

안전하게 즐거는 웰빙라이프



소방방재청

www.nema.go.kr

이 책을 펴내며...

우리의 삶에 여유가 생기면서 부모님이나 친구들과 함께 즐기는 놀이가 많아지고 있습니다. 그러나 안전에 대한 생각을 하지 않고 새로운 놀이를 한다면, 잘못된 경우 사고로 소중한 것들을 잃어버릴 수 있습니다.

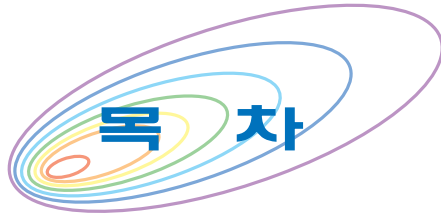
이 책은 소방방재청에서 어린이들이 건강한 몸과 정신으로 안전하게 웰빙놀이를 하기 바라는 마음으로 펴냈습니다.

소방방재청은 119 구급대, 소방차, 태풍 피해 복구 등으로 잘 알고 있듯이, 여러 가지 재난으로부터 우리의 생명과 재산을 보호하며 안전한 나라를 만들기 위해 일하는 국가기관입니다.

우리 모두 즐겁고 참된 삶을 누리기 위해 언제나 안전에 대해 먼저 생각하고 실천하는 습관을 가지도록 노력하면 좋겠습니다.

2004년 12월

소방방재청장 권 욱



1. 자연을 즐기는 등산

등산할 때 꼭 챙겨야 할 것들에는 무엇이 있을까요? 6

산에서 길을 잃었을 때 침착해야 해요! 7

나침반 없이 방향 찾는 법 8

산을 오를 때 지켜야 할 안전 에티켓! 9

2. 안전하게 즐기는 물놀이

물놀이 안전수칙! 10

물놀이시설 이용 시 안전에 더욱 유의하세요. 11

물놀이 사고는 이렇게 대처합니다. 12

3. 바람 속을 달리는 인라인스케이트

안전장구부터 챙기세요. 13

타기 전에 준비운동은 꼭 하세요. 14

안전수칙은 꼭 지키세요. 15



4. 찬 공기를 가르는 겨울레포츠

겨울레포츠, 안전 사고 예방이 더 중요합니다. 16

흰 설원을 내달는 스키! 17

가족과 함께 즐기는 눈썰매! 18

5. 신나는 놀이시설 안전하게 이용하기

놀이터의 놀이기구, 안전하게 이용하세요. 19

놀이동산에서도 안전수칙을 꼭 지켜주세요. 20

6. 동물원, 전시회, 문화행사 참여 시 지켜야 할 안전수칙

동물원 관람할 때 지켜야 할 안전수칙! 21

실내 전시회 참관할 때 지켜야 할 안전 에티켓! 22

실외 행사 참관할 때 지켜야 할 안전 에티켓! 23

7. 즐거운 캠프 생활

캠프 떠나기 전 꼼꼼히 준비하세요! 24

즐거운 캠프 생활을 위해 지켜야 할 안전 예방 수칙! 25

1 자연을 즐기는 등산

산은 우리에게 생활의 활력과 안식을 주는 고마운 존재입니다. 그러나 산에서의 작은 실수나 판단착오는 돌이킬 수 없는 사고를 일으킬 수 있습니다. 안전하고 즐거운 등산을 위해서는 산에 대한 올바른 지식과 등산의 안전상식 에티켓 등을 알고 지켜야 합니다.

등산할 때 꼭 챙겨야 할 것들에는 무엇이 있을까요?

산은 경사가 가파르고, 위험한 것들이 많이 있기 때문에 안전한 등산을 위한 기본장비는 꼭 준비하세요.

등 산 복

방풍 · 방수가 잘 되어야 하며, 땀을 흘리고 나면 갑자기 체온이 떨어질 수 있기 때문에 따뜻한 걸옷을 한 벌 더 챙긴다.

비 상 식 량

소금과 부피가 작고 열량이 높은 초콜릿, 양갱, 육포, 사탕 등을 챙긴다.

♥ 전등, 물통, 나침반, 지도, 구급약품 등을 미리 준비한다.

♥ 짐을 챙길 때 가볍고 부피가 큰 것은 아래쪽에, 무거운 것은 위쪽에 정리한다.



산에서 길을 잃었을 때 침착해야 해요!

