



☑ 활동 전 주의사항

📍 장소 안전 확인

- 물이 너무 깊거나 수심의 변화가 심한 곳은 피합니다.
- 구조대원 혹은 안전관리요원이 있는지 확인하고 지시에 따릅니다.
- 어린이는 물놀이 구역 모든 곳에서 **동행한 어른이 관찰**할 수 있는지 확인합니다.

👕 활동전 준비사항

- 반드시 **구명조끼**를 착용합니다.
- 수영을 하기 전 반드시 **준비운동**을 합니다.
- 응급조치 및 대처요령을 미리 숙지합니다.



☑ 물놀이 활동 중 주의사항

- 어린이는 **어른이 보이는 곳에서** 수영하고 **지정된 구역**에서만 놀이합니다.
- 사고가 발생하면 빨리 주변에 알립니다.
- 어린이는 순간적으로 물에 빠질 수 있으므로 **항상 주시**해야 합니다.
- 물놀이 시에 음주를 하지 않습니다.
- 휴식 없이 장시간 수영하지 않습니다.



☑ 응급처치

🔥 피부 상처(열상, 찰과상)

- 열상, 찰과상이 생겼을 때, 흐르는 물에 상처를 씻어내고 깨끗한 거즈나 천으로 상처 부위를 직접 압박하여 지혈합니다.

🧊 머리를 부딪힘

- 호흡유지, 순환여부, 의식상태 확인이 가장 우선시 되어야 합니다.
- 머리, 경추, 척추를 함부로 움직이지 않아야 합니다.
- 의식이 없는 경우, 최단 시간 안에 병원으로 이송해야 합니다.
- 의식이 있는 경우, 충격 부위에 얼음 주머니 등을 이용하여 냉찜질을 시행하여 통증 경감을 시도할 수 있습니다.

👤 신체 부딪힘(머리 제외)

- 통증 부위를 가볍게 눌렀을 때 통증이 심하게 느껴지고, 점점 부어오르면 골절이 의심되는 상황입니다.
- 억지로 뼈를 맞추려 하지 말고, 골절 부위를 부목이나 나뭇가지 등 단단한 물건으로 고정하는 것이 좋습니다.
- 골절 직후에는 냉찜질이 도움이 됩니다.

🏊 쥐가 났을 때(근육경련)

- 탈수, 근육의 피로, 불충분한 운동 등에 의해 유발됩니다.
- 수영 중에 갑자기 발생한 근육경련의 경우, 가능하다면 물 밖으로 나와서 경직된 근육을 문지르거나 주물러서 풀어주도록 합니다.
- 물 밖으로 바로 나오는 것이 불가능하다면 가장 중요한 것은 근육을 펴는 일입니다.
 - ① 먼저 몸을 둥글게 모으고 물 위에 뜨도록 합니다.
 - ② 다음에는 크게 숨을 들이마시고 물속에 얼굴을 넣은 채 쥐가 난 쪽의 엄지발가락을 힘껏 앞으로 꺾어서 잡아 당깁니다. 한동안 계속하여 격동이 가라앉기를 기다립니다.
 - ③ 통증이 사라지면 그곳을 잘 마사지 하면서 천천히 육지로 향합니다.
 - ④ 육지에 오른 다음에도 발을 뻗어 장딴지의 근육을 충분히 마사지해 줍니다.
 - ⑤ 더운물이 있으면 수건에 적셔서 장딴지에 감고 온찜질을 하는 것이 효과적입니다.



☑ 저체온증(춥고 몸이 떨릴 경우)

- 가벼운 저체온증에서는 일반적으로 떨림 현상이 두드러지고, 피부에 닭살이 돋으며, 피부혈관이 수축하여 피부가 창백해지고 입술이 퍼렇게 변합니다.
- 젖은 옷을 벗고 몸에 있는 물기를 닦은 다음, 깨끗한 수건, 옷가지 등으로 몸을 감싸 체온이 떨어지는 것을 막아야 합니다.



☑ 해파리에 쏘였을 때(해수욕장, 바닷가)

- 드물게 심한 전신반응으로 혈압이 저하되거나 의식을 잃을 수 있으므로 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 해파리에 쏘인 부위는 만지지 말고 바닷물을 이용해 10분 이상 씻어 줍니다.
- 세척 후 해파리 촉수가 피부에 남아있는 경우에는 플라스틱 카드를 이용하여 제거 해야 합니다.
- 응급처치를 시행한 후에도 해파리에 쏘인 부위에 통증이 지속되고 오심, 구토, 식은땀, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 맹독성 해파리일 가능성이 높으므로 즉시 병원을 방문하여야 합니다.

물놀이 활동 손상예방 및 응급처치 수칙



물놀이 안전 체크리스트

시설 관리자

1	안전관리자 수, 위치와 역할	☐
2	풀별 수심/ 수위	☐
3	풀에 설치된 각종 난간, 계단 등의 고정상태	☐
4	낮은 천정 및 계단 등에 충격보호대 설치 상태	☐
5	안전시설 점검 일자와 기록	☐
6	구명환, 구명로프 등 인명구조장비 비치 여부 및 수량, 장소	☐
7	미끄럼 방지 시설 여부	☐
8	물놀이 안전수칙 게시 여부	☐
9	위급상황 발생시 비상연락망, 신속 수송 의료시설 위치 파악 및 숙지 (현지 소방서, 경찰서, 보건소, 병원 등)	☐

시설 관리자

10	위생 상태 - 풀장, 세면장, 음수대 및 정수기 등	☐
11	사고 발생시 상황 조치 지침 (조난신호 장비, 신호기 구비)	☐
12	구급약품 준비 여부	☐
13	배상책임보험 가입 여부, 적격업체 (수상레저사업) 여부 확인	☐
14	위험지역 및 구역 표시 등 안내 확인	☐
15	다이빙 위험구역 표지판	☐
16	날씨 및 안전경보 (소나기, 천둥, 번개, 심한 안개 중단)	☐
17	조석간만의 차가 큰 서·남해안의 경우 만조 간조 시간	☐
18	물놀이 안전수칙 숙지	☐
19	물놀이 중 이상 발생시 대처요령 숙지	☐

준비사항

1	물의 깊이와 온도, 물 흐름 빠르기 확인 (너울, 파도, 이안류 발생 시 중단)	☐
2	현지 기상상태 (적정 수온 등) 파악 및 주기적 기상 변화 확인	☐
3	공기튜브 등 물놀이 기구 작동 여부 확인	☐
4	안전장비 착용	☐
5	구조요원과 의무실 및 구급약품 위치 확인	☐
6	준비운동 시행	☐
7	응급상황 및 사고 발생시 행동지침 준수	☐
8	미끄럼틀 등 기구 안전 수칙 준수	☐
9	물놀이 안전수칙 숙지	☐
10	물놀이 중 이상 발생시 대처요령 숙지	☐

어린이 체험활동 손상예방을 위한 가이드라인 바로가기 ▶

