



가 정 통 신 문



<http://www.gaon21.ms.kr/>

여름철 수상활동 안전사고 예방 안내

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 31-365-8207

담당 : 생활안전부

신나는 여름철 물놀이! 사고예방은 물놀이 안전 수칙 준수로부터!

학부모님 안녕하십니까?

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 유원시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 물놀이에 참여할 기회가 많아짐에 따라 학생안전사고 발생 위험이 높아지고 있습니다. 통계에 따르면 물놀이 중 익사사고는 7~8월 사이, 수상안전요원 혹은 보호자가 동반하지 않고 또래 친구들끼리 계곡·하천 등에서 물놀이를 하는 상황에서 자주 발생하고 있으니 학부모님들께서는 참고하여 주시기 바라며, 올 여름 학생들이 안전한 물놀이를 할 수 있도록 아래 안전 수칙 등을 가정 내에서 적극 지도해주시기 바랍니다.

1. 물놀이 전

- 가. 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 나. 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 다. 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 라. 머리카락이 길면 묶거나 수영모자를 씩니다.(머리카락이 목에 감길 수 있음)
- 마. 태풍이나 집중호우 시에는 하천 근처에는 가지 않습니다.

2. 물놀이 중

- 가. 물에 들어갈 때는 손, 발 → 다리 → 얼굴 → 가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 나. 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다. 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 라. 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 1) 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 2) 피부에 소름이 돋을 때 등
- 마. 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 바. 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 사. 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 아. 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.

3. 물놀이 후

- 가. 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 나. 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 다. 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.

물놀이 10대 안전 수칙

1. 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
2. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
3. 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
5. 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
6. 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
7. 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
8. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
9. 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
10. 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조



2025 6. 30.

시흥가온중학교장[직인생략]