물놀이 안전사고 예방 요령

1 물놀이 활동 시 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.

○ 수영도중 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 뛰어들지 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

○ 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.

○ 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.

※ 물놀이 미끄럼틀에서 내려온 후 무릎 정도의 얕은 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 눌려 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뱉으면 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

□ 어린이 물놀이 활동시 유의사항

○ 어른들이 얕은 물이라고 방심하게 되는 그곳이 가장 위험할 수 있다.

○ 거북이, 오리 등 각종 동물 모양의 튜브나 보행기 등 다리를 끼우는 방식의 튜브사용은 뒤집힐 경우 아이 스스로 빠져나오지 못하고 머리가 물속에 잠길 수 있다.

○ 보호자의 활동 범위 내에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으로 익사할 수 있다는 점을 명심해야 한다.

○ 어린이와 관련된 수난사고는 어른들의 부주의 및 감독 소홀에 의해 발생할 수 있다.

○ 인지능력 및 신체 적응력이 떨어지는 유아 및 어린이들은 보호자의 손을 뻗어 즉각 구조가 가능한 위치에서 감독해야 한다.

○ 활동 반경이 넓어지는 만 6~9세 이하 어린이들은 보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을 보이므로 사전 안전교육 및 주의를 주어 통제한다.

2 물놀이 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 발버둥칠 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 수영하는 경우 위경련이 일어날 수 있다.

○ 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

※ 당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.

□ 물을 건널 때

하천이나 계곡 물을 건널 때는

○ 물결이 완만한 장소를 선정하여, 가급적 바닥을 끌듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 둑을 바라보고 건너야 한다.

○ 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 수면 위로 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 새우등 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 탈출행동을 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 용골 위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.

○ 배 안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.

○ 보트에서 내릴 때는 탈 때와 반대로 하고 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.

○ 물 속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 선미 쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려놓는다.

○ 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 발생 시 즉시 119로 신고하시기 바랍니다.

□ 갯벌에서 물놀이를 할 때

○ 어민들이 갯벌 출입을 위해 만들어 놓은 진입로가 있는 경우에는 진입로로 출입하며, 진입로에서 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않는다.

○ 갯벌에 갯골이 있는 경우에는 넘어가지 않는다. 밀물 시 갯골에 물이 먼저 차 오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 경우가 있으며, 갯골 주변에는 갯벌의 함수율이 높아 발이 빠지는 경우가 많으니 접근하지 않는다.

○ 갯벌에는 절대로 어린이 혼자 들어가지 않도록 하며, 어른도 혼자 들어가지 않는다.

○ 갯벌에 발이 깊이 빠진 경우 반대방향으로 엎드려 기어 나오며, 안내인의 도움을 받는다. 위급한 경우 119의 도움을 받는다.

○ 갯벌에는 맨발로 들어가지 않는다. 발에 잘 맞는 장화를 착용하며 샌들을 착용할 경우 반드시 양말을 착용한다. 갯벌에는 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입할 경우 심한 상처를 입을 수 있다.

○ 갯벌체험 시 되도록 긴팔 옷을 착용하며, 창이 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며, 썬크림을 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방한다.

○ 갯벌체험 시 갑자기 안개가 낄 경우 만조시간과는 관계없이 즉시 갯벌에서 나오고, 방향을 잃었을 경우에는 갯벌에 조류로 인해 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나오면 육지 쪽으로 나올 수 있다.

3 수상레포츠 안전수칙

□ 수상레포츠 활동 시 지켜야 할 사항

○ 레저활동을 할 경우 구명동의 등 안전장비 착용을 생활화합니다.

○ 활동 전에 일기예보에 귀를 기울이고, 활동 중에도 현지 기상변화를 수시로 확인합시다.

○ 기상 불량 시 무리한 레저활동을 하지 맙시다.

○ 천둥·번개가 칠 때에는 즉시 물 밖으로 나와야 합니다.

○ 장비점검을 생활화합시다.

○ 활동 전에 레저기구에 대한 연료가 충분한지, 물이 새는 곳은 없는지, 엔진에 문제가 없는지 확인합시다.

○ 비상연락 수단과 조난신호 장비를 갖추어야 합니다.

○ 바다에서는 언제 어느 때 조난을 당할지 모르기 때문에 휴대폰이나 다른 통신장비를 갖추어야 합니다.

○ 일몰 30분 후부터 일출 30분 전까지는 레저활동을 하지 말고, 야간 레저활동을 해야만 하는 경우는 항해등, 나침반, 통신기기, 야간 조난신호장비, 전등 등의 야간운행 장비를 반드시 갖추어야 합니다.

○ 원거리 수상 레저활동은 반드시 해양경찰 등 관계기관에 신고 후 합시다.

○ 수상 레저활동 금지구역을 반드시 지켜야 합니다.

○ 해수욕장의 수영경계선 안쪽은 수영하는 사람들을 보호하는 구역이므로 진입하지 맙시다.

