

물놀이 안전사고 예방



물놀이 안전수칙

코로나19 예방 물놀이 안전수칙



 대한민국정부

코로나19 생활 속 거리 두기		물놀이 안전수칙	
 <p>가족단위의 소규모로 방문하고 단체방문 자제하기</p>	 <p>텐트, 돛자리, 그늘막 등은 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두어 설치하기</p>	 <p>수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용하기</p>	 <p>물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요! 다리→팔→얼굴→가슴</p>
 <p>물놀이 후 물속에서는 마스크 착용하기</p>	 <p>수건, 수영복, 수경 등 개인물품 사용하기</p>	 <p>수영능력 과신 NO! 아이들은 보호자와 함께 YES!</p>	 <p>건강상태가 좋지 않을 때, 음주 후에는 수영 NO! 음식을 섭취는 가급적 자제하기</p>

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.
- 수영 도중 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 얇은 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 눌러 빠져 나오기 어려울 때는 숨을 내뿔으면 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 허위적거리는 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.

2. 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 발버둥 칠 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 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고(당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.) 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

■ 물을 건널 때

하천이나 계곡 물을 건널 때는

- 물결이 완만한 장소를 선정하여, 가급적 바닥을 끌듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 독을 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 수면위로 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 새우 등 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 탈출 행동을 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 용골위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.
- 배안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.
- 보트에서 내릴 때는 탈 때와 반대로 하고 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.
- 물속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 선미 쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려 놓는다.
- 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 발생시 즉시 119(해상 122) 또는 1588-3650으로 신고 바랍니다.

3. 물놀이 분야별 코로나19 예방 지침

가. 계곡, 하천

[공동사항]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리지르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[해당 유형 적용사항]

- 가족단위의 소규모로 방문하고, 동호회, 단체방문 등은 자제하기
- 수건, 수영복, 수영, 구명조끼, 튜브 등은 개인물품을 사용하고 공동사용 자제하기
- 물놀이 시 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리를 유지하고, 신체접촉 주의하기
- 물놀이 지역 내에서 침·가래 뱉기, 코 풀기 등 체액이 배출되지 않도록 하기
- 텐트, 돛자리, 그늘막 등은 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두어 설치하기
- 탈의실(락커룸), 대기실(휴게실) 등 실내 공용공간에 머무르는 시간을 최소화하기
- 칸막이가 없는 샤워실의 경우, 다른 사람과의 거리유지를 위해 한 칸씩 띄워 사용하기
- 물놀이 지역 내에서 음식물 섭취는 가급적 자제하기
- 실내 휴게실, 카페, 매점 등의 다중이용공간은 2m(최소 1m) 이상 거리가 유지되도록 분산하여 이용하기

※ 시설 내 국립공원, 유원시설, 실내체육시설, 야영장 및 공동화장실 등 이용 시 해당 유형의 지침을 준용

나. 해수욕장

[공통사항]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리지르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[해당 유형 적용사항]

- 동호회, 단체 등 많은 인원이 방문하는 것은 자제하기
- 개인 차양시설은 최소 2m 이상 거리를 두어 설치하기
- 해수욕(물놀이, 백사장 활동) 시 다른 사람과 신체적 접촉이 없도록 주의하기
- 백사장 및 물놀이 구역에서 침 뱉기, 코 풀기 등 체액이 배출되지 않도록 하기
- 해수욕장 내에서 음식물 섭취를 최소화하기
- 탈의실, 샤워실 등 공용시설은 가급적 이용을 자제하되, 불가피하게 이용하는 경우는 혼잡한 시간을 피하고, 대화를 자제하며, 다른 사람과 한 칸 떨어져 사용하는 등 거리두기 유지하기

※ 시설 내 음식점·카페, 공용화장실, 야영장 등 이용 시 해당 유형의 지침을 준용

다. 유원시설(워터파크)

[공통사항]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리지르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[해당 유형 적용사항]

