새로운 학교, 함께하는 경기교육
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

수상 안전사고 예방교육



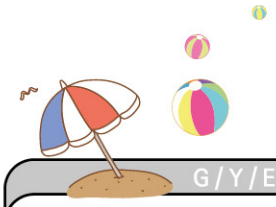




경기도교육청
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

물놀이(수상) 안전사고 예방 관리자 교육 일정

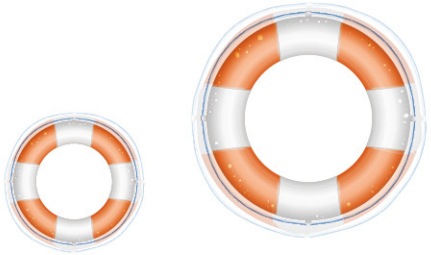
구분	일자	학교급	시간	인원	장소	참석지역
서부	2014.7.8.(화)	초등	09:30~ 11:30	301	경기예술고등학교 아트홀	안양과천, 부천, 광명, 안산, 군포의왕, 김포, 시흥 (7지역)
		중·고· 특수	14:00~ 16:00	295		
동부	2014.7.10.(목)	초·중· 고·특수	14:00~ 16:00	546	계원예술고등학교 벽강예술관	성남, 여주, 광주하남, 양평, 용인, 이천 (6지역)
남부	2014.7.16.(수)	초등	09:30~ 11:30	272	화성오산교육지원청 대회의실	수원, 화성오산, 평택, 안성 (4지역)
		중·고· 특수	14:00~ 16:00	239		
북부	2014.7.17.(목)	초등	09:30~ 11:30	340	경기도교육청 북부청사 대회의실	의정부, 동두천양주, 고양,구리남양주, 파주, 연천, 포천, 가평 (8지역)
		중·고· 특수	14:00~ 16:00	289		



G/Y/E/O/N/G/G/I P/R/O/V/I/NCI/A/L O/F/FI/C/E O/F E/D/U/C/A/T/I/O/N

수상 안전사고 예방교육

강의 [사]대한수중·핀수영협회



청소년 수상 안전사고 예방교육





KOREA UNDERWATER ASSOCIATION
LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Contents

<이 론>

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육 개요

Ⅱ. 익수자 발생시 행동요령

Ⅲ. 수상 전 준비사항

Ⅳ. 물놀이 중 안전수칙

<실 습>

Ⅴ. 구조 방법 및 안전수칙

Ⅵ. 누구나 할 수 있는 구조법

Ⅶ. 심폐소생술

Ⅷ. 생활 속의 응급처치




[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

1. 교육의 목적

전국의 초·중·고 안전담당 교사 대상으로 수상 안전사고 예방교육 실시

⇒ 수상 안전사고로 인한 인명사고 미연 방지

⇒ 물놀이 중 발생하는 위급상황으로부터 자신을 지키고

⇒ 부상자나 환자 발생시 적절한 처치와 보호, 고통 경감

⇒ 생명 구하는 지식과 기술을 학생들에게 전달하여 수상 안전사고 예방

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

2. 수상 안전사고 예방 교육의 필요성

- 위급상황은 언제든 누구에게도 발생 가능
- 대부분 위급상황이 자신이나 가족에게 일어나리라 의식하지 못함
- 수상 사고로 해마다 평균 125명씩 사망
- 수상 사망자의 1/3이상이 어린이

- 수상 안전사고 예방 교육:
  - 보호자와 청소년들에게 반드시 필요한 교육
  - 수상 안전사고를 미연에 예방하고, 귀중한 생명을 구할 수 있게 됨

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

최근 6년간 수상 안전사고 사망자 현황 (0~24세)

년도	2007	2008	2009	2010	2011	2012	계
사고인원	156	162	114	110	101	112	755

단위 : 명, 출처 : 통계청



한해 평균 125명
0~24세의 생명이
수상 안전사고 사망

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

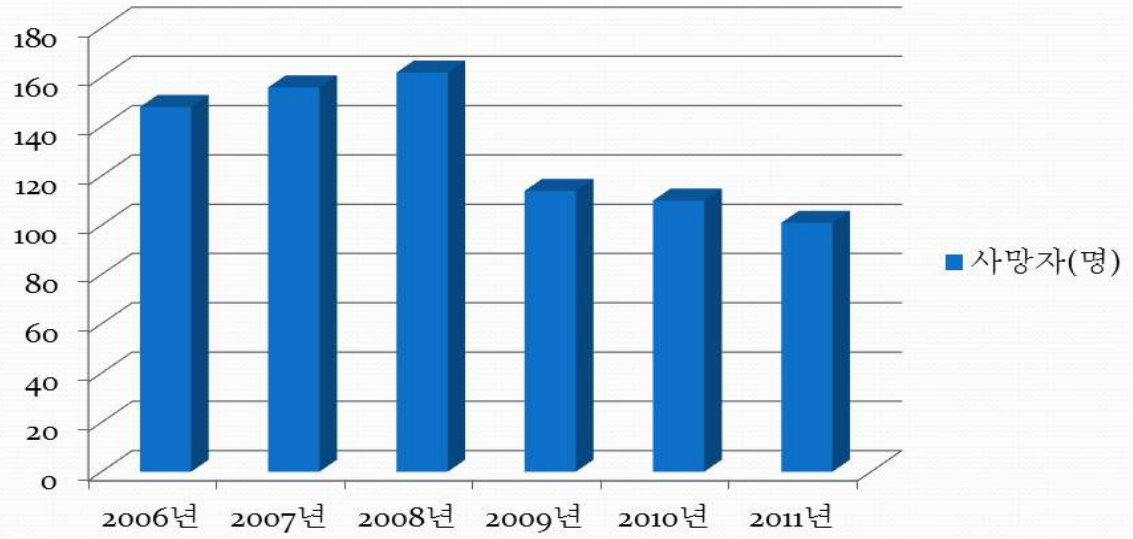
2011 수상 안전사고사망 현황 ⇒ 전년대비 89.7%(2010년 58명)

