



## 수영 안전 수칙 Safety Tips for Swimmers

수영으로 인한 상해, 익수 및 익사는 다음과 같은 간단한 안전 수칙으로 예방할 수 있습니다. 이 수칙은 바닷가, 개인 수영장, 욕조 등 모든 종류의 물가에서 똑같이 적용됩니다. 공공 수영장은 비씨주 수영장 규정을 준수해야 합니다.

### 수영 시 안전을 유지하려면?

#### 표지판을 찾아 읽으십시오

게시된 안전 정보를 따르십시오. 표지판 및 규칙은 이용자를 보호하며 수영장을 깨끗하고 무균 상태로 유지하기 위한 것입니다.

#### 뛰지 말고 걸어 다니십시오

수영장 옆 바닥에서 뛰지 마십시오. 바닥은 특히 젖을 경우 매우 미끄러울 수 있습니다.

#### 물에 들어가고 나올 때 조심하십시오

되도록 난간을 사용하며 미끄럽거나 불안정한 표면에 오르지 마십시오.

#### 점프나 다이빙을 하기 전에 잘 살펴보십시오

점프나 다이빙 시 얇은 물, 물속에 잠긴 나무, 큰 바위 등은 위험합니다. '다이빙 금지' 표지판이 있는지 살펴보십시오. 입수 적합 여부는 매번 바뀔 수 있으니 입수 때마다 확인하십시오. 얇은 물, 물속에 잠긴 나무, 큰 바위 등은 심각한 상해를 초래할 수 있습니다.

#### 자신의 능력에서 벗어나지 마십시오

자신이 편안하게 느끼는 곳에서만 수영하십시오. 스스로 감당할 수 있는 거리나 깊이를 넘기지 마십시오. 바닷가에서는 부표 안쪽에만 머물러서, 해변 가까이에 있으십시오. 물이 차갑거나 수영 조건이 험할 경우 수영 능력에 영향을 끼칠 수 있습니다.

#### 절대로 혼자 수영하지 마십시오

'짝을 동반'하십시오. 인명구조원이 있더라도 수영을 잘하는 '짝'과 함께 있으십시오.

#### 조심해서 노십시오

수영장 벽이나 바닥, 또는 바위에 머리를 부딪혀 정신을 잃으면 익수할 수 있습니다.

#### 술을 마시지 마십시오

음주로 인한 부상은 개인 수영장, 온수 욕조, 해변가, 스위밍 홀 등 물가에서 흔히 발생합니다. 술은 반응 시간을 더디게 하고 잠을 유발하여 위험을 가중시키고 이로 인해 훨씬 더 심각한 사고를 초래할 수 있습니다. 이는 온수 욕조에서 특히 위험합니다. 물 근처에서는 절대 술을 마시지 마십시오.

#### 흡입 위험을 경계하십시오

수영장 배수구나 부유물 제거 장치 주변에서는 절대로 놀지 마십시오. 여과 장치는 수영장의 물을 빨아들여 배수관으로 내보냅니다. 배수구의 이런 흡입력에 의해 손가락, 발가락, 팔다리, 몸통, 머리카락 등을 빨아들여 익수할 수 있습니다. 머리가 긴 경우 머리를 묶거나 수영모를 착용하십시오. 월풀/온수 욕조에서 머리를 물속에 담그지 마십시오.

#### 물속에서 좁은 틈에 갇히는 것을 경계하십시오

일부 난간, 사다리 또는 착탈식 수영장 장비는 사람이 깔 수 있는 작은 틈을 만들 수 있습니다. 일부의 경우 이러한 틈에 갇혀 익수할 수 있습니다. 갇힐 수 있는 수중 장치를 발견한 경우, 수영장 감독자, 수영장 주인 또는 인명구조원에게 알려십시오.

#### 자연에 내재한 위험을 인지하십시오

호수, 강, 바다 등의 물은 알 수 없는 위험이 내재할 수 있습니다. 여기에는 물속에 잠긴 통나무, 급경사, 조류(식물) 번식, 물살 등이 포함됩니다. 경고 표지판을 준수하고 주변에 위험 구역이 있는지 주변에 물어보십시오. 수영을 하기 전에 지방 정부나 보건소에 문의하여 여가활동 수질 정보를 문의하십시오.

