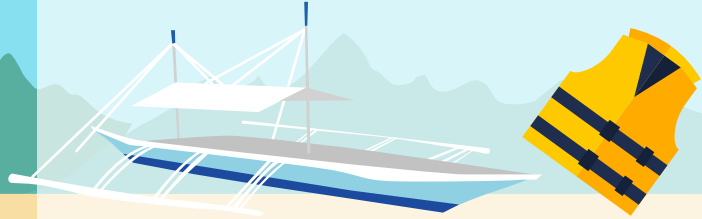


선박 여행시 안전 유의 사항 방카, 스피드 보트, 유람선, 여객선

선박에 오르면 첫째로 구명복을 비롯한 구호설비의 위치와 비상 탈출로를 알아둡니다. 선박에서는 항상 경각심을 높이고 선체가 기울거나 심하게 흔들릴 때 주변을 확인하고, 복장은 가벼운 차림으로 유지하고 귀중품은 몸에 지니도록 합니다.



선박에 손상이나 화재가 발생했을 경우

1. 선체가 손상되었을 때에도 금방 침몰되는 것이 아니고 또 침몰 되지 않을 수도 있습니다. 그러나 빨리 구명복을 입고 핸드폰이나 신호탄, 불을 이용하여 **구조신호**를 보냅니다.
2. 부득이한 경우가 아니고는 선박을 버리지 않습니다. 어쩔 수 없이 선박에서 내릴 경우는 **구명복을 입고** 물에 들어가거나 **구명보트**를 이용합니다.
3. 구명보트 없이 물에 들어가야 할 경우에는 **배 위 뒷쪽**에서 바람을 맞받아 멀리 물로 뛰어내립니다.
4. 물에 뛰어내릴 때는 **두 팔을 앞가슴에 꼭 붙여** 구명복을 눌러주고 수영을 못할 경우에는 **한손으로 입과 코를 막고, 눈은 앞을 바라보고 두 발을 곧게 펴서** 물에 곧게 떨어져 발이 먼저 물에 닿게 합니다. (절대로 물을 내려다 보지 말아야 합니다. 그렇게 되면 윗몸이 먼저 물에 떨어지게 되어 쉽게 부상 당하게 됩니다. 뛰어내리는 방법이 정확하면 물속에 들어가자마자 구명복에 의해 금방 물 위에 떠오르게 된다.)
5. 물에 들어간 다음 당황하지 말고 선박을 너무 멀리 떠나지 않으며 **체력 보존을 위하여 무거운 물건이나 신발은 버립니다**. 바다에서 사고를 당했을 경우에는 그 자리에서 구조를 기다리고 구호선이 나타나면 모든 방법을 다해 자신의 위치를 알립니다.
6. 강물에서 사고를 당한 경우에는 가능하면 **기슭으로 붙고**, 물살이 급하면 물결을 따라 하류로 떠내려 가도록 합니다. 급하게 굽인 물이 돌아 내려가는 곳에서는 안쪽의 물살이 약해지므로 **안쪽으로 붙어서 탈출**을 시도 하도록 합니다.

수영장 물놀이

안전하고 즐거운 물놀이를 위해 이것만은 꼭 지킵시다.

- 음주 후나 식전, 식후 30분 내에는 물놀이 금지
- 물놀이 전 반드시 준비운동, 2인 이상 함께
- 수영장이나 시설 주변에서는 뛰거나 장난을 치지 않는다.
- 본인의 몸에 맞는 보호장구(구명조끼, 안전모) 등을 착용
- 자신의 체력이나 수영실력을 과신하지 말고 위험한 행동 금지
- 타인의 사고시 먼저 구조 요청 후 막대기, 줄 등의 도구를 이용한 구조 진행
- 춥거나 피로할 경우에는 즉시 물놀이 중단
- 항상 나의 위치를 가족이나 안내자가 알게 하고 응급상황에 대한 연락처를 숙지
- 물놀이 후 맑은 물로 깨끗이 씻고 만약 부상이 있는 경우에는 오염방지를 위해 작은 상처라도 반드시 치료