연도별	건수	인명피해(단위: 명)			비고
		계	사망	실종	
계	574	624	591	33	
2011년	46	52	52	0	
2010년	53	58	58	0	
2009년	67	68	68	0	
2008년	141	155	155	0	
2007년	131	143	124	19	
2006년	136	148	134	14	

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

연도별 수상안전사고 통계



KOREA UNDERWATER ASSOC.
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

2011 수상 안전사고사망 현황 ⇒ 전년대비 89.7%(2010년 58명)

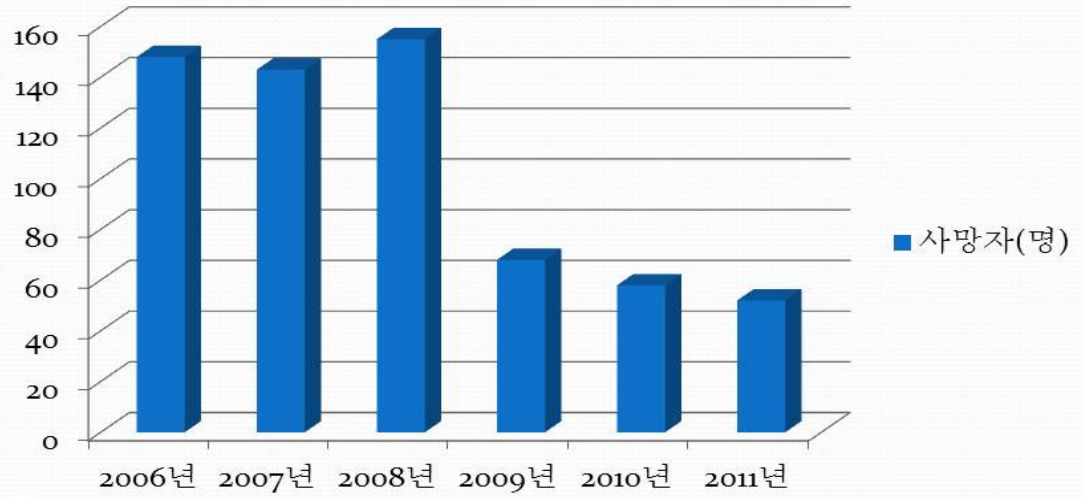
연도별	건수	인명피해(단위: 명)			비고
		계	사망	실종	
계	574	624	591	33	
2011년	46	52	52	0	
2010년	53	58	58	0	
2009년	67	68	68	0	
2008년	141	155	155	0	
2007년	131	143	124	19	
2006년	136	148	134	14	

KOREA UNDERWATER ASSOC.
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

연도별 청소년 수상안전사고통계

2007년 ~ 2011년(연령 24세 이하, 소방청 자료)



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전 사고 유형별 분석

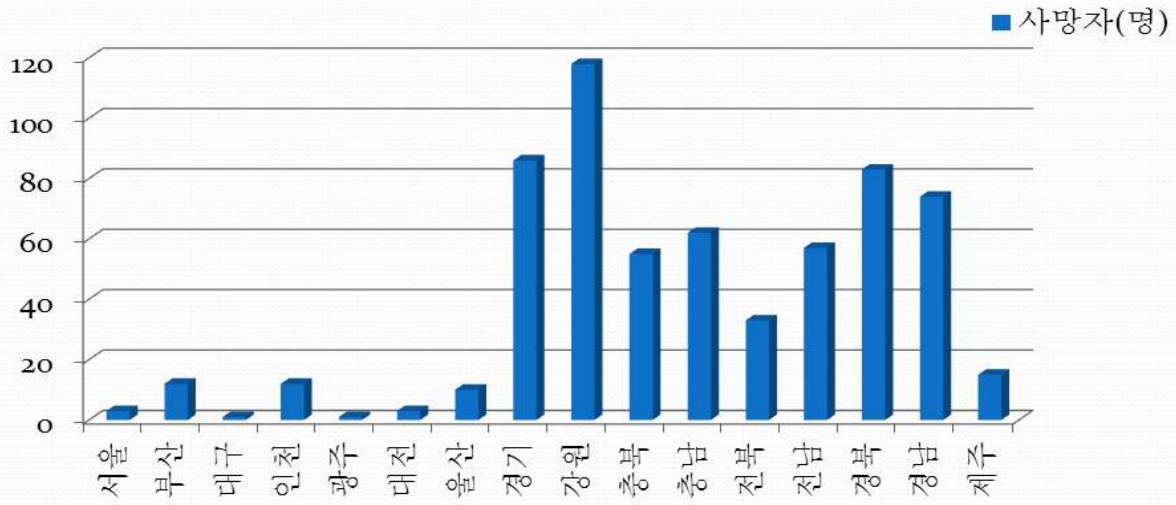
시·도별: 경기, 강원, 경남, 경북 순으로 많이 발생

구 분	계	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주
2011년	52	0	0	0	0	–	0	1	6	8	4	7	3	7	10	6	0
2010년	58	0	2	0	0	1	0	0	8	9	7	11	4	2	5	9	0
2009년	68	0	2	0	3	0	0	0	5	19	5	8	4	9	7	3	3
2008년	155	0	3	0	2	0	0	5	25	32	9	13	8	11	23	21	3
2007년	143	1	1	0	1	0	1	0	20	33	13	9	5	17	22	13	7
2006년	148	2	4	1	5	0	2	4	22	17	17	14	9	11	16	22	2

