

생존수영 방법

앞새뜨기 (누워뜨기)



옆드려뜨기 (수평뜨기)



새우등뜨기 (쪼그려뜨기)



심폐소생술(CPR)

※ 국민행동요령 리플렛 「35.심폐소생술」을 참고하세요.

심폐소생술(CPR) 순서



① 확인

양쪽 어깨 두드리기+큰 소리로 괜찮은지 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

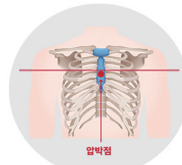


④ 호흡

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 손뒤꿈치로 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



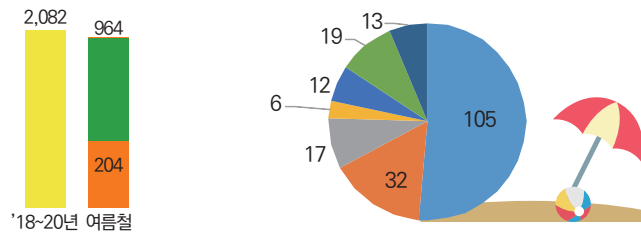
• 강원도 고성 너울성 파도 사고

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

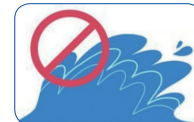


2. 사고 발생 시 신속하게 119 신고
• 해수면 범람 시 안내에 따라 차분하고 신속하게 고지대로 대피



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 움직일수록 더 깊게 빠짐