

안전한 수영



모두를 위한 안전 수칙

- 항상 다른 사람과 함께 수영하고 서로를 살펴 주십시오.
- 물가에서는 자녀에게 각별히 주의를 기울이십시오.
- 자신의 건강 상태를 고려하십시오. 발작 질환이나 심장 질환 같은 질병이 있으면 익사 위험이 더 커질 수 있습니다.
- 수영을 할 줄 모른다면 가슴 높이보다 깊은 물에는 들어가지 마십시오.
- 수영할 계획이라면 술이나 약물을 사용하지 마십시오.
- 수심이 8피트(약 2.5m) 미만이거나 깊이를 알 수 없는 물에는 다이빙하지 마십시오.
- 날씨에 유의하고 폭풍우가 몰아치거나 번개가 칠 때는 절대 수영하지 마십시오.
- 가장 안전한 수영 장소는 안전요원이 있는 공공 해변이나 수영장입니다.

익사 징후 알아보기

매년 수백 명의 뉴욕 주민이 물에 빠져 사망합니다. 물이 있는 곳이라면 어디서든 누구에게나 일어날 수 있는 일입니다. 익사는 순식간에, 소리 없이 일어납니다. 물에 빠진 사람이 떠 있으려고 안간힘을 쓰는 모습은 물장구를 치거나 손을 흔드는 것처럼 보일 수 있습니다.

위험을 줄이십시오. 기본적인 수영 기술을 익히십시오. 심폐소생술(CPR) 교육을 받는 것도 고려해 보십시오. 인공호흡, 응급처치, 911 신고가 생명을 구할 수 있습니다.



아이들을 안전하게 지키기

어린이와 청소년은 익사 위험이 가장 높습니다. 얇은 곳에서도 어린아이는 항상 팔이 닿는 거리에 두십시오.

안전요원과 구명조끼가 보호자의 밀착 감독을 대신할 수는 없습니다. 수영장에는 아이들이 들어갈 수 없도록 튼튼한 울타리를 반드시 설치하십시오.

건강 지키기

병원균은 물을 통해 퍼질 수 있습니다. 물을 삼키지 말고 수영 전후에 몸을 씻어 질병을 예방하십시오. 물이 탁하거나 변색된 곳에서는 절대 수영하지 마십시오.

설사 증상이 있거나 벌어진 상처가 있다면 물에 들어가지 마십시오. 물속에서 대소변을 보지 마십시오. 아이들은 자주 화장실에 데려가십시오.

보트를 탈 때

항상 안전한 보트 운항 수칙을 지키고 미국 해안경비대(U.S. Coast Guard) 승인(I~III 등급 표시) 구명조끼를 착용하십시오. 팔에 끼우는 튜브나 부낭처럼 공기를 넣어 쓰는 물놀이 보조기구에는 절대 사용해서는 안 됩니다.

자세한 정보

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health