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

시도별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전사고 유형별 분석

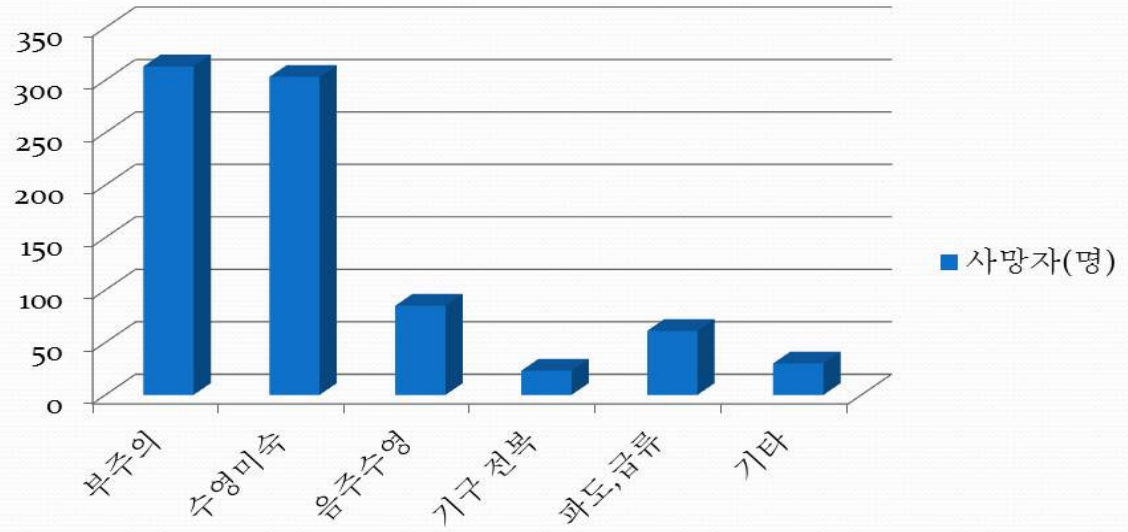
원인별: 안전부주의 48%(25명), 수영미숙 23%(12명) 등
대부분 수상 안전수칙을 무시한 부주의에 의한 사고발생

구 분	계	안전 부주의	수영 미숙	음주 수영	수상레저기구 전복	높은 파도 (급류)	기타
2011년	52	25	12	8	2	5	
2010년	58	34	6	12	0	6	
2009년	68	38	2	8	2	10	8
2008년	155	51	46	28	2	25	3
2007년	143	75	37	14	9	3	5
2006년	148	80	19	15	8	12	14

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

원인별 수상안전사고 통계(통계청 자료, 06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

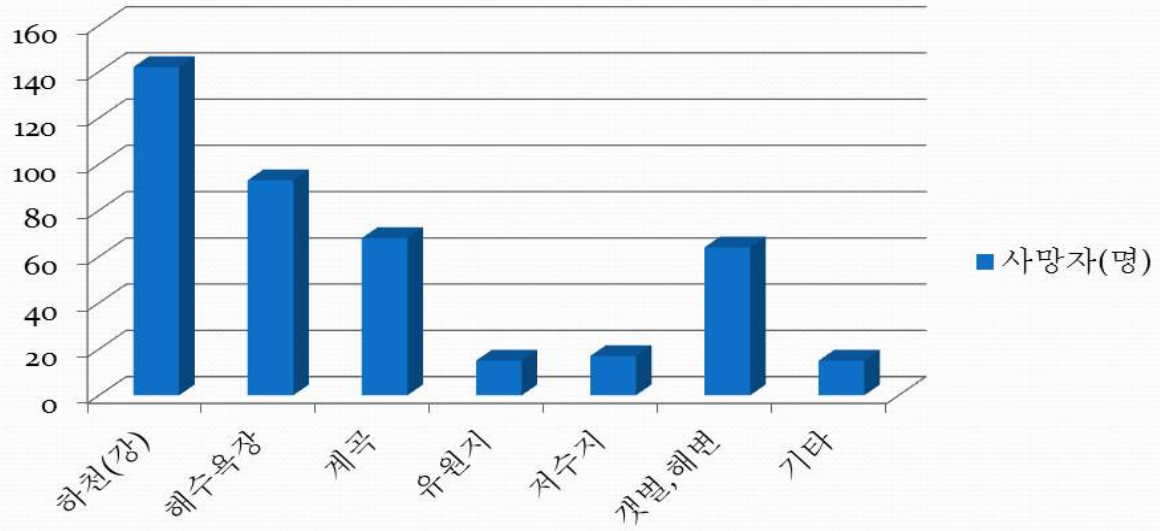
수상 안전 사고 유형별 분석

장소별: 하천 및 계곡 67%(35명), 바닷가 17%(9명) 등 발생

구 분	계	하천(강)	해수욕장	계곡	유원지	저수지	바닷가 (갯벌,해변)	기타
2011년	52	28	5	7	0	1	9	2
2010년	58	34	8	7	0	1	3	5
2009년	68	40	11	4	2	3	8	
2008년	155	80	27	17	2	3	22	4
2007년	143	80	21	16	5	5	13	3
2006년	148	78	21	21	6	4	17	1