- 유원시설(놀이공원, 워터파크, 키즈카페 등) 출입 시 증상여부(발열, 호흡기 증상 등) 확인 등 방역 협조하기
- 수건, 수영복, 수경, 스노클 등 휴대용 용품은 개인물품을 사용하기
- 칸막이가 없는 샤워실의 경우, 다른 사람과의 거리유지를 위해 한 칸씩 띄워 사용하기
- 탈의실(락커룸), 대기실(휴게실) 등 실내 공용공간에 머무르는 시간을 최소화하기
- 가급적 실내보다 실외에 위치한 벤치, 정자, 그늘막(카바나), 일광용 의자(선배드) 등의 휴게시설을 이용하기
- 실내 휴게실, 카페, 매점 등 다중이용공간 밀집되지 않도록 분산하여 이용하기

※ 시설 내 음식점·카페, 공중화장실, 목욕업 등 이용 시 해당 유형의 지침을 준용

라. 실내체육시설(수영장)

[체육시설 공통 지침(기존 지침)]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(구령외치기, 소리지르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[수영장 세부지침(신규지침)]

- 가족단위·소규모로 방문하고 동호회, 단체모임 등 많은 인원이 함께 방문하는 것은 자제하기
- 고위험군은 시설이용 자제, 불가피하게 방문할 경우 마스크 착용하기
 - * 고위험군 : 고령자, 임신부, 만성질환자 등
- 수영복, 수경 및 수건 등 신체에 접촉하는 물품은 개인물품 사용하기
- 수영장 내(물속 포함)에서 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 간격을 유지하고 이용자간 신체접촉 및 대화는 자제하기
- 탈의실(라커룸), 샤워실, 대기실 등 공용시설 사용 시 다른 사람과 거리를 유지하고 대화는 자제하며 머무르는 시간을 최소화하기
 - 탈의실(라커룸)은 거리 두기가 가능하도록 한 칸씩 띄워 사용하기
 - 칸막이가 없는 샤워실의 경우, 다른 사람과의 거리 유지를 위해 한 칸씩 띄워 사용하기
- 출입 시 증상 여부(발열, 호흡기 증상 등) 확인 및 전자출입명부 또는 수기명부 작성 등 방역에 협조하기

※ 시설 내 실내체육시설, 음식점·카페, 공중화장실 등 이용 시 해당 유형의 지침을 준용

라. 국립공원

[공동사항]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리지르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[해당 유형 적용사항]

- 탐방로 입구 손 소독제, 직원 안내에 적극 협조하기
- 단체 방문(산행)을 자제하고 탐방 인원은 최소화하기
- 탐방로에서 우측으로 한 줄 통행하기
- 마주보고 식사하지 않고 음식 나눠 먹지 않기
- 대피소, 야영장 등 다중이용시설 이용 시 아래 사항에 협조하기
 - 출입 전 직원 안내에 따라 체온 측정하기(37.5℃ 이상 시 출입 금지)
 - 출입 후 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 이용이 자제하기
 - 최근 2주 사이 해외 여행력이 있는 경우 시설물 예약하지 않기
 - 시설 내 공용구역(화장실, 샤워실 등) 차례대로 이용하기(타인 접촉 최소화)

※ 그 외 시설내 식당·카페, 숙박시설·야영장 이용시 관련 지침 참고 준수

마. 수상레저

[공동사항]

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리지르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기(단, 물속에서는 사용 제외)

[해당 유형 적용사항]

- 가족단위의 소규모로 방문하고, 동호회 등 단체방문은 자제하기
- 출입 시 증상여부(발열, 호흡기 증상 등) 확인 등 방역에 협조하기
- 수영복, 수건 및 휴대용 수상레저 용품은 개인물품을 사용하기
- 수상레저 활동 시 다른 사람과 가급적 신체적 접촉이 없도록 주의하기
- 수상레저기구 이용 시 사업자가 비치한 소독용품 등으로 기구표면 닦기
- 수상레저기구 이용 시 가능하면 2m(최소 1m) 거리두기가 유지되도록 띄어 앉기
- 수상레저사업장(기구) 내에서 음식물 섭취를 가급적 자제하기
- 탈의실(락커룸), 대기실(휴게실) 등 실내 공용공간에 머무르는 시간을 최소화하기
- 칸막이가 없는 샤워실의 경우, 다른 사람과의 거리유지를 위해 한 칸씩 띄워 사용하기

※ 수상레저사업장 및 시설 내 음식점·카페, 중소슈퍼, 공중화장실 등 이용 시 해당 유형의 지침을 준용