긴급 연락처

- 주 필리핀 대한민국 대사관 - 0917 817 5703
- 주 필리핀 대한민국 대사관 세무 분관 - 0917 808 3907
- 필리핀 한인 총연합회 - 0917 886 4848
- 필리핀 긴급 전화 - 911 (통합)



즐겁고 안전한 필리핀 여행 해양, 수상안전 "꿀팁"

필리핀 관광지에서 물놀이를 뽐낼수는 없겠죠?
몇가지만 유의하시면 안전하고 더욱 편하게
수상레저를 즐길 수 있습니다

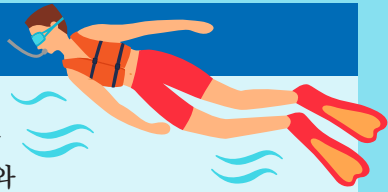


주 필리핀 대한민국 대사관



필리핀 한인 총연합회

스노클링 안전 수칙



- 고령자 또는 천식 등의 기관지와 심장질환이 있는 경우, 음주 후와 약물복용 후에는 본인의 안전을 위해 삼가는 것이 좋습니다.
- 스노클링 시작 전 충분한 안전교육 및 장비 사용법을 이수해야 합니다. 스노클 마우스피스에 편안하게 입에 물려야 합니다..
- 자신에게 맞는 크기의 구명조끼와 스노클장비를 착용하도록 하고 항상 2인 이상이 함께 하도록 합니다.
- 스노클링 시작 전 충분한 준비 운동을 합니다.
- 얕은 호흡을 계속하면 가슴이 답답해지고 산소와 이산화탄소의 교체가 잘 이루어지지 않아 현기증과 두통이 발생할 수도 있습니다.
- 스노클링을 하는 동안 수면 위에서 수면 아래를 바라 보고 옆드려 있기 때문에 사고가 발생한 것을 빨리 알아채기가 어렵습니다. 주변에 비정상적으로 움직이는 사람이 없거나 적은 경우 또는 발버둥치는 사람을 발견하면 즉시 안전요원에게 알리고 물 밖으로 이동해야 합니다.
- 탑승하는 배나 가까운 리조트에 구급 키트이나 산소공급 키트가 준비 되어 있는지 확인합니다..
- 해변에서 너무 멀리 가지말아야 하며 배를 타고 이동했을 때는 항상 배 가까이에서 스노클링을 즐기고 자주 주변환경을 확인합니다.
- 독이 있는 해양 생물에 물리거나 상처를 입을 수 있으니 함부로 만지거나 건드리지 않도록 주의합니다.



최근 수상 안전사고 사례

- 다이빙 교육 중 사고:** 다이버 교육 중 다이버 급상승으로 병원 후송, 감압병치료 (2019년 모알보알, 보홀)
- 스노클링 사망 사고:** 입에 물고있던 스노클이 거센파도에의해 스노클이 빠지면서 수영미숙으로 질식사, 사망 (2019년 보홀)
- 다이버 사고:** 전날 음주와 평소 심근경색 등의 질환이 있던 다이버 사망 (2017년 민도로)
- 테크니컬 다이버 사건:** 교육 중 강한 조류에 떠내려간 후 수면상승 하였으나 풍랑에 휩쓸려 약86킬로미터떨어진 카모테스섬 앞에서 발견 2명 극적구조, 1명 사망 (2015년 세부)
- 체험 다이버 사고:** 체험 다이빙을 마치고 상승 후 의식 없음 - 3개월 간 병원 치료 (2018년 세부)
- 파라세일 사망 사고:** 강풍에 배운항 제한조치 상태에서 파라세일을 타다 배가 전복되는 위험

수영장 및 물놀이시설 이용시

미끄러운 시설물에 의해 넘어지거나 충돌·추락 등 안전사고가 발생할 수 있으므로 **지정된 안전한 시설에서 안전요원의 지시**를 따라야 합니다.

