헤엄쳐 육지로 탈출
- 수초에 걸리면 침착하게 여유를 가지고 서서히 부드럽게 헤어 나오도록 함



- 미끄럼방지 신발을 신고 깊은 곳에 다이빙 금지
- 입수 전 수영 금지 구역 확인
- 대장균, 기생균 감염위험 있으니 계곡물 음용 금지
- 비가 오면 빠르게 물이 불어나니, 안전한 곳으로 대피



- 물속에 보이지 않는 경사가 있을 수 있으니 수심을 미리 확인
- 안전구역 부표 밖으로 나가지 않기
- 어린이가 있을 경우 입수 시 보호자가 항상 동행·주시



- 계단을 이용할 경우 손잡이 잡고 이용
- 높은 곳에서 떨어지지 않게 조심
- 뛰어다니지 않기

□ 심폐소생술 방법안내

의식 확인 및 신고

환자 의식을 확인 후 119 신고를 요청하고 자동심장충격기를 가져오도록 부탁



호흡·맥박 확인

환자의 얼굴에 귀를 대고, 시선은 가슴에 두어 호흡 확인 후 맥박이 있는지 손목, 턱 아래로 확인



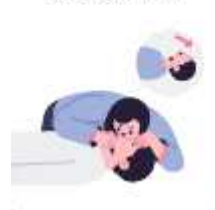
가슴압박 시행

두손을 깎지 끼고 가슴압박점을 찾아 30회 가슴압박 실시



인공호흡 시행

턱을 들어기도를 개방 후 인공호흡 실시 119 구급대원이 오기까지 위의 과정을 반복



회복 자세

환자의 호흡이 회복 되었으면 옆으로 돌려 눕혀 기도막히는 것을 예방



공통사항

- ✔ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✔ 계곡이나 하천에 갈 경우 “생활안전지도”를 활용하여 안전한 물놀이 장소를 미리 확인해요.
 - * www.safemap.go.kr 또는 ‘생활안전지도’ 앱을 통해 확인
- ✔ 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱을 설치해 두어요.
- ✔ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO! 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
 - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✔ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조시도 해야 해요



<긴 로프를 활용한 구조법>



<신발, PET병 활용 구조법>



<누워뜨기 자세>

해수욕장

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)
- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!



<이안류(거꾸로 치는 파도)>

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.



계곡·하천 및 다슬기채취

1 계곡에 들어가야 한다면

- ④ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
 - 계곡은 ① 얇고 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!
- ④ 일기예보는 꼭 미리 확인하기! 비가 올 경우 들어가지 않아요!
- ④ 미끄러짐과 “머리”를 다치는 것을 유의해야 해요!



2 계곡에 빠졌을 때는



- ④ 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!
- ④ 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 앞은 쪽으로 탈출하도록 해요!



3 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- ④ 수심이 깊지 않은 곳이라도 구멍조끼를 반드시 착용해야 해요!
- ④ 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 들면서 일어나요.
- ④ 가슴장화 착용 No!
 - 물에 빠졌을 때 가슴장화 안으로 물이 들어와 몸이 무거워져 다시 일어나기 어려워질 수 있어요!
- ④ 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄럽습니다.
- ④ 어두운 야간에는 수심파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험해요!
- ④ 두 명 이상 함께 다니기!
 - 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 해요.

