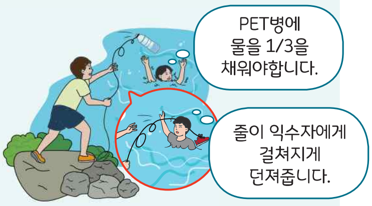
Part 01 공통요령

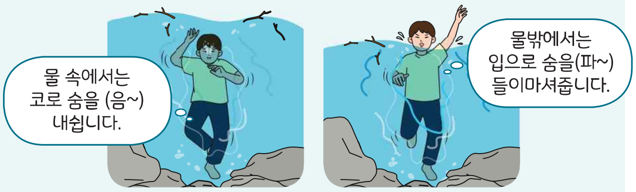
- 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
  - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱(해수부) 설치해 두어요.
- 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
  - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조시도 해야 해요!

< 긴 로프를 활용한 구조법 >



< 신발, PET병 활용한 구조 법 >

- 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 음파호흡법 >

< 누워뜨기 자세 >

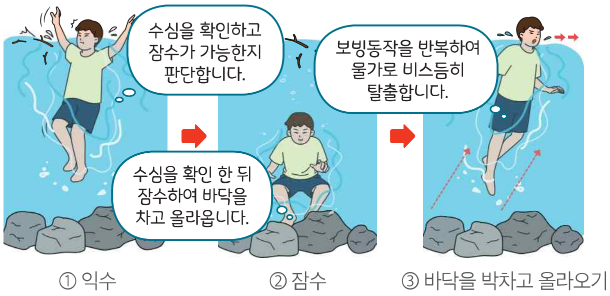
Part 02 계곡

1 계곡에 들어가야 한다면

- **미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!**
  - 계곡은 ① 얕고 불규칙한 수심으로 물속 바위에 부딪히거나! ② 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 커요! ③ 또한 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수도 있어요!
- **일기예보는 꼭 미리 확인하기! 비가 올 경우 들어가지 않아요!**
- **미끄러짐과 "머리"를 다치는 것을 유의해야 해요!**

2 계곡에 빠졌을 때는

- **몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동해서 탈출해요!**
  - 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위, 나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비해요!
- **물길이 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때는,**
  - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록!
  - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!



< 보빙동작 >