

물에서 안전하려면

How to be safe in and around the water

물가에 있는 어린이들을 항상 감독하십시오

어린이들이 물 속에 있을 때와 물가에 있을 때는 항상 지켜보십시오. 5세 미만 어린이들의 익사 사건 중 3분의 1은 어린이가 감독되지 않은 상태에서 돌아다니다가 물에 빠질 때 발생합니다.

본인이 아니면 책임감 있는 다른 성인이 항상 감독하고 있어야 합니다. 책을 읽거나 휴식을 취하면서 종종 한번씩 쳐다보는 것으로는 충분치 않습니다.

바다, 수영장, 또는 욕조에서 떠날 때는 언제나 아이도 데리고 떠나십시오.

가정 안전 점검 리스트:

- 아이가 감독되고 있는가?
- 욕조의 물을 빼 놓았는가?
- 기저귀통에 뚜껑이 덮여 있는가?
- 아이가 수영장이나 스파에 들어갈 수 없도록 했는가?
- 열려있는 하수구, 정원 연못, 시내, 댐 등 기타 물 위험의 소지가 있는 것들도 점검했는가?

비치에서는 적황색 깃발 사이에서만 수영하십시오

- 비치에는 수영자들을 안전하게 지켜주기 위한 라이프가드와 라이프세이버가 있는 경우들이 많습니다. 이들은 보통 특별 유니폼을 입고 있습니다. 이들이 근무하고 있을 때는 (순찰을 돌 때), 물에 들어가서 수영이나 서핑을 하기에 안전한 장소를 수영자들에게 알리기 위해 비치에 깃발 (적황색)을 꽂습니다.
- 수영이나 서핑은 언제나 라이프세이버나 라이프가드가 순찰하는 곳에서 하십시오.
- 적황색 깃발 사이에서만 수영하십시오. 이 깃발들은 수영하기에 안전한 구역을 표시하는 것입니다.
- 항상 다른 사람들이 볼 수 있는 곳에서 수영하십시오.
- 주의 표지들을 읽고 따르십시오.
- 표지에 적힌 내용이나 표시된 내용을 이해하지 못하는 경우에는, 영어를 할 줄 아는 사람에게 그 내용을 설명해 달라고 부탁하십시오.
- 물에 들어가도 안전한 것인지 잘 모를 경우에는 라이프가드나 라이프세이버에게 물어보십시오.
- 식사 직후에 수영하지 마십시오.
- 술을 마셨거나 약물을 사용한 경우에는 수영하지 마십시오.
- 수심을 확인하지 않고는 다이빙을 하지 마십시오.
- 물속에서 말쑥이 생길 경우에는 침착하십시오. 한쪽 팔을 들어 손을 흔들어서 도움 요청의 신호를 보내십시오. 물에 뜬 상태로 도움을 기다리십시오.
- 썬스크린을 사용하고 셔츠를 입고 모자를 쓰십시오. 수영 후에는 다시 썬스크린을 바르는 것을 잊지 마십시오.
- 때로는 해류에 떠밀려 물으로부터 멀리 나가게 될 수도 있습니다. 이런 해류를 격랑이라고 하는데, 가까이 가지 않도록 조심해야 합니다. 물이 바다 바깥 쪽으로 흐르고 있고, 잔물결이 이는 것처럼 보이며, 맑은 물을 양쪽에 끼고 있으면서 모래색을

떠우는 부분은 격랑일 가능성이 있습니다. 또한 격랑의 경우는 양옆의 파도가 더 크고, 파도가 부숴지면서 바다 바깥 쪽으로 멀리 나가기도 합니다.

절대로 혼자 수영하지 마십시오

수영할 때는 항상 다른 사람과 함께 하는 것이 중요합니다. 우리의 변화무쌍한 물 환경은 예측이 불가능하므로, 물에서 말썽이 생길 경우, 도와 주거나 도움을 구해 줄 수 있는 사람이 있어야 합니다.

- 빨리 흐르는 물, 침수해 있는 물체들, 그리고 깊은 물을 주의하십시오.
- 물의 상태를 확인하십시오. 그 지역에 대해 잘 아는 사람에게 물어보십시오.
- 물의 안전 표지를 찾아 읽고 라이프가드/라이프세이버의 지시에 따르십시오. 영어를 할 줄 아는 사람에게 부탁하여 지시 내용을 이해하도록 하십시오.
- 물에 들어가기 전에 수심과 수온을 확인하십시오. 호수나 강의 수심을 확인하는 방법으로 장대나 막대기를 이용할 수도 있습니다.
- 강이나 호수의 가장자리는 미끄러울 수도 있으니 너무 가까이 다가서지 마십시오.
- 술을 마신 후나 기타 약물을 사용한 후에는 절대로 수영하지 마십시오.
- 물 속에서 춥게 느껴지면 되도록 빨리 나오십시오.
- 말썽이 생길 경우, 당황하지 말고 손을 저어 도움을 청한 후, 물에 뜬 상태로 도움을 기다리십시오.
- 물 근처에서의 피크닉이나 휴가를 계획하는 경우에는 로프를 가지고 가십시오. 물에 빠진 사람을 구명하는데 도움이 되는 경우가 있습니다.
- 물에 빠진 사람을 도와줘야 할 경우, 물에 들어가지 마십시오. 막대기를 넣어 잡게 하거나 로프를 던져 주십시오.

