

생존수영 방법

앞새뜨기 (누워뜨기)

① 얼굴 띄우기
물 밖에서 입으로 숨을 마시고 물 속에서 코로 내쉬기

② 상체 띄우기
양 팔을 천천히 넓게 벌리며 숨을 크게 들이마쉬며 상체를 띄우고 가슴과 허리를 펴고 시선은 하늘을 향하기

③ 몸 전체 띄우기
무릎을 굽혀 엉덩이를 내리고 무릎 먼저 띄운 후 다리를 천천히 피며 몸 전체 띄우기

옆드려뜨기 (수평뜨기)

호흡할 때 얼굴을 내민 채 숨을 들이마시고 다시 자세 취하기

팔·다리에 힘을 빼고 축 늘어뜨리기

새우등뜨기 (쪼그려뜨기)

몸을 말아 양팔을 발목 혹은 무릎에 짝지 끼고 잡아 가만히 물에 몸을 띄우기

숨을 쉴 때는 고개를 살짝 내밀기

심폐소생술(CPR)

※ 국민행동요령 리플렛 「35.심폐소생술」을 참고하세요.

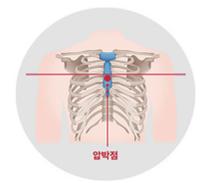
심폐소생술(CPR) 순서



- 1 확인**
양쪽 어깨 두드리기+큰 소리로 관찰은지 의식확인
- 2 신고**
119 신고 > 주변에 자동심장충격기(AED) 요청 > 호흡 확인(10초 이내)
- 3 압박**
30회 가슴압박(분당 100~120회 속도/5cm 깊이), 가슴뼈 아래쪽 1/2지점
- 4 호흡**
2회 인공호흡 (이마 젖히고 코잡기 / 호흡 중간에는 코 잡은 손 놓기) ※ 단, 인공호흡은 교육을 받았고 시행의지가 있다면 실시

가슴압박 30회+ 인공호흡 2회 반복 (환자가 의식을 찾을 때까지)

심폐소생술(CPR) 압박 위치 및 방법



- ▶ 가슴 압박위치
- ▶ 두손을 겹쳐 손뎀꿈치로 압박

본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

재난 유형별 국민행동요령 해수면 안전사고



사고사례

• 화성시 제부도 갯바위 고립사고

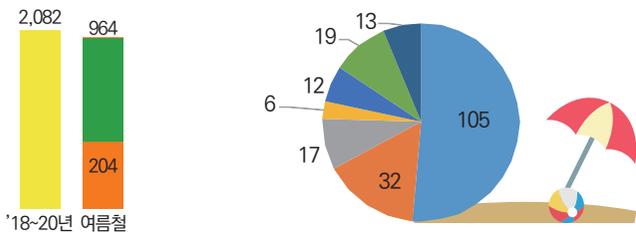
일시	'21년 3월 14일 15시경	
피해현황	사망 2명	
사건개요	개불 채취 중 밀물로 고립	

• 강원도 고성 너울성 파도 사고

일시	'20년 9월 28일 11시경	
피해현황	사망 3명	
사건개요	너울성 파도에 휩쓸려 사고 발생	

사고 현황

사고 통계(최근 3년간, '18년~'20년)



- 총 사고 건수의 46%(964건)이 여름철 발생, 사망자 204명(58%)
※ 7~9월 여름 휴가철 안전사고 집중 발생
- 해안가(105명) > 항포구(32명) > 해수욕장(19명) > 갯바위(17명)
※ 해안가 인근(51%)에서 사망사고 최다 발생

사고 위험성



밀물 때 급격한 수면 상승



너울성 파도 (파고 3m 이상, 풍파 9초 이상)



밀물 속도 (최고 시속 4.1m/s)



개인 부주의 (안전 구역 이탈, 음주 등)

휴대폰으로 QR코드를 스캔하면 해일, 갯벌 안전 수칙을 영상으로 볼 수 있습니다.



예방 수칙



침수가 우려되는 저지대 출입 자제



재난경보 안내 방송에 따라 행동



테트라포드 구조물 등 위험지역 출입 금지



지진해일 안내판 확인

국민행동요령

해수면 상승



1. 예보 시 해안가 출입 자제
 - 침수 우려 지역주민은 높은 곳으로 이동



2. 사고 발생 시 신속하게 119 신고
 - 해수면 범람 시 안내에 따라 차분하고 신속하게 고지대로 대피



3. 2차 피해에 주의하며 높은 지역으로 대피
 - 전신주, 가로등, 전기시설 등은 손으로 만지지 않도록 주의
 - 물이 잠긴 도로에 차량 운행이나 도보 이동 금지

너울성 파도



1. 해수욕장 등 이용 금지
 - 기상 상태, 예보 미리 확인 후 활동



2. 사고 발생 시 신속하게 119 신고
 - 생존 수영을 하며 구조 기다리기
 - ※ 자체 부력으로 1~2시간 떠 있을 수 있음

갯벌 고립



1. 침착하게 탈출하기
 - 누운 상태로 자전거 페달을 굴리듯 천천히 발을 빼내기



2. 무릎을 꿇고 기어서 신속히 위험지역 탈출
 - 서 있는 경우 체중이 다리에 실려 움직임수록 더 깊게 빠짐