#### 구급 훈련 과정을 이수하십시오

다음은 배울 수 있는 구급 훈련 과정을 이수하십시오:

- 인공호흡
- 심폐소생술(CPR) - 성인 및 아동
- 자가/타인 구조법

이런 과정을 제공하는 기관이 많이 있습니다. 자세히 알아보려면 세인트 존 앰블런스 웹사이트 [www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course](http://www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course)를 방문하십시오:

**구명조끼/인용부표용구(PFD)를 착용하십시오**  
보트나 부두에서는 항상 구명조끼/PFD를 착용하십시오. 수영 시 PFD를 착용해도 성인의 감독을 대신할 수 없습니다. 제품 라벨을 통해 캐나다 교통국(Transport Canada)의 인증을 받은 것인지, 자신의 체중에 알맞은 사이즈인지 확인하십시오.

### 우리 아이를 보호하려면 어떻게 하나?

**자녀를 물 근처에 혼자 두지 마십시오**  
익수는 소리 없이 발생하며 단 몇 초 만에 일어날 수 있을 뿐 아니라 단 몇 센티미터 깊이의 물(욕조 등)에서도 발생할 수 있습니다. '수영을 못하는 사람'이나 아동(만 0~12세)은 책임 있는 성인의 지속적 감독이 필요합니다. 어린 아이들은 항상 책임 있는 성인(최소 16세)의 팔이 닿는 거리 안에 있어야 합니다. 받쳐 주지 않고는 혼자 앓을 수 없는 영아의 경우 PFD를 착용할 수 없으며, 성인이 늘 안고 있어야 합니다. 큰 아동(만 12~17세)은 '짝을 동반'해야 합니다.

**아이들이 온수 욕조 안에서 놀지 못하게 하십시오**  
뜨거운 물은 급속도로 아동의 작은 몸에 영향을 줄 수 있으므로 어린이의 온수 입욕 시간을 제한해야 합니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #27a 가정용 온수 욕조 및 수영장: 보건 및 안전 수칙](#)을 참고하십시오.

**자외선 차단제를 사용하십시오**  
자녀를 자외선으로부터 보호하십시오. 햇빛으로부터 보호하는 의복을 착용하고, 그늘을 찾고, 방수가 되는 자외선 차단제를 사용하여 자주 반복해서 바르십시오. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전](#)을 참고하십시오.

### 우리집 수영장을 안전하게 하려면?

**수영장에 울타리를 치십시오**  
수영장 둘레에 최소 높이 1.5 미터(5 피트)의 울타리를 치고, 어린이가 열 수 없는 출입문을 만드십시오. 출입문을 항상 닫고 잠가 놓아 자녀나 동네 아이들을 보호하십시오. 수영장 안전에 관한 지방

정부 조례가 있는지 확인하십시오.

**배수구와 흡입 위험물을 덮으십시오**  
배수구 뚜껑은 흡입 위험을 방지할 수 있도록 특별히 설계된 것이어야 합니다. 수영장 배수구 뚜껑이 없을 경우에는 수영장을 사용하지 마십시오. 교체할 경우 배수구 뚜껑이 원래의 제품과 동일한 것이어야 합니다. 아니면 공인 수영장 컨설턴트의 도움을 통해 동등 제품으로 교체할 수 있습니다.

**수영장을 청결하게 유지하십시오**  
불결한 수영장은 세균 및 기타 균들의 온상이 됩니다. 다음과 같이 수영장의 청결도를 유지하십시오

- 수영장에 들어갈 때는 항상 몸을 씻거나 샤워를 하고 들어가십시오. 외부의 오물을 물로 가져오지 마십시오
- 적절한 수영복을 입으십시오. 일상복이나 속옷 차림으로 수영하지 마십시오
- 수영용 기저귀(재사용 가능한 것 또는 일회용)를 사용하십시오
- 설사, 구토, 자상, 봉대, 감기, 귀/코 분비물, 이염 증상이 있을 경우 48시간이 경과할 때까지 기다리십시오
- 수영장에는 절대로 음식이나 음료를 갖고 들어가지 마십시오. 이로 인해 세균을 증식되고 해충을 유인할 수 있습니다
- 수영장에서 깨질 수 있는 유리컵이나 사기 그릇을 사용하지 마십시오. 깨질 경우 수영장 물을 완전히 배수해야 합니다
- 수영장 순환 장치의 작동 및 유지관리 지침을 따르십시오

**접근성**  
모든 이용자가 귀하의 수영장이나 온수 욕조를 쉽게 드나들 수 있도록 하십시오.

**안전 계획**  
잠재된 위험이 있는지 살피십시오. 수영장을 사용하기 전에 고장난 부속품과 날카로운 모서리를 수리하십시오. 밧줄, 부표 기구(링 부표) 등의 구조 장비를 가까이 비치해 두십시오.

---

더 많은 HealthLinkBC 파일 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 를 방문하거나 8-1-1번(수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 7-1-1번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.