등산로를 벗어나거나 일행과 길이 엇갈리어 산 속에서 길을 잃는 경우가 발생할 수 있습니다. 이 때 당황하지 말고 침착하게 119에 신고하고 구조를 기다려야 합니다. 안전하게 구조되기 위해서는 다음과 같이 하면 됩니다.

♥ 준비해 간 겹옷을 입고 장갑을 끼 체온을 유지하는 것이 중요하다.

♥ 침착하게 주변지형을 살펴 왔던 길을 기억할 수 있으면 되돌아가고, 확신이 없으면 함부로 움직이지 않는다.

♥ 해가 저서 저녁이 되었거나 안개 등으로 앞이 안 보일 때는 무리하게 하산하지 말고 비바람을 피할 수 있는 곳을 찾아 야영할 준비를 해야 한다.

♥ 날이 밝으면 나침반이나 주변의 지형을 이용하여 길을 찾아 내려온다. 특히 물은 아래로 내려오기 때문에 계곡을 따라 내려오면 산 아래로 내려올 수 있다.



나침반 없이 방향 찾는 법

산 속에서 길을 잃어 방향을 알지 못할 때
나침반과 지도가 없다면 매우 당황하게 됩니다.
이때 지형지물과 자연현상을 이용하여 방향을
찾을 수 있는 방법을 알고 있다면 매우 유용한
지식이 될 수 있습니다.

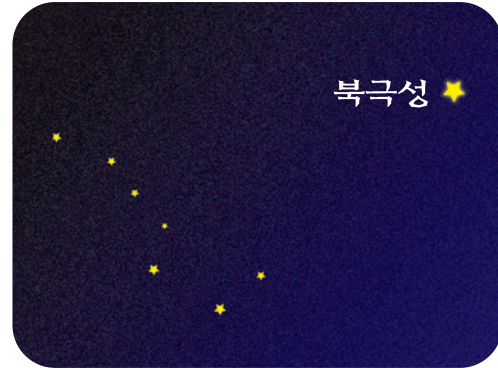
♥ 손목에서 시계를 풀어, 작은 바늘(시침)이
태양을 향하게 하면 시침과 “숫자 12”의
중간 방향이 남쪽이다.

♥ 오래된 나무의 이끼가 낀 방향이 북쪽이며, 나무가
흰 방향이 동쪽이다.

♥ 나이트는 남쪽으로 간격이 넓고 북쪽으로는 촘촘하다.

♥ 비석이나 정상석의 글자가 적혀 있는 쪽이 남쪽이다.

♥ 북극성은 작은곰자리의 밝게 빛나는 마지막 별로서,
북극성의 방향은 항상 북쪽으로 진북이라고 한다.



♥ 달을 이용하는 방법으로 초승달은 새벽 6시
쯤에는 동쪽 하늘에 있고 저녁 6시쯤에는
서쪽 하늘에 있으며, 보름달은 저녁 6시쯤에
동쪽에 떠서 새벽 6시쯤 서쪽으로 진다.
상현달은 밤 9시쯤 서쪽 하늘에 떠 있고,
하현달은 새벽 3시쯤 남쪽 하늘에 떠 있으며,
밤 9시쯤에는 동쪽 하늘에서 볼 수 있다.

산을 오를 때 지켜야 할 안전 에티켓!

산은 돌발적인 기후 변화 등으로 크고 작은 사고 위험이 있습니다.
따라서 사전에 준비가 소홀하거나 등반할 때 사소한 실수 하나가
중대한 안전사고로 이어질 수 있습니다.

- ♥ 출발하기 전에 발목과 무릎을 간단하게 풀어준다.
- ♥ 산행은 일찍 시작하고 해지기 1~2 시간 전에 마친다.
- ♥ 기본 안전장비를 잘 갖추고 비상 구급장비를 챙긴다.
- ♥ 앞뒤 사람과 충돌하면 추락사고가 발생할 수 있으므로
앞뒤 간격을 일정하게 유지한다.
- ♥ 올라오는 사람에게 내려가는 사람이 길을 양보하고,
나이 많은 어른에게 길을 양보한다.
- ♥ 산불이 일어나지 않도록 주의해야 한다.