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

장소별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전 사고유형별 분석

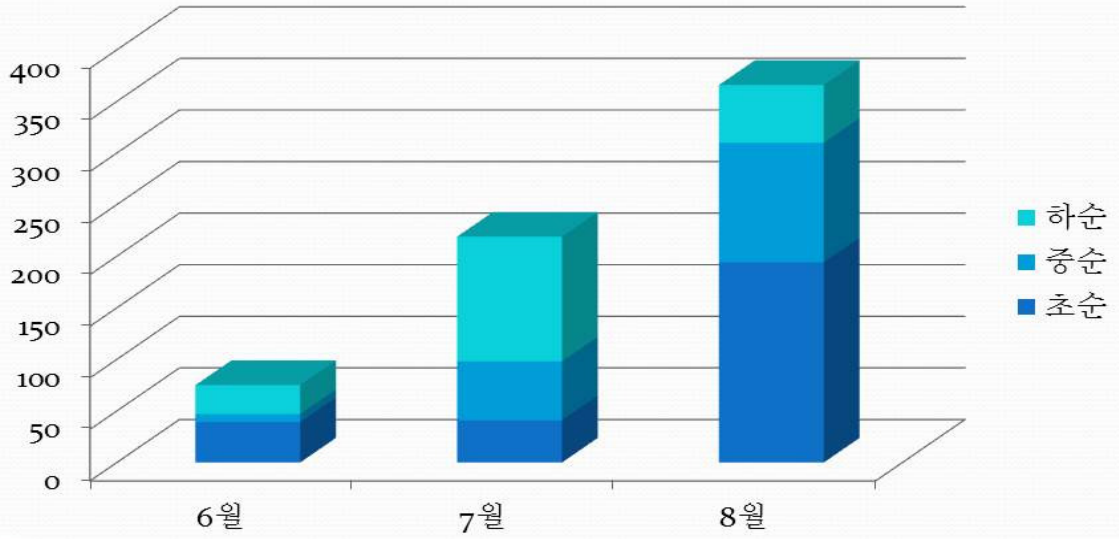
시기별

- 학생방학·휴가철(7.16 ~ 8.15): 77%(40명) 집중 발생

구 분	계	6월				7월				8월			
		소계	초순	중순	하순	소계	초순	중순	하순	소계	초순	중순	하순
2011년	52	8	3	4	1	16	1	7	8	28	13	13	2
2010년	58	2	0	2	0	21	7	4	10	35	16	8	11
2009년	68	5	0	2	3	19	4	3	12	44	21	16	7
2008년	155	7	0	0	7	71	13	28	30	77	53	18	6
2007년	143	12	0	0	12	52	9	13	30	79	33	30	16
2006년	148	5	0	0	5	40	7	2	31	103	58	31	14

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

월별 수상안전사고 통계(06’ ~11’ , 통계청 자료)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전 사고 유형별 분석

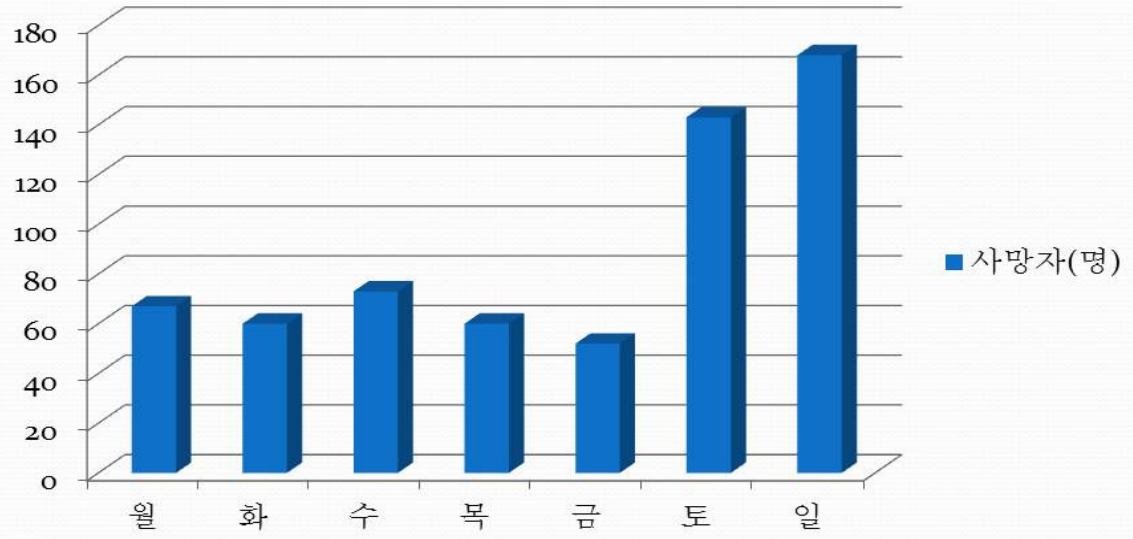
요일별

- 토, 일요일에 52%(27명) 집중 발생

구 분	계	월	화	수	목	금	토	일
2011년	52	7	7	3	4	4	12	15
2010년	58	2	4	5	3	4	13	27
2009년	68	5	2	5	7	5	25	19
2008년	155	12	15	17	17	22	37	35
2007년	143	19	10	22	16	8	32	36
2006년	148	22	22	21	13	9	25	36

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

요일별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

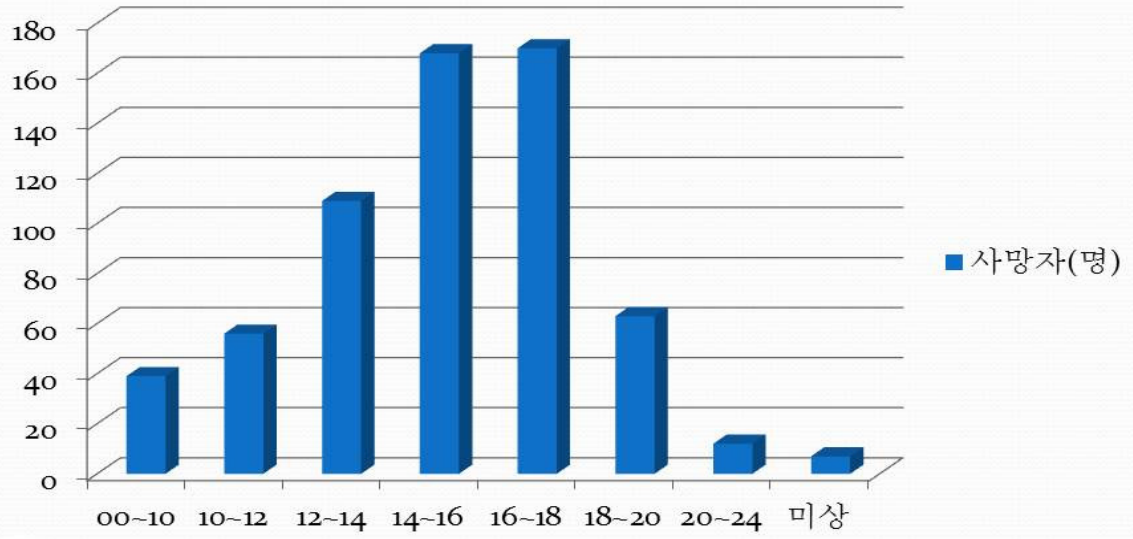
수상 안전 사고 유형별 분석

시간대별
- 12시~ 18시까지 77%(40명) 집중 발생

구 분	계	00:00-10:00	10:01-12:00	12:01-14:00	14:01-16:00	16:01-18:00	18:01-20:00	20:01-24:00	미상
2011년	52	3	5	11	11	18	3	1	0
2010년	58	3	3	11	18	16	6	1	0
2009년	68	5	5	13	24	17	4	0	0
2008년	155	12	13	28	44	39	17	2	0
2007년	143	5	17	19	40	36	18	1	7
2006년	148	11	13	27	31	44	15	7	0