○ 무면허 음주 조종은 하지 맙시다.

○ 해양경찰 등 관계공무원의 안전관리 업무에 적극 협조합시다.

□ 수상레포츠 종목별 지켜야 할 사항

수상스키

○ 준비운동을 철저히 합시다.

○ 안전 수신호를 반드시 숙지합시다.

○ 스키어와 드라이버가 잘 알고 있는 장소에서만 탑니다.

○ 기본적인 수영 실력이 있는 사람이 타고 구명동의는 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.

래프팅

○ 출발 전 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인합시다.

○ 래프팅 전에는 반드시 충분한 준비운동을 합시다.

○ 구명동의와 헬멧은 꼭 착용하고, 벗거나 느슨하게 하지 맙시다.

○ 튜브 사이 또는 보트 안의 로프에는 발이나 손을 끼우지 맙시다.

○ 급류에서 선두는 먼저 통과하고 난 후 대기상태에서 뒤에 오는 보트를 안전하게 유도합시다.

○ 휴식 후 출발 시에는 인원과 장비를 다시 확인합시다.

○ 보트와 보트 사이의 간격은 약 20~30미터를 유지합시다.

○ 전복 시에는 보트 속에 사람이 있는지 확인합시다.

○ 음주자, 정신지체자, 임산부, 정신병자, 심장질환자 등이 보트를 타는 것은 위험합니다.

○ 보트에는 일체의 음식물이나 주류를 싣지 맙시다.

○ 보트에서는 안전관리요원의 안내에 따라 행동하고 개인행동은 하지 맙시다.

○ 보트 속의 밧줄을 느슨하게 두지 맙시다.

○ 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 맙시다.

보트·카누

○ 보트나 카누를 탈 때에는 구명동의를 반드시 착용합시다.

○ 멀리 나가기 전에는 그 지역의 날씨를 주의 깊게 살펴야 합니다.

○ 갑작스런 날씨 변화가 관측되면 즉시 물가로 피해야 합니다.

○ 뭍을 출발하기 전에는 항상 언제·어디로 떠날 것인가를 관리자에게 알려야 합니다.

서핑·윈드서핑

○ 반드시 구명동의를 착용합시다.

○ 물의 상태와 날씨 조건을 확인합시다.

○ 초보자들은 바람이 육지 쪽이나 육지와 평행으로 불 때 연습하고, 수시로 기상에 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.

낚시

○ 낚싯배에 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.

참고 | **안전한 갯벌체험 안내자료**

“갯 벌 체 험 이 렇 게 합 시 다”

1 필수적인 장비는

○ 발에 맞는 장화
○ 갯벌이 묻어도 얼룩이 남지 않는 긴팔 옷
○ 여벌의 옷 / 창이 넓은 모자 / 면장갑 / 썬크림
○ 관찰일지 / 망원경 / 나침판 / 시계 / 간단한 구급약 등

2 준수사항

○ 갯벌체험의 가능 지역을 미리 알아보고, 체험이 가능한 장소에서만 한다.
○ 마을 공동 어장 또는 양식장이 있는 갯벌에서는 어장에 무단출입을 하지 않는다.
○ 수산물 어패류의 채집을 목적으로 한 갯벌체험은 자제하고, 어패류의 서식장소를 찾아 연안으로부터 멀리 떨어진 곳까지 들어가는 것은 매우 위험하다. 채집한 어패류의 무게가 많이 나가는 경우 그 무게로 인해 갯벌에서 빠져나오지 못하는 경우가 생길 수 있다.

3 바람직한 갯벌체험 요령

○ 갯벌체험장으로 지정된 곳에 탐방로 표시가 있는 경우 표시로부터 멀리 떨어지지 않도록 한다.
○ 갯벌체험시 갯벌생물을 채집한 경우 한 달 뒤에 같은 장소에서 갯벌생물은 45% 감소하며, 관찰만 했을 경우에는 20% 감소한다. 갯벌은 사람이 밟고 지나가기만 해도 갯벌 표면에 살고 있는 어린 생물들은 전멸에 가까운 사망에 이른다.
○ 갯벌체험은 모종삽이나 갈구리를 준비하기 보다는 카메라, 망원경, 관찰일지 등을 준비해 갯벌의 여러 유형과 그곳에 살고 있는 생물을 관찰하며 자연생태계를 느끼는 것이 교육적인 갯벌체험이 된다.

○ 갯벌은 단순히 부드러운 흙으로 되어 있어 아무나 밟고 놀아도 되는 곳이 아니며, 그곳에 살고 있는 갯벌의 생물들은 먼저 발견한 사람이 가져가도 되는 주인 없는 물건이 아니다. 갯벌에 살고 있는 생물들은 끊임없이 갯벌을 정화해 내며 깨끗한 생태계를 유지해 주는 갯벌의 주인이다.