산불예방캠페인

- ▶ 한 순간의 부주의로 산불이 발생하면 몇 십 년 키워 온 나무들이 재로 변하고, 숲에서 살던
많은 동물들이 도망을 가야 해요. 심지어는 많은 사람들이 다칠 수도 있어요.
- * 등산할 때 성냥이나 라이터 등 인화물질을 가지고 가면 안 된다.
- * 불길이 번질 때는 무리하게 끄려하지 말고 빨리 주변 사람들에게 도움을 요청해야 한다.
- * 불길을 피해 대피할 때는 바람이 불어오는 방향으로 가야 한다.
- * 들판에서 쥐불놀이나 뱃짚 태우기를 해서는 안 된다.

Quiz

산불 예방캠페인에 대한 포어를 하나씩 지어보세요.

2 안전하게 즐기는 물놀이

수영장에서 수영이나 물놀이기구를 이용할 때 지켜야 할 안전 수칙들이 너무나 쉽게 무시되는 경우가 많습니다. 위험은 언제 어디서 올지 모르기 때문에 물놀이를 할 때는 더욱더 조심해야 합니다.

물놀이 안전수칙 !

물놀이 전

- * 물놀이 전에 충분히 준비운동을 한다.
- * 물은 심장에서 먼 부분부터 적신 후에 들어간다.
- * 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 피해야 한다.

물놀이 후

- * 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 한다.
- * 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말려야 한다.
- * 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료한다.

물놀이 중

- * 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않는다.
- * 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 수영한다.
- * 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 한다.
- * 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 도움을 구한다.
- * 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 수영해서는 안된다.
- * 추위를 느끼거나, 기운이 없을 때는 물에서 나와 몸을 따뜻하게 해 준다.



물놀이시설 이용 시 안전에 더욱 유의하세요.

파도풀이나 온천, 테마파크 등과 같은 새로운 놀이공간에서도 안전사고의 위험이 매우 많이 있습니다. 따라서 시설들을 이용할 때 지켜야 할 안전수칙들을 미리 알고 안전사고를 예방해야 합니다.

- ♥ 시설물의 표면이 미끄러우므로 이동할 때 뛰거나 장난쳐서는 안 된다.
- ♥ 놀이기구 탈 때 안전 손잡이를 꼭 잡아 충돌, 추락 등 안전사고를 예방한다.
- ♥ 움직이는 놀이기구를 이용할 때는 충돌할 수 있으므로 안전펜스 안으로 들어가지 않는다.
- ♥ 물미끄럼틀을 이용할 때는 적당한 간격을 두고 출발하여 앞 사람과 부딪치지 않도록 한다.
- ♥ 오랜 시간 이용하면 피로가 쌓여 안전사고가 날 수 있으므로 중간에 적당한 휴식을 취한다.
- ♥ 안전관리자의 지시에 따라 시설물들을 안전하게 이용한다.



물놀이 사고는 이렇게 대처합니다.

"친구가 물에 빠졌어요"

- 친구를 구하기 위해 함부로 뛰어들어서는 안 된다.
- 주변 어른들에게 빨리 도움을 요청하고 119에 신고한다.
- 주위의 밧줄, 튜브, 긴 나무막대기 등을 던져 구조한다.

"수영 중 다리에 쥐가 났어요"

- 물속에서 다리를 펴고 발가락을 얼굴 쪽으로 힘껏 당겨 근육을 늘려 준다.
- 수영복 안주머니에 준비한 옷핀이나 뽕족한 것을 이용하여 다리에 상처를 낸다.
- 몸에 힘을 빼면 물 위로 떠오를 수 있으며, 손과 상체만으로도 물 밖으로 나올 수 있으므로 당황하지 않으면 혼자서 물가로 나올 수 있다.
- 물에 들어가기 전에 준비운동을 충분히 하고, 중간 중간 물 밖에서 휴식을 취하면 쥐가 나는 것을 예방할 수 있다.



Quiz

물놀이 안전사고 예방을 위해 해야 할 일이 아닌 것은? ()

1. 물에 빠진 친구를 발견했을 때 즉시 물에 들어가 구해 주어야 한다.
2. 물에 빠진 사람을 발견했을 때는 주위의 밧줄, 튜브 등을 던져 구조한다.
3. 물놀이 전에는 충분한 준비운동을 하고, 물을 심장에서 먼 부분부터 적신 후에 들어간다.

3 바람 속을 달리는 인라인스케이트

재미도 있고 운동도 되는 인라인스케이트와 스케이트 보드 등을 즐기는 사람들이 늘어나면서 안전사고도 많이 일어나고 있습니다. 어떻게 하면 인라인스케이트 등을 더 안전하게 즐길 수 있을까요?