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

시간대별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전 사고 유형별 분석

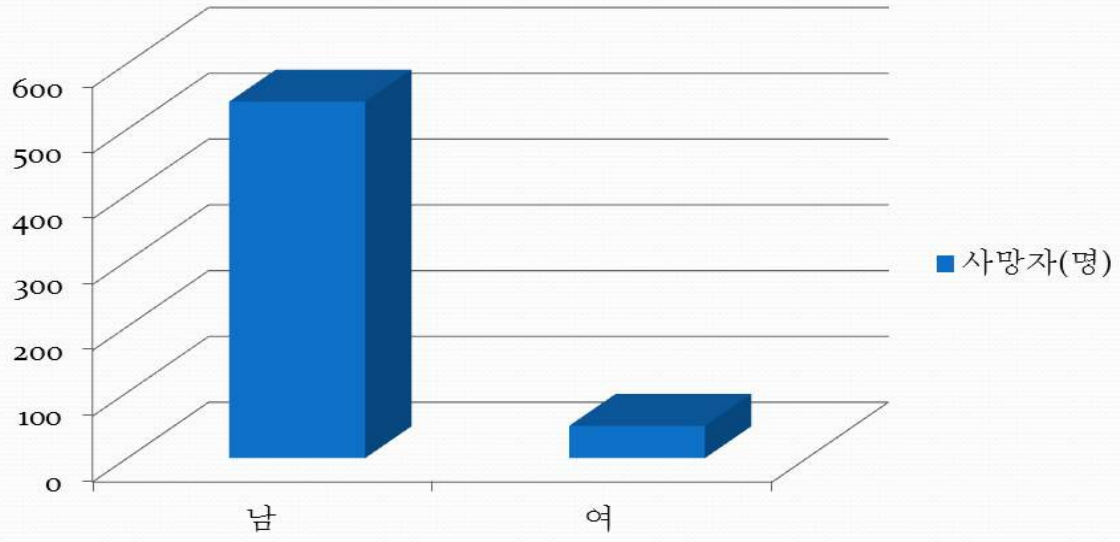
남녀별

- 수영을 과신하거나 음주 후 수영하는 **남자가 87%(45명) 차지**

구 분	계	남 자	여 자	* 미 상
2011년	52	45	7	0
2010년	58	51	7	0
2009년	68	64	4	0
2008년	155	143	12	0
2007년	143	113	9	21
2006년	148	126	10	12

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

남녀별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅰ. 수상 안전사고 예방교육의 개요

수상 안전 사고 유형별 분석

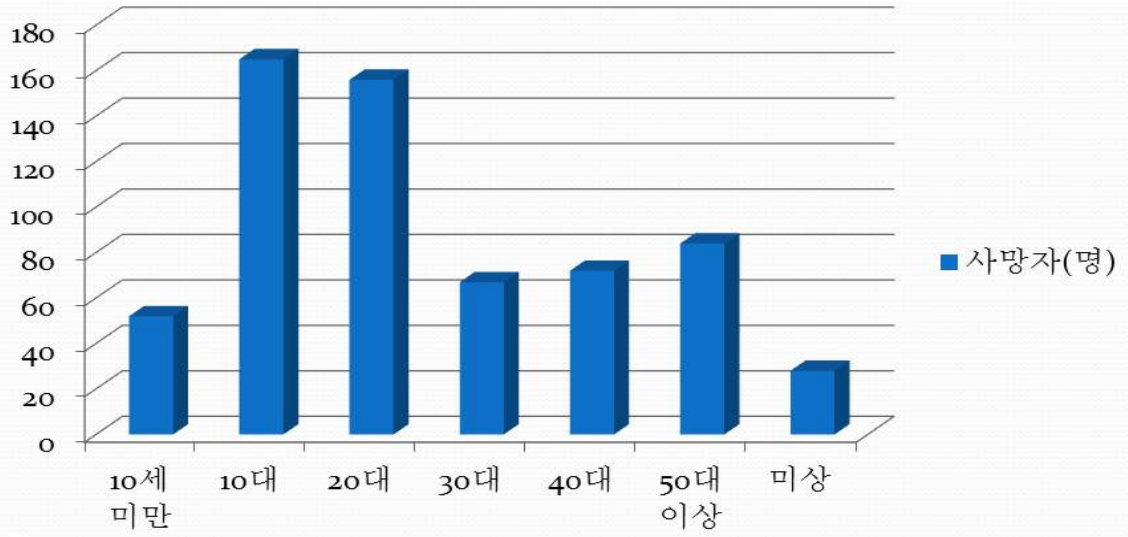
연령별

- 10대 및 20대가 73%(38명)로 혈기왕성한 젊은 층에서 가장 많이 발생

구 분	계	10세 미만	10대	20대	30대	40대	50대 이상	미상
2011년	52	1	18	20	4	6	3	0
2010년	58	2	21	19	7	4	5	0
2009년	68	3	19	18	7	10	11	0
2008년	155	11	41	44	13	21	25	0
2007년	143	13	26	32	19	18	15	20
2006년	148	22	40	23	17	13	25	8

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

연령별 수상안전사고 통계(06’ ~11’)



(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅱ. 익수자 발생시 행동 요령

- 구조자 자신의 안전을 확보한 다음 구조에 임한다.
- 무엇이든 물에 빠진 사람이 잡을 수 있는 것을 던져라.
- 절대로 물에 먼저 들어가지 마라.
- 주변 사람에게 도움을 청하라.

