



문산수역고
생활안전인권부
제 2019 - 106 호

가정통신문

파주시 파주읍 우계로 357
(☎ 031-952-2402) Fax) 952-2403

교 훈

신의 근면 협동



신나는 여름철 물놀이! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다. 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

< 물놀이 10대 안전수칙 >

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터 (다리→팔→얼굴→가슴)
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!
- 구조 경험이 없는 사람은 무모한 구조 NO
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 함부로 물속에 뛰어 들지 않기
- 가급적 주위의 물건들을 이용한 안전구조
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영 NO
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동 NO
- 장시간 계속 수영 NO, 호수나 강에서는 혼자 수영 NO



< 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항 >

- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영
- 초보자는 수심이 얕다고 안심 NO! 절대 안전에 유의!
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄치지 않기
- 통나무 같은 의지물이나 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 가지 않기
- 수영 중에 “살려 달라” 고 장난하거나 허우적거리는 흉내 NO!
- 자신의 체력과 능력에 맞는 물놀이



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

2019. 7. 12.

문산수역고등학교장(직인생략)

www.munsan-gco.hs.kr