안전장구부터 챙기세요.

♥ 헬멧, 손목·무릎·팔꿈치 보호대 등 안전장구는 ‘검’마크가 있는 안전검사를 받은 제품인지 확인하고 구입한다.

♥ 넘어지거나 부딪혔을 때 우리 몸에서 가장 중요한 머리를 보호하기 위해서 꼭 헬멧을 쓴다.



♥ 손목이나 무릎, 팔꿈치 등을 다치지 않도록 하기 위해서 각각의 보호대를 꼭 착용하도록 한다.

♥ 휴대용 배낭 속에 신발을 가지고 다니며, 집으로 돌아올 때는 인라인스케이트를 벗고 신발로 갈아 신어야 안전하다.

타기 전에 준비운동은 꼭 하세요.

준비운동과 스트레칭을 하지 않은 채 인라인스케이트를 타게 되면 관절과 근육에 무리를 주게 되며, 굳은 몸을 풀어 주지 않은 채 넘어지거나 충돌할 때는 큰 부상으로 이어질 수 있습니다.



먼저 손목을 풀어 준다.

두 손을 잡고 손목을 당겨
근육과 손목 관절을 풀어 준다.



허리근육을 충분히 풀어 준다.

두발을 모으고 선 후, 허리를
굽혀 양손을 바닥으로 내려 준다.



팔, 어깨의 근육을 풀어 준다.

오른팔(왼팔)을 뻗어 왼팔(오른
팔)로 팔꿈치를 걸어 몸쪽으로
당기고, 머리는 반대쪽으로
돌린다.



넘어질 때를 대비하여 무릎을
충분히 풀어 준다.

두발을 붙이고 똑바로 선 후,
허리를 굽혀 양손을 무릎에
올리고 앉았다 일어서기를
반복한다.



긴장된 목 근육을 풀어 준다.

오른손(왼손)을 들어 왼쪽
(오른쪽) 귀부분에 대고 살짝
누르며 머리를 오른쪽(왼쪽)
어깨 쪽으로 당긴다.

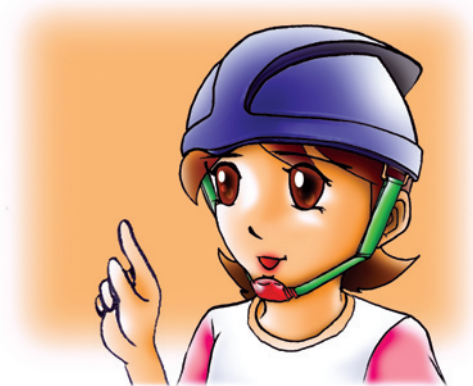


탈 때 무리가 가지 않도록
다리를 풀어 준다.

몸을 우측(좌측)으로 돌려서
오른손(왼손)으로 오른(왼)
무릎을 눌러 준다.

안전수칙은 꼭 지켜주세요.

- ♥ 초보자의 경우 반드시 안전하게 정지하는 요령과 안전하게 넘어지는 법 등의 기초교육을 받아야 한다.
- ♥ '스케이팅 금지' 라는 표지나 일반적인 교통표지, 도로 안전수칙을 반드시 준수한다.
- ♥ 장비의 이상유무를 확인 후 이용한다.
- ♥ 비가 오는 날에는 바닥이 미끄럽고 바퀴의 축받이가 녹이슬기 때문에 인라인스케이트를 타지 않도록 한다.
- ♥ 안전장구는 반드시 착용한다.
- ♥ 차량, 자전거, 행인의 통행이 없는 곳에서 타야 충돌사고를 막을 수 있다.
- ♥ 도로나 공사장 주변, 내리막길, 골목길에서는 절대로 타면 안되며, 안전한 곳에서만 타야 한다.
- ♥ 평탄한 길이라도 속도를 많이 내서는 안 된다.
- ♥ 손에 짐을 들거나 이어폰을 꽂는 행동은 위험이 닥쳤을 때 빨리 대처하지 못해 크게 다칠 수 있다.



Quiz

인라인스케이트를 타기 전에 준비해야 할 안전장구는 어떤 것이 있을까요?

4 찬 공기를 가르는 겨울레포츠

눈 위를 빠른 속도로 달리는 겨울레포츠는 스릴과 재미를 함께 느낄 수 있어 이를 즐기는 사람들이 늘고 있습니다. 그러나 안전사고가 나면 그 속도 만큼 큰 부상을 입게 되는 경우가 많으며, 나로 인해 다른 사람들에게 더 큰 피해를 줄 수 있으므로 안전수칙을 지켜야 겨울을 즐길 수 있습니다.