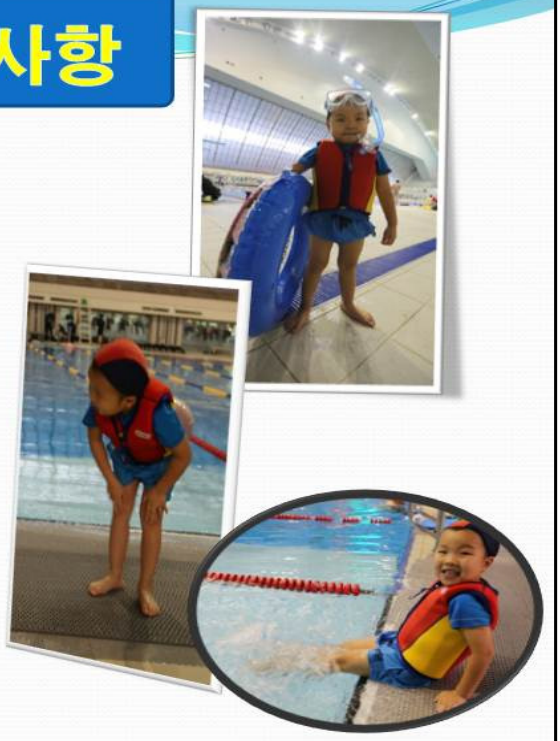




(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅲ. 물놀이 전 준비사항

1. 물놀이는 언제 할까요?
2. 물놀이를 위해서는 무엇을 준비하나요?
3. 물놀이 가기 전 부모님께 허락 받아요.
4. 물놀이는 어디에서 하나요?
5. 알아두면 좋은 수상 안전수칙
6. 물놀이 전에 해야 할 일



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이는 언제 할까요?



□ 시기 : 7월 ~ 8월(2개월간)

□ 시간 : 오전 10시 ~ 12시 / 오후 2시 ~ 5시

□ 수온 : 22℃ ~ 26℃

□ 기온 : 수온 보다 3℃ ~ 6℃ 정도 높을 때

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이 준비

수영복



수영모자



수경



타올(수건)



샤워용품



야외의 경우

썬크림
(자외선차단제)





긴팔셔츠와 모자



구명조끼

KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이 가기 전 부모님께 허락 받기

물놀이 장소
(지역, 장소이름)

같이 가는 사람
(형, 누나, 친구 등)

돌아올 시간
(날짜 및 시간 등)

부모님께
알려야 될 사항





KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이가 적합한 장소





- 집에서 가깝고, 주변상태를 잘 아는 실내·외 수영장
- 인명구조원이 배치된 장소
- 수상에 적합한 수온
- 수심은 허리 깊이 이하
- 경사가 완만하고 물살이 약한 곳

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

알아두면 좋은 수상 안전 수칙

- 안전수칙을 반드시 읽고 지키도록 합니다.
- 혼자 수영하지 않습니다. 친구와 함께 수영하도록 합니다.
- 식사 후 1시간 정도 충분한 휴식을 취하도록 합니다.
- 장시간 물 속에 있거나 태양광선이 내리 쬐는 곳에서 수영은 피해야 합니다.
- 번개치고, 폭풍이 있을 때는 물에 들어가지 말아야 합니다.
- 거짓 구조요청을 하는 등의 장난을 하지 말아야 합니다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이 전에 꼭 해야 할 일

- 반드시 준비운동을 합니다.
- 물에 들어가기 전에는 심장에서 먼 부분부터 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물에 들어가기 전에 깊이를 항상 확인합니다.
- 수영하기 전 튜브의 공기가 꽉 차있는지 공기가 새진 않는지 반드시 확인합니다.
- 아주 차가운 물이나 오염된 물에서는 수영을 하지 않습니다.
- 야외에서는 반드시 구명 조끼 착용 합니다.
- 물살이 세지 않은 지 확인합니다.
- 피부보호를 위하여 햇빛차단 크림을 바릅니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

IV. 물놀이 중 안전수칙

- 물놀이 중 주의해야 할 것들
- 수영을 멈춰야 할 시기
- 수영장 수상 안전사고 예방
- 바닷가 수상 안전사고 예방
- 계곡 수상 안전사고 예방



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

물놀이 중 주의해야 할 것들

- 자신의 체력과 능력에 맞게 수영 합니다.
- 물놀이 중 껌을 씹거나 음식물을 먹지 않습니다.
- 50분 수영 후, 10분간 휴식
- 수영장 주변에서 뛰거나 물로 뛰어들지 않습니다.
- 물 속으로 머리 등을 누르는 지나친 장난을 치지 않습니다.
- 위급 시에는 한 팔을 최대한 높이 들고 도움을 청합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑으로 헤엄치는 것은 위험합니다.







KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

이럴 때 수영을 멈춰요

- 몸이 떨리기 시작하거나 입술이 파랗게 변할 때
- 물살이 갑자기 세질 때
- 다리에 쥐가 났을 때
- 천둥, 번개가 칠 때
- 피부에 소름이 돋을 때
- 수온이 갑자기 낮아질 때
- 배가 몹시 고프거나 지칠 때



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

상황별 대처 요령

수영장



계곡



바닷가



수영장 안전사고 예방

- 문을 열거나 닫을 때 발과 손을 조심해야 합니다.
- 얕은 곳에서 다이빙 하지 않아야 합니다.
- 수영장 바닥은 미끄러우므로 뛰지 말아야 합니다.
- 음식을 먹고 바로 수영하면 위경련이 일어날 수 있습니다.
- 불필요한 장신구는 부상의 우려가 있으므로 착용하지 않습니다.
- 레인을 횡단하거나 코스로프를 누르거나 기대는 행위를 금합니다.
- 초보자는 가슴보다 깊은 물에서 놀지 않습니다.
- 수영장 내로 유리컵이나 병을 가지고 들어가지 않습니다.
- 수영장 입장 전 샤워를 합니다.





KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

바닷가 수상안전사고 예방

- 파도에 휩쓸려 갈 수 있으므로 조심해야 합니다.
- 오랫동안 햇볕에 노출되지 않도록 합니다.
- 맨발로 다니지 말고 신발을 신고 다녀야 합니다.
- 구명조끼 또는 튜브를 사용합니다.
- 보호자 또는 안전요원들이 지켜볼 수 있는 곳에서 물놀이를 합니다.







KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

계곡 수상 안전사고 예방

- 수심이 얕고 물살이 느린 곳에서 물놀이를 합니다.
- 돌과 바위가 많기 때문에 다이빙하지 말아야 합니다.
- 바위 등은 미끄러우므로 넘어지지 않도록 주의합니다.
- 수초가 많이 자란 곳에는 들어가지 않습니다.
- 물고기 잡는데 열중하다가 깊은 곳까지 갈 수 있습니다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅴ 구조방법 및 안전수칙

구조법, 안전수칙, CPR



구조 방법

뻗어 돕기	가장 안전하나 주위에 장대나 줄같이 긴 것이 있어야 함
던져 주기	긴 줄에 뜰 수 있는 것을 묶어서 던져야 함 페트병, 테니스공, 운동화
인간 사슬	많은 사람이 있고 물 깊이가 가슴 깊이를 넘지 않아야 함
보트 구조	보트가 있는 경우에 가능 가장 안전하고 효과적
수영 구조	가장 위험한 방법 구조와 수영 능력이 탁월해야 함

KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

뻗어 돕기 (팔 사용)

주의 사항

1. 구조자의 몸을 안전하게 데크에 밀착 시키고 양다리를 벌린다.

2. 구조자는 손을 뻗어 익수자의 손목을 잡는다.

3. 구조자는 시선을 익수자에게서 떼지 않는다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

뻗어 돕기(수건)

주의 사항

1. 수건을 물에 적셔 사용

2. 익수자의 가슴 앞쪽으로 전달

3. 구조자의 시선 고정



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

던져 주기(구명환)

주의 사항

1. 구명환의 로프를 평상시 잘 사려 놓아야 한다.

2. 익수자의 머리 후방 쪽으로 던져 준다.

3. 꼭 밑에서 하늘 방향으로 던져 준다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

던져주기(운동화)

주의 사항

1. 잘 사려진 로프 끝에 운동화를 묶어 사용한다.

2. 익수자의 머리 후방쪽으로 던져 준다.

3. 밑에서 하늘 방향으로 던져 준다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

던져주기(페트병)

주의 사항

1. 잘 사려진 로프 끝에 **페트병**을 묶어 사용한다.

2. 익수자의 머리 후방쪽으로 던져 준다.

3. 밑에서 하늘 방향으로 던져 준다.





KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

던져서 구조를 돕는 장비와 레스큐 캔



레스큐 캔 , 히빙라인



드로우 백

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

보트 구조 (빠르게 접근)

주의 사항

1. 보트 조종자는 익수자와 충돌하지 않도록 주의하며 계속하여 익수자의 위치를 파악한다.

2. 익수자에 근접하여 타력으로 보트 우측으로 접근해서 구조한다.

3. 항상 보트 안에 구조장비 구비해 둔다(드로우 백, 패들 등).



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

보트 구조 (배로 오르기)

주의 사항

1. 구조자의 도움을 받는다.

2. 동력선일 경우 보트 우측 (조종석)방향으로 오른다.

3. 무동력선일 경우 보트 뒤쪽으로 오른다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

급류 건너기

주의 사항

1. 이동방향 설정 후 수심 측정과 몸의 중심을 잡도록 긴 막대 준비

2. 중심자의 허리혁대를 한 손으로 움켜 잡고 다른 손은 어깨를 눌러 잡는다.

3. 가운데 서는 사람은 가능하면 몸무게가 많이 나가는 사람으로 정한다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

친구가 물에 빠졌을 때



- 친구가 물에 빠졌을 때는 절대로 구하려고 함부로 물에 뛰어 들어서는 아니 됩니다.
- 인명구조원이나 주변 어른에게 알리고 119에 신고합니다.
- 레스큐 튜브, 구명조끼 등을 던져줍니다.
- 몸을 따뜻하게 감싸주고 팔과 다리를 마사지 해줍니다.

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

자기 자신 구조

엎드려 떠있기



누워 떠있기



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

생존 수영

휴식 자세 → 숨 내쉴 준비 → 숨 내쉬기 → 숨 들여마시기 → 휴식 자세로 환원







KOREA UNDERWATER ASSOC. LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

얕은 물로 이동



- 사용시기 :
  수심이 깊지 않으며 바닥이 비교적 딱딱한 곳에서 실족

- 방 법 :
  발을 바닥에 딛고 힘껏 구른다.

→ 머리가 위로 올라가기 전에 숨을 내쉰다.
→ 물위로 올라오면 입으로 숨을 크게 들이쉰다.
→ 바닥에 가라앉을 때까지 기다린다.
→ 위의 동작을 반복하며 안전지대로 이동한다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

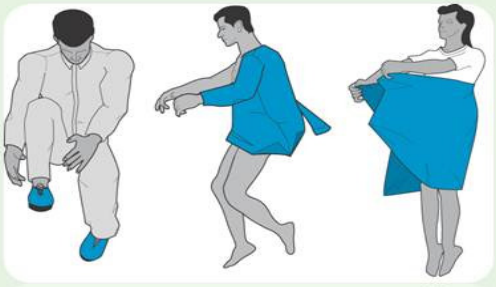
[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

복장 탈의법

- 사용시기 : 옷을 입은 채로 물에 빠졌을 때

- 순서 : 신발 → 하의 → 상의



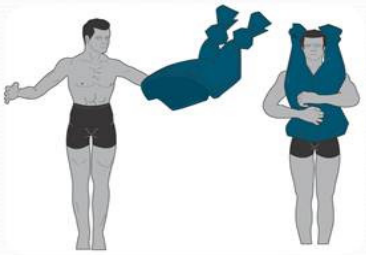


KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

복장에 의한 부력 획득

손으로 공기 넣기





내리쳐 공기 넣기







KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

체온 유지 자세

- 개인 : 머리는 물 밖으로, 목, 겨드랑이, 가슴 부분의 체온손실 최소화
- 단체 : 어깨동무하며 최대한 밀착





KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

구조 방법 및 안전수칙 - 1

- 수초에 감겼을 때는 부드럽게, 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 한다.
- 부주의로 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 계곡물이 갑자기 불어 날 때는 물살이 느린 장소로 발바닥으로
- 바닥을 짚으며 이동한다.
- 이안류를 만나면 거스르지 말고 흐름의 직각방향으로 빠져 나온다.



