



## 확인

장소가 안전한지 확인합니다.  
요구조자가 의식이 있고 호흡을 하는지 생명 징후가 있는지 심각한 출혈은 없는지 확인합니다.

## 호출

수상안전요원에 알려거나  
9-1-1이나 지역 긴급 구조대에 전  
화합니다.

## 조치

확인한 건강 상태에 대해 조치를 취  
합니다.

## 수상 안전

### 시작하기 전에...

- 더위에 관한 응급 상황을 방지하고 인식하고 조치하는 방법을 알아 둡니다.
- 수상 레크리에이션에 적합한 안전한 장소를 택합니다. 물놀이의 위험성을 인식합니다.
- 보트를 타는 경우 해안경비대에서 승인한 구명조끼를 착용합니다.
- 지역 날씨 상태를 확인하고 날씨 변화에 대비합니다.
- 장대 또는 긴 갈고리, 구명 튜브, 구명 부표, 구명 백, 물병 또는 구명 줄 등 중요 안전 장비를 확인합니다.

### 수영할 때...

- 혼자 수영하지 않습니다.
- 통제된 구역 내에서만 수영합니다.
- 음주 상태에서 수영하지 않습니다.
- 식사 후에는 상식적인 수준으로 수영합니다.
- 수영 중에는 껌을 씹거나 음식을 먹지 않습니다.
- 깊이를 모르는 경우 발을 먼저 넣습니다.
- 자신의 실력에 맞게 수영합니다.
- 수영을 잘 못하는 사람을 주의 깊게 봅니다.
- 다이빙하는 경우 안전하게 합니다.
- 수영하는 방법과 수상 안전 수칙을 배웁니다. 지역 미국 적십자 지부와 지역 공원 및 레크리에이션 부서에 수상 안전, 수영 강습 및 응급 조치/CPR에 대한 강의 정보를 확인합니다.



커뮤니티 파트너, 지역 공원 및 레크리에이션 부서, 소방서 및 시 정부와 협력

## 어린이와 물

- 어린이를 절대로 혼자 두지 마십시오. "활동적인" 감독이란 어린이에게서 절대로 눈을 떼지 않는 것을 말합니다.
- 튜브 등 부양 장비를 사용해도 어린이 반드시 감독해야 합니다.
- 영아나 유아가 물가에 있는 경우 즉시 잡을 수 있는 거리를 유지하고 있어야 합니다.
- "비상 대기자"가 항상 있어야 합니다.
- 개인 수영장에서 파티를 여는 경우 전문 안전요원을 고용하는 것이 좋습니다.

## 도달 또는 던지기... 직접 가지 마십시오!

### 보조물 던지기

- 무릎을 굽힌 상태로 자세를 넓게 취합니다.
- 발을 앞으로 향하게 하고 줄의 한쪽 끝을 밟습니다.
- 요구조자가 잡을 수 있도록 바로 뒤쪽으로 부유 장비를 던집니다. 부유 장비는 바람이나 조류에 의해 요구조자 쪽으로 이동할 수 있습니다.
- 요구조자가 부유 장비를 손으로 잡았으면 몸을 뒤로 구부린 후 안전하게 천천히 당깁니다.



### 장비 사용

- 마음의 준비를 합니다. 엎드린 자세를 취하는 것이 좋습니다.
- 요구조자에게 팔을 뻗거나 다른 물체를 내밀니다.
- 요구조자가 손이나 장비를 잡으면 몸을 뒤로 젖힌 후 안전하게 천천히 당깁니다.



## "위험한 상황" 주의

- 너무 피곤한 경우
- 너무 추운 경우
- 너무 안전하지 않은 경우
- 태양열이 너무 많은 경우
- 너무 심하게 물놀이하는 경우

## 수영장 및 스파

- 수영장이나 스파에서는 어린이를 어른의 감독 없이 절대로 혼자 두지 마십시오.
- 뜨거운 물에 의해 특정 의학 상태가 악화될 수 있습니다. 의사와 상담하십시오.
- 음주 후에는 절대로 스파를 사용하지 마십시오.
- 전화기에 EMS 번호를 기록해 두십시오.
- 수영장이나 스파는 걸쇠가 있고 자체적으로 닫히는 출입문과 5피트 담장으로 완전히 둘러싸아야 합니다.

## 주택 소유자를 위한 안전 정보

- 출입문은 유아나 어린이들이 기대어도 열리지 않도록 수영장 바깥쪽으로 열려야 합니다.
- 수영장과 스파로 연결되는 모든 출입문과 창문에는 경보 장치를 달아야 합니다. 이런 출입문과 창문은 항상 잠겨 있어야 합니다.
  - 어린이들이 기어서 수영장으로 가지 못하도록 강아지용 출입구는 폐쇄해야 합니다.
  - 항상 구멍 종이나 긴 갈고리를 수영장 데크에 준비 놓습니다.
  - 비상시 사용할 수 있도록 수영장 근처에 전화기를 비치합니다.

## 바다와 해변

- 게시된 기호나 모든 구멍 지침에 주의합니다.
- 미끄럼틀을 사용하는 경우 얼굴을 하늘로 향하고 발부터 내려오도록 합니다.
- 가급적 구멍 조끼를 착용합니다.

## 바다와 해변

- 물에 들어가기 전에 파도의 상태를 확인합니다.
- 물에 들어 갈 때 방파제나 말뚝이 있는 곳, 다이빙 대가 있는 곳은 피합니다.
- 조류에 휩쓸린 경우 조류에 대항하면서 헤엄치지 말고 해변에 평행하도록 헤엄치면서 천천히 물가 쪽으로 각도를 바꾸면서 헤엄칩니다.
- 지정된 수영 구역 내에서 특히 안전요원 바로 앞에서 수영하는 것이 좋습니다.
- 해양 생물에 조심합니다.
- 물가로 다시 헤엄쳐 나올 수 있도록 힘을 아껴야 합니다.

## 물통과 욕조

- 영아/유아의 입과 코가 잠길 수 있을 정도의 물 깊이에서는 익사 사고가 발생할 수 있습니다.
- 사용한 물통은 즉시 비웁니다.
- 어린이를 욕조에 절대로 혼자 두지 마십시오.
- 유아가 화장실에 들어가지 못하도록 화장실 문은 잠급니다.

## 호수, 연못, 강

- 안전한 물놀이가 가능한 장소를 택합니다.
- 구멍 보트와 접안 시설의 상태가 양호한 장소를 택합니다.

## 홍수 조절 운하 및 급물살

- 홍수가 난 운하 근처에서는 물놀이를 하지 않습니다.
  - 측면이 매우 가파르고 미끄럽습니다. 대개 조류로 덮혀 있습니다.
  - 급류로 인해 사람이 휩쓸릴 수 있습니다.
- 배수구와 좁은 수로는 피합니다.

## 보트

- 항상 구멍 조끼를 착용합니다.
- 친구, 가족, 동료와 함께 보트 여행을 즐깁니다.
- 날씨 예보와 상태를 존중하고 따릅니다.
- 안전한 급유 지침을 준수합니다.
- 안전 보트 적재 지침:
  - 짐을 너무 많이 실지 마십시오(보트의 사양판 참조).
  - 무게 균형을 잘 맞추고 승객은 좌석에 앉도록 하고 기어는 변속되지 않도록 고정합니다.
- 갑판에 경적, 호루라기, 무전기, 조명탄 등 신호 장치를 갖춥니다.