겨울레포츠, 안전사고 예방이 더 중요합니다.

♥ 겨울에는 동상이나 감기가 걸리지 않도록 준비를 잘 한다.

☆ 두터운 겹옷을 한 가지 입는 것 보다 여러 겹의 옷을 겹쳐 입는 것이 몸을 따뜻하게 유지하는데 더 효과적이다.

☆ 동상에 걸리지 않도록 방수가 되는 장갑, 모자 등을 꼭 챙긴다.

☆ 너무 많은 옷을 입으면 활동하기에 불편하므로 날씨와 기온에 적절한 옷을 입는다.



♥ 날씨가 추울 때는 몸이 굳어 있으므로, 겨울레포츠를 하기 전에 충분히 준비운동을 하여 긴장된 근육을 풀어준다.

♥ 눈 위나 얼음 위는 미끄러우므로 조심조심 걸어야 한다.

흰 설원을 내달는 스키!

스키 타기 전 먼저 챙겨야 할 것!

- ☆ 자신의 실력에 알맞은 스키장비를 선택하고 슬로프에 나가기 전에 장비의 이상 유무를 확인한다.
- ☆ 날씨나 기온에 따라 적합한 스키웨어, 장갑, 모자 등을 선택한다.
- ☆ 스키 타기 전에 충분히 준비운동을 하여 굳은 근육을 풀어 준다.

스키장에서 지켜야 할 기본 에티켓!

- ☆ 스키장 운영요원, 장내방송, 표지판 등 지시사항을 잘 지킨다.
- ☆ 자신의 실력에 맞는 코스를 선택한다.
- ☆ 리프트를 탈 때 앞 사람의 스키를 밟지 않도록 주의하고, 리프트 의자를 흔들면 위험하다.
- ☆ 활주할 때는 충돌하지 않도록 앞 스키어와 안전거리를 유지하고, 넘어지거나 휴식이 필요할 때는 슬로프 가장자리로 즉시 이동한다.
- ☆ 직활강과 점프 그리고 무리한 추월은 위험하다.



가족과 함께 즐기는 눈썰매!

눈썰매 타기 전 준비할 것!

- ☆ 눈에 젖지 않도록 방수가 되는 옷을 입는다.
- ☆ 동상이나 감기에 걸리지 않도록 마스크, 장갑, 목도리 등을 착용한다.
- ☆ 눈썰매 타기 전 준비운동으로 부상을 예방한다.



눈썰매장에서 지켜야 할 기본 에티켓!

- ☆ 자신의 나이와 체격에 맞는 코스를 선택한다.
- ☆ 발이 브레이크 역할을 하므로 높은 굽의 신발이나 슬리퍼 등 뒤가 고정되지 않는 신발은 신지 않는다.
- ☆ 활주로 위에 넘어졌을 때에는 뒷사람과 부딪치기 전에 빨리 썰매를 들고 내려온다.
- ☆ 앞서 출발한 사람이 넘어져 있는지 잘 확인하여 미리 충돌을 막는다.
- ☆ 도착 지점에 거의 다 왔을 때는 안전펜스에 부딪치지 않도록 미리 속도를 줄인다.

Quiz

겨울레포츠를 즐기기 위해 준비해야 할 사항이 아닌 것은? ()

1. 두터운 겹옷을 한 가지 입는 것 보다 여러 겹의 옷을 겹쳐 입는 것이 좋다.
2. 충분히 준비운동을 하여 긴장된 근육을 풀어 주어야 한다.
3. 활주로 위에 넘어졌을 때에는 그 자리에서 있어야 한다.

신나는 놀이시설 안전하게 이용하기



놀이터나 놀이공원에 있는 여러 가지 놀이기구들과 시설들은 안전수칙이 제대로 지켜지지 않을 경우 안전사고를 일으킵니다. 지금까지 잘못 이용했던 것은 무엇이며, 앞으로 어떻게 잘 이용할 것인지에 대해 알아보니다.

놀이터의 놀이기구, 안전하게 이용하세요.



정글짐

- ▶ 앞서가는 사람을 밀거나 당기면 떨어져 다칠 수 있다.
- ▶ 손을 놓으면 턱이나 머리를 부딪치게 되므로 붕을 꼭 붙잡고 이동한다.