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

구조 방법 및 안전수칙 - 2

- 보호자의 활동범위 내에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으로 익사할 수 있다는 점을 명심해야 한다.
- 어린이와 관련된 수난사고는 어른들의 부주의 및 감독소홀에 의해 발생할 수 있다.
- 유아 및 어린이들은 보호자의 손을 뻗어 즉각 구조가 가능한 곳에 위치한다.
- 활동범위가 넓어지는 만 1~9세 이하 어린이들은 보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을 보이므로 사전 안전교육 및 주의를 주어 통제한다.
- 어른들이 얕은 물이라고 방심하게 되는 그곳이 가장 위험할 수 있다.

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

Ⅵ. 누구나 할 수 있는 구조법

물밖에서 구조

손과 발 그리고 옷을 이용한 구조

장대나 우산을 이용한 구조

페트병을 이용한 구조

기타 물건을 이용한 구조





급조 장비 구조법

- 손발 이용한 구조
- 장대나 우산을 이용 구조
- 옷 건네 주기
- 구명환 던지기
- 히빙라인 던지기
- 페트병 구조
- 운동화를 이용한 구조











KOREA UNDERWATER ASSOC.

KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

간접 구조 장비 1

장대 : 길이 3 ~ 5m 정도의 막대
(구조시 적절한 길이의 막대 사용)



우산 : 길수록 유리함





KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

간접 구조 장비 2

구명환 : 원형 부이에 긴 로프 연결



드로우백

히빙 라인





KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

직접 구조 장비 1

구조 튜브(rescue tube) :
의식 없는 익수자를 고정하여 부력 유지 가능한 장비





구조 보드(Rescue board)
의식 있는 익수자 도 의식 없는 익수자도 구조 가능



KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 직접 구조 장비

돗자리와 이불 – (생활 용품)





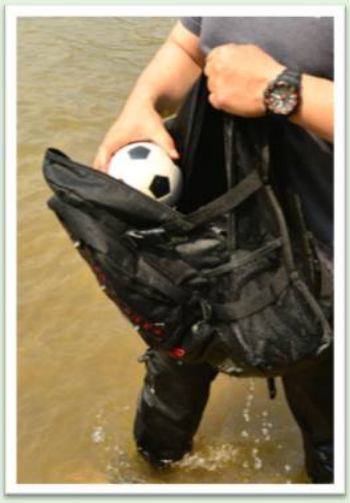


KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 간접 구조 장비 1

백팩과 부유물(공, 페트병 등)






KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 간접 구조 장비 2

비닐 봉지와 과자 봉지




KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 간접 구조 장비 3

아이스 박스





[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 간접 구조 장비 4

줄넘기 와 슬리퍼





[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

변형 간접 구조 장비 1

인간 사슬



주의 사항 : 1.구조자의 손목을 잡는다.
2. 그림과 같이 구조자 끼리 엇갈려 선 다음 구조자의 손을 잡는다.

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

구조방법 및 안전수칙

- 수상 안전사고 발생 즉시 119 (해상 122)로 신고하기 바랍니다.









KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

[사] 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

심폐소생술 · 자동제세동기

▶ 심폐소생술(CPR : CardioPulmonary Resuscitation)

정의: 심정지 발생 시 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료 방법
효과: 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜 뇌 손상 지연
심장 마비 상태로부터 회복하는데 결정적인 도움
방법: 심장 누르기 30회 + 인공호흡 2회 반복

▶ 소생의 사슬(Chain of Survival)



'빠른 신고' '목격자에 의한 심폐소생술' 'AED를 이용한 제세동' '전문 심장 소생술' '통합치료'

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

심폐소생술 · 자동제세동기

▶ 성인 심정지 환자의 기본소생술 흐름도



① 의식확인
어깨를 두드리며 의식상태, 반응확인



② 119 신고 및 제세동기 요청
주위에 도움을 요청하고
119 에 신고 하고
주변에 자동 제세동기가 있으면 함께 요청



③ 흉부압박
분당 100~120회의 속도, 5~6cm 깊이로 압박
30회의 가슴압박



④ 2회 구조호흡
기도를 개방하고, 2회 구조호흡 반복
가슴이 충분히 올라올 정도로 2회 실시
(1초에 1회씩)



⑤ 반복실시
30회 가슴압박 - 2회 구조호흡 반복
환자가 움직이거나 구조요원 도착 시까지 지속

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

심폐소생술 · 자동제세동기

▶ 자동제세동기(AED : automated external defibrillator

자동제세동기는 심장마비 환자의 세동 상태에 직·간접적인 전기 충격을 가해 순간적으로 심장을 정상 리듬으로 복귀시키고 다시 심장의 혈액이 원활히 흐를 수 있도록 하는 응급장비이다.

▶ 자동제세동기의 사용방법

① 전원켜기



② 패드부착 및 전원 켜기



③ 심장리듬 분석(분석 중 환자 접촉금지)



④ 제세동 시행(쇼크버튼 누르기)



⑤ 즉시 심폐소생술 다시 시행



⑥ 심장리듬 재분석

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

심폐소생술 · 자동제세동기

▶ 심폐소생술 처치 시 주의사항

환자의 연령에 따른 정확한 압박점을 찾는다.

가슴압박의 깊이: 흉부전후 직경의 1/3 정도(성인의 경우 최소 5cm)

압박속도: 100~120회/분 (최소 100회 유지)

압박 중 압박지점이 바뀌지 않도록 주의

인공호흡 중 기도개방을 확실히 하여 위팽창이 방지

숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코를 놓아주어서 공기가 배출되도록 주의

▶ 자동제세동기 처치 시 주의사항

자동제세동기 도착 시 처치를 멈추고 즉시 사용한다.

패드부착 위치를 정확히 숙지하여 쇄골 골절 등의 2차 부상을 미연에 방지한다.

심장리듬 분석 시 구조자 또는 현장인원의 불필요한 접촉으로 분석에 혼란을 일으키지 않는다.

KOREA UNDERWATER ASSOC. KOREA UNDERWATER ASSOCIATION LIFE GUARD

(사) 대한수중·핀수영협회
KOREA UNDERWATER ASSOCIATION

memo



memo

