

수영자 안전 수칙 Safety Tips for Swimmers

수영 상해, 물에 빠짐 및 익사는 다음과 같은 간단한 안전 수칙으로 예방할 수 있습니다. 이 수칙은 해변, 호수, 수영장, 욕조 등에서 똑같이 적용됩니다. 공중이 접근할 수 있는 수영장은 BC주 수영장규정(Pool Regulation)을 준수해야 합니다.

수영할 때 안전을 유지하려면 어떻게 해야 하나?

표지를 찾아 읽으십시오

수영 구역에 게시된 표지를 읽어보고 안전 정보에 따르십시오. 표지와 규칙은 이용자를 보호하는 한편, 수영장을 깨끗하게, 세균이 없도록 유지하기 위한 것입니다.

뛰지 말고 걸어 다니십시오

수영장 데크에서 뛰지 마십시오. 데크는 매우 미끄러울 수 있으며, 특히 물이 있을 경우에는 더 미끄럽습니다.

물에 들어가고 나올 때 조심하십시오

되도록 난간을 사용하여 미끄러짐 또는 넘어짐을 방지하십시오. 물에서 나올 때는 미끄러거나 불안정한 표면으로 기어오르지 마십시오.

점프나 다이빙을 할 때 잘 살펴보십시오

호수 또는 스위밍홀에서 다이빙을 할 때 얕은 물, 물속에 잠긴 나무, 큰 바위 등은 위험하며 중상을 유발할 수 있습니다. 수영장 또는 다른 수영 구역에서는 안전한 곳에서만 다이빙을 하십시오. '다이빙 금지' 표지가 있는지 살펴보십시오.

항상 주변을 잘 살펴본 다음 천천히 발부터 들어가십시오. 수영 조건이나 주변 환경이 바뀔 수 있으므로 물에 들어가기 전에 항상 잘 살펴보십시오. 상해를 유발할 수 있는 잠수 수영자, 장난감 및 기타 물체를 미처 보지 못할 수 있습니다. 얕은 물, 물속에 잠긴 나무, 큰 바위 등은 중상을 유발할 수 있습니다.

자신의 능력에서 벗어나지 마십시오

물에 들어가면 자신 있는 곳에서만 수영하십시오. 자신이 감당할 수 있는 거리 또는 깊이를 초과하지 마십시오. 해변 등의 물가에서는 기슭과 평행을 유지하면서 수영하고 표시된 경계 밖으로 나가지 마십시오. 차가운 물이나 험한 조건은 수영 능력에 영향을 끼칠 수 있다는 것에 유의하십시오.

절대로 혼자 수영하지 마십시오

'짝짓기 시스템'을 이용하십시오. 수영을 잘하는 친구나 책임 있는 성인을 동반하십시오. 항상 서로 잘 살펴보십시오. 인명구조원이 있더라도 '짝'과 함께 다니는 것이 최선입니다.

조심해서 노십시오

물에서 레슬링이나 텀블링을 하는 것은 매우 위험할 수 있습니다. 수영장 벽 또는 바닥, 또는 바위에 머리를 부딪혀 정신을 잃을 수 있습니다. 이런 사고가 발생했을 때 신속하게 도움을 받지 않으면 물에 빠질 수 있습니다.

술을 마시지 마십시오

음주로 인한 부상은 개인 수영장, 온수 욕조, 물가, 스위밍홀 등의 물에서 흔히 발생하는 문제입니다. 알코올은 반사 작용을 더디게 하기 때문에 사고를 악화시킬 수 있습니다. 잠이 들게 할 수도 있으며, 이는 온수 욕조에서는 특히 위험합니다. 물에 들어가거나 물가에서 놀 때는 술을 마시지 마십시오.

위험을 경계하십시오

부유물 제거 장치 또는 수영장 배수구 주변에서는 절대로 놀지 마십시오. 수영장 및 온수 욕조는 여과 장치를 통해 물이 끊임없이 순환합니다. 여과 장치는 수영장의 물을 빨아들여 배수관으로 내보냅니다. 신체 일부, 손가락, 발가락, 팔다리, 몸통, 머리카락 등이 배수구의 이런 흡입 작용에 쉽게 휩쓸릴 수 있습니다. 흡입력이 강한 배수구는 사람을 물속에 붙들어 놓을 수 있으며, 이는 익사로 이어질 수 있습니다. 머리카락이 긴 사람은 수영모를 쓰거나, 머리를 짧게 깎거나 말아 올려 단단히 뒤로 묶어야 합니다. 휠풀 또는 온수 욕조에서는 절대서 머리를 물속에 담그지 말아야 합니다.

물속의 덩이를 경계하십시오

몇몇 난간, 사다리 또는 착탈식 수영장 장비는 사람을 물속에 붙들어 둘 수 있는 작은 틈을 만들 수 있습니다. 물속에 붙들려 있다가는 익사할 수 있습니다. 어린이가 여기 끼어 물속에 갇힐 수 있습니다. 사람을 물속에 붙들어 둘 수 있는 수중 장비를 발견할 경우, 수영장 감독자, 소유주 또는 인명구조원에게 알려십시오.

호수, 강, 바다 등의 물은 숨은/알려지지 않은 위험이 많이 있습니다. 여기에는 물속에 잠긴 통나무, 급경사, 조류(식물) 번식, 조류(물살) 등이 포함됩니다. 잠재적 위험을 인식하고, 자신의 수영 능력을 알고, '짝'과 함께 다니고, 아이들 가까이 있으십시오. 경고 표지에 따르고, 해당 구역에 위험한 곳이 있는지 다른 사람들에게

물어보십시오. 수영을 하기 전에 가까운 보건소 또는 지방정부에 문의하여 수질 검사 결과를 알아보십시오.