시소

- ▶ 한 쪽 사람이 갑자기 일어서면 반대쪽 사람이 떨어져 다치게 되므로 내릴 때 상대방에게 미리 알린다.
- ▶ 시소가 움직일 때 뛰어내리면 안 된다.
- ▶ 내릴 때 시소 밑에 발이 끼지 않도록 조심한다.



미끄럼틀

- ▶ 올라갈 때는 계단을 이용하여 한 계단씩 올라 간다.
- ▶ 거꾸로 타고 내려오면 머리를 부딪쳐 다칠 수 있다.
- ▶ 다른 사람을 밀지 말고 차례대로 내려간다.



그네

- ▶ 서서 타거나 무릎을 이용하여 타지 않는다.
- ▶ 그네가 완전히 멈춘 후 내려야 안전하다.
- ▶ 움직이는 그네 주변에 접근하면 부딪칠 수 있다.
- ▶ 그네에 올라가 흔들거나 줄을 꼬지 않는다.

5. 신나는 놀이시설 안전하게 이용하기

놀이동산에서도 안전수칙을 꼭 지켜주세요.



- ♥ 안전관리자의 지시에 따른다.
- ♥ 움직이는 놀이기구에서 일어서거나 손잡이를 놓으면 추락할 수 있다.
- ♥ 안전선 밖에서 자기 차례를 기다리고, 차례가 오면 질서를 지켜 올라 탄다.
- ♥ 손, 머리 등을 놀이기구 밖으로 내밀면 충돌사고가 일어날 수 있다.
- ♥ 움직이는 기구에 발이나 신체 일부, 옷자락 등이 끼지 않도록 조심한다.

♥ 놀이동산에서 뒤로 걸거나 뛰게 되면 다른 사람과 충돌하거나 넘어져 다칠 수 있다.

♥ 너무 찬 음식이나 음료수를 많이 먹으면 배탈이 날 수 있다.

Quiz 놀이터를 이용할 때의 안전수칙으로 틀린 것은?

1. 손, 머리 등을 놀이기구 밖으로 내밀면 충돌사고가 날 수 있다.
2. 다른 사람을 밀지 말고 질서를 지켜 차례대로 이용한다.
3. 미끄럼틀을 올라갈 때는 활주판을 이용하여 천천히 올라간다.

동물원, 전시회, 문화행사 참여 시 지켜야 할 안전수칙

사람들이 많이 모이는 장소에서는 작은 부주의가 큰 사고로 이어지기 때문에 공공장소에서의 안전수칙은 더욱더 중요합니다. 실내외 행사에 참여할 경우에는 그 상황에 적합한 안전수칙들을 지켜서 사고를 미리 막아내는 자세가 필요합니다.

동물원 관람할 때 지켜야 할 안전수칙!



♥ 동물 우리 안으로 돌이나 이물질 등을 던져 동물들이 화나게 해서는 안 된다.

♥ 동물 우리 안으로 손가락을 넣거나 들어 가게 되면 물리거나 할퀴는 등 다칠 수 있다.

♥ 정해진 안전 구역 안에서만 동물들을 구경한다.

♥ 집에서 키우는 강아지 등 애완 동물을 데려가지 않는다.

♥ 동물에게 물리거나 긁혔을 때에는물로 씻거나 소독약을 발라 이물질을 제거하고, 환부를 깨끗한 천으로 감싸 2차 감염을 막아야 한다. 만약 상처가 심하다면 즉시 병원치료를 받는다.



실내 전시회 참관할 때 지켜야 할 안전 에티켓 !

- ♥ 엑스포 등 사람이 많은 곳에서는 앞에 사람이나 물건을 잘 살펴 서로 부딪치지 않도록 주의 한다.
- ♥ 엘리베이터 안에서 뛰거나 출입문에 충격을 주면 엘리베이터가 고장으로 멈추게 될 수 있으니 주의한다.
- ♥ 엘리베이터가 갑자기 정지하거나 정전이 발생하면 침착하게 인터폰으로 연락한 후 관리자의 지시에 따라 행동해야 하고, 억지로 문을 열고 탈출하려고 해서는 안 된다.
- ♥ 에스컬레이터를 이용할 때는 급정거하여 넘어질 수 있으므로 핸드레일을 반드시 잡고 있어야 한다.