바다 수영시

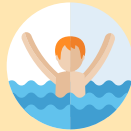
보호장구(구명조끼, 스노클 등)를 반드시 착용. 먼 바다 수영금지. 만약 파도에 휩쓸려 나갔을 경우에는 대항하지 말고 비스듬히 육지 방향으로 수영해 탈출합니다.

동력, 무동력 장비를 이용한 레저를 즐길 시

- 제트 스키를 이용시 배가 지나다니는 항로나 스쿠버 다이빙 활동 지역에서는 운항을 조심하거나 삼가 합니다.
- 배를 탈대는 도크나 해안가에 나란히 대놓고 파도를 고려하고, 배 뒷쪽에서 양손으로 잡고 균형을 잡으며 중심을 낮춰 천천히 이동합니다.
- 물속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 탈 것을 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 뒷쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올라옵니다.
- 절대 자신의 실력을 과시하거나 과신하지 말아야 합니다.



물에 빠졌거나 쥐가 났을 때



쥐가 나거나 힘이 빠진 경우 당황하지 말고 힘을 빼서 물 위로 자연스럽게 몸을 띄워서 천천히 유영하고 물속에서 다리를 펴고 발가락을 얼굴 쪽으로 힘껏 당겨 근육을 늘려준다.

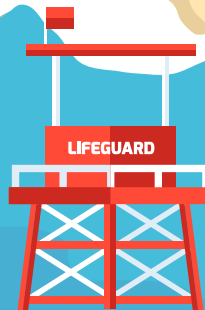
강이나 바닷물에 빠졌을 때

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 신발을 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.
- 자기 체온 유지에 관심을 뒤야 하며 무리한 탈출 행동을 삼간다.
- 가능한 모든 방법을 이용해 구조 신호를 보낸다(옷 등을 이용)



을 피하고자 파라세일 줄을 끊은 뒤 사망 (2017년 세부)

- 바나나보트:** 관광객들이 바나나보트에서 떨어져 목디스크 사고 (2017년 세부)
- 캐년링 사망사고:** 세부 가와산 폭포에서 물 아래로 뛰어 내리는 도중 바위에 부딪혀 사망 (건기 시즌에는 물속 아래에 있는 바위들이 수위가 낮아져 올라오느 각별한 주의 필요)



스쿠버 다이빙 안전 수칙



- 허가가 있는 책임 보험 가입 업체인지 사전 확인
- 유자격 다이빙 마스터 & 강사 사전 확인
- 충분한 다이빙 안전 교육 이수
- 다이빙 전 다이빙 지역에 대한 충분한 정보 습득 및 다이빙 브리핑을 받을 것
- 다이빙 하기 전에 항상 본인의 다이빙 장비 체크하고 작동 유무 확인 할 것
- 파도가 높거나 물속 시야가 좋지 않거나 조류가 강한 지역에서의 다이빙 금지
- 음주 후, 천식, 당뇨, 감기, 귀의 압력평형에 문제가 있는 경우 다이빙 금지
- 항상 버디와 함께 다이빙 하고 배가 지나가는 항로에서는 다이빙 금지 및 주의
- 다이빙 중 물속에서 추위 또는 피로를 느끼면 언제든지 다이빙을 마치고 상승할 것
- 다이빙 중 공기가 떨어지거나 수면으로 상승하기에 공기가 충분하지 않는 경우 버디에게 도움을 요청 할 것
- 본인의 능력의 범위를 넘는 다이빙 하지 않기
- 물속에서 어려움에 처했을 경우 항상 멈춰서 생각하고 호흡을 정상적으로 되돌린 후 행동.
- 다이빙을 마치고 상승 중 수심 5미터 에서 3~5분간 안전 정지를 실시 할 것
- 다이빙을 마치고 무리한 운동이나 사우나를 하지 말 것
- 한번 이상 여러 날 동안 다이빙을 한 경우 비행기는 24시간 이후 탑승 할 것.



다이빙 시작 전에 꼭 지켜야 할 안전 수칙

5M

체험다이빙

12M

주니어 오픈워터 코스

18M

어드밴스드 어드밴스드추려 어드밴스드 오픈워터

30M

딤다이빙 훈련 이수시

40M

딤다이빙 자격증 소지시