수영장에 울타리를 두르십시오

통계적으로 5세 미만 어린이들의 익사 사건 반수가 개인 수영장이나 스파에서 발생합니다.

- 수영장의 소유주들은 반드시 울타리와 저절로 닫히는 자석문을 설치해야 합니다. 문이 저절로 닫히면서 빗장에 걸리도록 만전을 기하십시오. 규정에 맞는 빗장 타입에 대한 자세한 정보는 해당지역 카운슬에서 구할 수 있습니다.
- 여하한 상황에서라도 절대 문을 열어놓지 마십시오.
- 어린이가 타고 올라가 물에 들어가게 할 수 있는 물건이 울타리에 기대어 있지는 않는지 확인하십시오.

수영을 배워 생존하십시오

아동들과 성인들에게 물에서 자신감을 갖도록 도와주고 물에 대한 기본 안전법을 소개하기 위해 물에 익숙해지게 하는 클래스들이 있습니다.

수영 배우기는 모든 사람에게 중대한 기술입니다. 가족들이 양질의 교습을 받도록 하는 것은 중요합니다 - 왜냐하면 수영 배우기는 생명 기술이기 때문입니다.

그렇지만, 어린이들이 물에 익숙해지는 것으로 성인의 감독을 대신할 수는 없습니다. 어린이들이 물 속에 있을 때와 물가에 있을 때는 항상 계속 지켜봐야 한다는 것을 기억하십시오.

선상에서는 모두 구명 재킷을 갖추십시오

뉴사우스웨일즈 주에서는 해마다 오락 보트 사고로 사람들이 사망하는데, 대부분이 구명 재킷과 같은 **personal flotation device (PFD)**를 착용하고 있지 않았습니니다.

- 타고 나가기 전에 모든 면에서 철저히 보트를 점검하십시오.
- 모든 안전장비는 상태가 양호하고 즉시 사용할 수 있도록 되어 있어야 합니다. 여러분의 장비는 생명을 구하는데 도움이 되도록 고안된 것입니다.
- 구명 재킷은 어떤 보트에서든 아마도 가장 유일하게 중요한 안전 장비일 것이며 보트에 탄 사람들마다 하나씩 갖춰야 합니다. 구명 재킷은 응급시에 쉽게 꺼낼 수 있는 곳에 실어 넣고, 조난 섬광 신호가 소멸되지 않았는지 확인하십시오.
- 어린이들과 수영을 잘 못하는 사람들은 보트에 타고 있을 때 항상 구명 재킷을 입고 있는 것이 좋을 것입니다.

바위 낚시를 할 때 주의하십시오

상당 수의 사람들이 바위 낚시를 하다가 익사합니다.

- 되도록 가장 안전한 장소를 선택하고, 천천히 바다의 상태를 관찰하십시오.
- 조류와 일기를 의식하십시오. 낚시하러 나가기 전에 라디오의 일기예보를 들으십시오. 일기가 바뀔 것이라는 보도가 있으면, 낚시 계획을 다른 날로 바꾸는 것이 더 안전합니다.
- 절대로 혼자 낚시하지 마십시오.
- 바위에서 물에 쓸려 들어갈 경우, 물에 뜨기 쉽도록 하고 옷의 무게로 인해 가라앉는 일이 없도록 하기 위해, 가벼운 옷과 부양 재킷을 입으십시오. 또한 머리를 보호하는 장비도 착용하십시오. 익사한 사람들의 상당수가 머리 부상을 입었다는 증거가 제시된바 있습니다.
- 미끄럽지 않은 창이나 클리트가 있는 신발을 신으십시오. 록플레이트나 클리트는 축축한 잡초투성이의 바위에서 필수적입니다.
- 항상 파도를 주시하십시오.
- 수영을 잘 하는 사람이 아닌 경우에는 부양 재킷을 착용하십시오.
- 다른 사람이 물에 쓸려 들어갈 경우에 도움이 될 수 있도록 구명구와 로프를 가지고 가십시오.