♥ 에스컬레이터 핸드레일에 올라타거나 핸드레일 밖으로 몸을 내밀면 안 된다.

♥ 에스컬레이터는 계단 끝이 톱니 모양으로 되어 있어 부딪혔을 때 큰 상처가 생기므로 밀고 당기는 장난을 치면 안 된다.



실외 행사 참여할 때 지켜야 할 안전 에티켓!

♥ 행사에 참석한 사람이 많으므로 부딪치지 않도록 조심한다.

♥ 전시장과 인접한 도로와 주차장에서 차량에 부딪치지 않도록 주의한다.

♥ 기온, 장소, 계절에 따라 적절한 복장으로 감기, 일사병 등 질병에 걸리지 않도록 한다.

♥ 야외 행사에 설치된 조명이나 전기 배선을 함부로 만지게 되면 감전사고를 당할 수 있으니 행사장비를 만지면 안 된다.

♥ 야외 분수대는 감전 사고를 당할 수 있으니 들어가지 않는다.

♥ 행사가 끝나면 많은 사람들이 몰려 나오게 되고, 이때 넘어지면 큰 사고가 날 수 있으므로 천천히 차례를 지켜 퇴장한다.



Quiz

동물원, 전시회, 문화행사에 참여할 때 지켜야 할 안전수칙에 대해 세 가지씩 말해 보세요.

1.

2.

3.

7 즐거운 캠프 생활

병영캠프, 자연캠프, 과학캠프, 체험캠프 등 실내외에서 어린이들이 직접 체험할 수 있는 캠프 프로그램이 증가하고 있습니다. 그에 따라 많은 안전사고의 위험이 항상 있기 때문에 안전사고 예방에 세심한 주의가 필요합니다.

캠프 떠나기 전 꼼꼼히 준비하세요!

- ♥ 옷은 움직이기에 편하며 비에 젖어도 보온이 잘되고, 땀이 나면 바로 흡수하는 기능성 옷을 입으면 좋다.
- ♥ 양말은 통풍이 잘 되는 것으로 여유있게 챙긴다.
- ♥ 신발은 활동하기에 편한 것으로 신어야 한다.
- ♥ 배낭은 매기 편하며, 안에 넣을 짐보다 조금 큰 것을 준비하고 보조 배낭도 준비한다.



- ♥ 야영을 위해 텐트가 필요할 경우에는 미리 텐트 상태를 점검하고 끈과 말뚝을 여유 있게 준비한다.
- ♥ 침낭이나 모포는 직접 가져가는 것이 위생적이며 햇볕이 좋을 때는 뒤집어서 말린다.
- ♥ 어두워질 때를 대비하여 랜턴과 초 등을 준비하고 랜턴용 배터리, 전구를 여유 있게 준비한다.

즐거운 캠프 생활을 위해 지켜야 할 안전 예방 수칙 !

- ♥ 야영지는 큰 나무 근처나 절벽 아래, 강바닥, 바람이 세게 부는 곳은 피한다.
- ♥ 텐트는 단단히 고정시키고, 비에 대비하여 배수용 도랑을 반드시 파야 한다.
- ♥ 화기를 사용할 때에는 주변의 불에 잘타는 물질을 치우며 가스를 사용할 때에는 가스가 새는지, 환기는 시켰는지 등 가스 안전에 주의한다.
- ♥ 실내 캠프를 할 때는 미리 소화기의 위치, 비상대피로, 비상벨 등의 위치를 알아두어 사고가 일어날 경우에도 침착하게 대처한다.
- ♥ 전기 콘센트는 멀티탭에 여러 개의 플러그를 사용해서는 안 되며, 감전 사고에 주의한다.
- ♥ 난방·가스기구, 초 등은 사용 후에 꼭 끄도록 하고, 사용할 때는 화재 사고에 유의한다.

화재 사고 때 대피 요령

- * 불이 났을 때는 비상벨을 울리거나 119에 신고하고, 건물 밖으로 대피한다.
- * 몸에 물을 끼얹거나 젖은 수건으로 코와 입을 막고 연기를 피해 낮은 자세로 대피한다.
- * 불이 났을 때는 엘리베이터 작동이 중지될 수 있으니, 비상 계단을 이용하여 대피한다.
- * 문 밖까지 불이 번져 밖으로 나가기 힘들 때는 이불을 물에 적셔 문틈을 막은 후 창문을 열고 구조를 요청한다.

Quiz

캠프를 떠나기 전에 준비해야 할 사항을 챙겨서 적어 봅시다.

