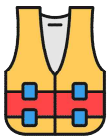
휴가철 안전 수칙




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 발생 가능 상황	대처방법
수영 중 경련	– 경련이 일어나면 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 경련 부위를 살살 주무르기 – 당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어날 수 있음 – 식사 후 바로 수영 시 위경련 일어날 수 있으니 주의
하천/계곡물 건널 때	– 물결이 완만한 장소를 선정하여 바닥을 끌 듯이 이동 – 시선은 건너편 강변(둑)을 보고 건너기 – 가능하다면 건너편 하류 쪽으로 밧줄을 설치하고 한 사람씩 건너기
물에 빠졌을 때	– 흐르는 물에 빠졌을 때 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나오기 – 옷과 신발을 신고 있는 경우, 먼저 심호흡을 하고 물속에서 새우등뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나오기

JS산업보건연구소(주)