구급 훈련 과정을 이수하십시오

다음은 가르치는 구급 훈련 과정을 이수하십시오:

- ‘생명의 숨’이라고 불리기도 하는 인공호흡
- 아동 심폐소생술(CPR)
- 자기 구조와 타인 구조 기술

부모들을 위하여 이런 과정을 제공하는 기관이 많습니다. 자세히 알아보려면 ‘St. John Ambulance’ 웹사이트를 방문하십시오: www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course.

구명조끼/1 인용부표용구(PFD)를 착용하십시오

어린이는 수영을 하거나 보트나 부두에서는 항상 구명조끼/PFD 를 착용하십시오. 수영을 할 때도 구명조끼/PFD 를 착용할 수 있지만, 어린이는 그래도 성인의 감독이 필요합니다. 구명조끼/PFD 는 성인의 감독을 대체할 수 없습니다. 구명조끼/PFD 가 캐나다 교통부(Transport Canada)의 인증을 받은 것인지, 자신의 체중에 알맞은 크기인지 제품 라벨을 보고 확인하십시오.

우리 아이를 보호하려면 어떻게 해야 하나?

자녀를 혼자 내버려두지 마십시오

물에 빠짐은 소리없이 발생하며 단 몇 초만에 순식간에 발생할 수 있습니다. 단 몇 센티미터 깊이의 물(욕조 등)에서도 빠질 수 있습니다. ‘수영을 못하는 사람’이나 아동(만 0-12세)이 물속이나 물가에 있을 때는 책임 있는 성인이 지속적으로 감독해야 합니다. 영유아(만 0-5세)가 물속 또는 물가에 있을 때는 항상 책임 있는 성인의 팔이 닿는 거리 안에 있어야 합니다. 좀 더 큰 아동(만 12-17세)은 항상 누가 가까이 있어야 하며 ‘짜릿기 시스템’을 이용해야 합니다.

아이들이 온수 욕조 안에서 놀지 못하게 하십시오

뜨거운 물은 빠른 속도로 어린이의 작은 몸에 영향을 줄 수 있으므로 어린이가 온수 욕조에 들어가 있는 시간을 제한해야 합니다. 온수 욕조와 관련된 보건 문제에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #27a 가정용 온수 욕조 및 수영장: 보건 및 안전 수칙](#)을 참고하십시오.

선크림을 사용하십시오

자녀를 자외선으로부터 보호하십시오. 햇빛으로부터 보호하는 의복을 착용하고, 그늘진 곳에 있고, ‘방수’ 선크림을 사용하십시오. 그러나 방수 선크림도 물에 씻기므로 자주 발라야 합니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전](#)을 참고하십시오.

우리 집 수영장을 안전하게 만들려면 어떻게 해야 하나?

수영장에 울타리를 치십시오

수영장 둘레에 높이 1.5 미터(5 피트) 이상의 울타리를 치고, 어린이가 열 수 없는 출입문을 만드십시오. 자녀와 동네 아이들이 함부로 들어갈 수 없도록 출입문을 항상 닫고 잠가 놓으십시오. 수영장 안전에 관한 지방정부 조례가 있는지 확인하십시오.

배수구와 흡입 위험물에 뚜껑을 씌워 놓으십시오

배수구 뚜껑은 흡입 위험을 방지할 수 있도록 설계된 것이어야 합니다. 수영장 배수구 뚜껑이 없을 경우에는 뚜껑을 새로 설치할 때까지 수영장을 사용하지 마십시오. 교체하는 배수구 뚜껑은 원래의 것과 동일한 것이어야 합니다. 본인이 직접 뚜껑을 구매하거나 설치할 경우, 자격증을 소지한 수영장 컨설턴트의 조언을 구하십시오.

수영장을 청결하게 유지하십시오

불결한 수영장은 병을 일으킬 수 있는 세균 및 기타 미생물의 온상이 됩니다. 몇몇 좋은 습관은 수영장 환경을 청결하고 건전하게 유지하는 데 유용합니다:

- 수영장에 들어갈 때는 항상 몸을 씻거나 샤워를 하고 들어가십시오. 수영장 밖의 오물을 물에 옮기지 마십시오.
- 적절한 수영복을 입으십시오. 일상복 또는 속옷 차림으로 수영하지 마십시오.
- 수영 기저귀(재사용 가능한 것 또는 일회용)를 사용하십시오. 수영용이 아닌 기저귀는 물속에서 효과가 별로 없습니다.
- 몸이 아플 때, 또는 지난 48 시간 이내에 몸이 아팠거나 설사 또는 구토를 했을 경우에는 수영장에 들어가지 마십시오.
- 몸에 열린상처가 있을 경우에는 수영장에 들어가지 마십시오.
- 수영장에 음식물을 들여오지 마십시오. 음식물을 흘리거나 부스러기를 떨어뜨리면 세균이 증식하고 해충이 꼬일 수 있습니다. 컵이나 접시가 깨지면 그 파편을 치우기 위해 수영장 물을 빼고 청소해야 합니다.
- 수영장 순환 장치의 작동 및 유지관리 지침을 따르십시오. 이 지침은 수영장 공급업체에게서 구할 수 있습니다.

접근성

수영장 또는 온수 욕조를 사용할 모든 사람이 쉽게 들고 나올 수 있도록 하십시오.

안전 계획

항상 숨은 위험이 있는지 살펴하십시오. 고장난 부속품과 날카로운 모서리는 상처, 멍 및 기타 상해를 일으킬 수 있습니다. 누가 수영장을 사용하도록 허락하기에 앞서 이런 문제를 먼저 해결하십시오. 밧줄, 부표 기구(링 부표) 등의 구조 장비를 가까이 비치해 두십시오.