안전관리헌장

오늘날 우리는 태풍 · 지진 · 화재 · 교통사고 · 전염병 등 갖가지 예측하기 어려운 재난으로부터 안전을 위협받고 있다.

재난은 언제 어디서나 일어날 수 있다는 것을 깊이 인식하고, 국민의 생명과 재산을 보호하기 위해 정부와 기관·단체 그리고 학교와 기업은 안전관리에 앞장서 노력하여야 하며, 국민 모두는 스스로 참여하고 협력하여야 한다.

우리의 번영은 안전문화의 터전 위에서 이루어지며, 안전을 위한 노력과 투자는 우리와 후손의 행복을 위한 것이다. 이에 우리는 안전한 국가를 지향하는 새로운 가치관을 정립하고 성실한 실천을 다짐한다.

- I. 국가, 지방자치단체, 공공기관·단체, 기업 그리고 국민은 모든 일에서 안전을 최우선으로 고려한다.
- I. 가정, 학교, 직장 그리고 사회의 각 분야에서 교육과 홍보를 통하여 안전관리를 생활화하도록 한다.
- I. 위험에 대한 정보를 신속하고 정확하게 제공하여 미리 안전을 확보할 수 있도록 한다.
- I. 국가기반체계는 각종 재난으로부터 안전하게 보호되어야 한다.
- I. 생활주변 시설과 사업장 그리고 위험지역은 안전하게 관리되어야 한다.
- I. 자원봉사기관, 자원봉사자, 시민단체 그리고 전문가의 협력을 통하여 안전관리의 효율을 높인다.
- I. 과학적 안전관리를 위한 연구에 힘쓰고 안전산업을 육성한다.

날말퀴즈

①		ㄷ		② ㅁ			ㄱ	
					ㅅ		③	
	④		ㄹ					
								ㅈ
	ㄲ			⑤				
⑥						⑦ ㅊ		
				ㅂ				
⑧			ㅊ					
			⑨			⑩		

〈가로 열쇠〉

- ① 안전하게 즐기는 0000. (이 책의 제목)
- ② 위급한 사람을 구하기 위해 필요한 장비, 산행을 할 때 비상 0000를 꼭 행하여야 합니다.
- ③ 산에서 물이 흐르는 골짜기,
길을 잃었을 때 00을 따라 내려오세요.
- ④ 산행할 때 갖추어야 할 장비
- ⑤ 물놀이할 때 물에 뜰 수 있도록 입는 조끼.
- ⑥ 위험하지 않은 상태, 00하게 즐기는 물놀이.
- ⑦ 스키를 탈 수 있는 곳,
000에서 지켜야 할 기본 에티켓!
- ⑧ 불이 나기 쉬운 물질, 등산할 때 성냥이나 라이터 등 0000을 가져가면 안 됩니다.
- ⑨ 서서히 앞으로 나아가는 것,
인라인스케이트 탈 때 00으로 타야 합니다.
- ⑩ 몸의 근육을 풀어주는 것,
관절에 무리가 가지 않도록 준비운동과 0000을 반드시 해야 합니다.

〈세로 열쇠〉

- ㉠ 안전문화를 정착시키려는 운동,
0000운동.
- ㉡ 여러 가지 놀이기구들이 많이 있는 곳,
놀이터, 0000에서도 안전수칙을 꼭
지켜주세요.
- ㉢ 지켜야 할 일정한 차레나 규칙.
- ㉣ 돌발사고가 발생했을 경우에 사용하는
출입구.
- ㉤ 위험한 상태에 있는 사람을 도와서 구원함,
인명을 00하다.
- ㉥ 충격으로부터 머리를 보호하기 위해 쓰는
투구모양의 모자.
- ㉦ 자침으로 방위를 알 수 있도록 만든 기구.
- ㉧ 신발 바닥에 바퀴를 달아 일반 도로를
달리는 운동기구, 인라인 0000.
- ㉨ 비상시 엘리베이터 대신 이용하는 계단.
- ㉩ 사람들이 많이 모이는 곳,
0000에서 공공안전수칙이 중요하다.



발 행 처 : 소방방재청 예방기획국 민간안전협력과
서울특별시 종로구 세종로 77-6번지
www.nemago.kr Tel: 02-3703-5280 Fax: 02-3703-5289
감 수 : 윤선화 (문학박사, 한국생활안전연합 공동대표)