

생존
수영

이것만은 꼭 알고 실천해요

1. 수영장에 가기 전에 알아보아요

이것만은 꼭 챙겨요

이것만은 꼭 지켜요

2. 물놀이를 안전하게 해요

야외에서 물놀이할 때 유의 사항을 알아보아요

물놀이 사고가 발생했을 때 대처 방법을 알아보아요

3. 구명 도구에 대해 알아보아요

올바른 구명조끼 착용법을 알아보아요

구조 도구를 활용하는 방법을 알아보아요

4. 응급 처치에 대해 알아보아요

심폐 소생술에 대해 알아보아요

자동 심장 충격기에 대해 알아보아요





1 수영장에 가기 전에 알아보아요

활동 1 이것만은 꼭 챙겨요.

1 오늘은 생존 수영을 익히러 수영장에 가는 날이에요. 어떤 것을 준비해야 좋을지 천재의 수영 가방에서 가져가야 하는 것에는 ○표, 꼭 가져가지 않아도 되는 것에는 ×표를 해 보아요.



2 다음 중 수영장에 가기 전 내가 반드시 해야 하는 일에 ○표, 하지 말아야 하는 일에 ×표를 해 보아요.

- 1 수영장 가기 전에 체온을 측정하여 열이 있는지 확인한다. ()
- 2 수영장에서 목이 마를 수 있으므로 가기 전에 최대한 물을 많이 마신다. ()
- 3 가벼운 스트레칭 및 준비 운동으로 몸을 가볍게 한다. ()
- 4 준비물을 다시 한번 확인하여 빠진 것이 없는지 챙긴다. ()
- 5 소변·대변과 같은 용변은 가능하면 수영장에 들어가기 전에 미리 한다. ()
- 6 몸에 상처가 있는지 체크하고 있으면 선생님께 이야기한다. ()
- 7 수영장에 들어가서는 안 되는 이유가 있으면 선생님께 이야기한다. ()
- 8 수영은 많은 에너지를 소모하므로 이동하는 버스에서 간식을 많이 먹는다. ()
- 9 수영장에 들어가기 직전에 음식을 먹는다. ()
- 10 수영장에 내가 제일 좋아하는 물놀이 장난감이나 튜브를 가져간다. ()



활동 2 이것만은 꼭 지켜요.

수영장은 재미있고 또 생존 수영을 효과적으로 배울 수 있는 곳이지만, 동시에 매우 위험한 곳이기도 합니다. 안전한 생존 수영 실습을 위해 지켜야 할 안전 수칙에 대해 알아보아요.

1 다음은 수영장에서 지켜야 하는 안전 수칙입니다. 빈칸에 알맞은 말을 **보기**에서 골라 써 보아요.

보기	수영 모자	물안경	깊은	휴식	선생님	장난
	준비 운동	비상 대피도	미끄럽기			

- 1 수영을 하기 전에는 충분한 을(를) 실시하여 부상을 예방한다.
- 2 수영장 안에 있는 을(를) 확인하여 화재, 자연재해 등과 같은 위급 상황에 대처할 수 있도록 한다.
- 3 수영장 바닥은 매우 때문에 절대 뛰지 않는다.
- 4 수영장 안에서는 절대 친구와 하지 않는다.
- 5 수영장 안에서는 의 지도를 잘 따른다.
- 6 자유 시간에도 절대 곳은 들어가지 않는다.
- 7 입술이 파래지거나 추위가 느껴질 때는 반드시 을(를) 취한다.
- 8 답답하다고 절대 와(과) 을(를) 벗지 않는다.

2 수영장에 들어가서 내가 반드시 지켜야 할 내용을 3가지 쓰고 다짐하여 보아요.

★ 나의 다짐



2 물놀이를 안전하게 해요

활동 1 야외에서 물놀이할 때 유의 사항을 알아보아요.

1 다음 중 물놀이하기 안전한 곳에 ○를 해 보아요.

- 1 주변에 어른이나 안전 요원이 없는 비밀스러운 곳 ()
- 2 물이 내 허리보다 낮은 곳 ()
- 3 물의 온도가 차가운 곳 ()
- 4 수면 아래 바닥이 큰 돌로 이루어진 곳 ()
- 5 물살이 느리고 넓은 곳 ()
- 6 물속이 잘 보이는 곳 ()

2 다음 물놀이 관련 표지판을 보고 무슨 의미인지 추측해 보아요.



3 약속해요!



- 친구나 가족과 함께 물놀이하고 안전 요원이 있는지 확인해요.
- 지정된 장소와 규칙을 지켜요.
- 물놀이하기 전 반드시 준비 운동을 실시하고 심장에서 먼 곳부터 물에 들어가요.
- 얕아 보이는 물이라도 실제로는 깊을 수 있으니 물에 함부로 뛰어들지 않아요.



활동 2 물놀이 사고가 발생했을 때 대처 방법을 알아보아요.

1 물에 빠진 사람을 보았을 때 구하는 방법을 알아보아요.



2 119에 신고하는 방법을 알아보아요.

천재는 물에 빠진 사람을 보고 119에 신고를 하였습니다. 119 신고할 때 반드시 들어가야 할 내용을 확인하여 올바른 신고 방법을 써 봅시다.



★ 신고할 때 반드시 들어가야 할 내용
사고 장소, 익수자의 상황, 현재 위치, 주위 상황, 내 연락처

★ 올바른 신고 방법 쓰기





3 구명 도구에 대해 알아보아요

활동 1 올바른 구명조끼 착용법을 알아보아요.

1 구명조끼에 대해 알아보요.

- 물에 빠져도 부력에 의해 몸이 뜰 수 있도록 만든 조끼예요.
- 빨강, 주황 등 눈에 띄는 색깔로 만들어져 쉽게 발견될 수 있도록 했어요.
- 두툼하고 물에 젖지 않는 재질로 만들어져 체온 유지에 도움을 줘요.
- 플라스틱 호루라기가 부착된 구명조끼는 도움 요청할 때 목을 아끼고 소리를 멀리까지 전달할 수 있어요.

2 구명조끼 착용법에 대해 알아보고, 초성에 알맞은 단어를 써 보아요.



<초성 퀴즈 정답>

- 1 몸, 구명조끼
- 2 가슴 조임줄
- 6 생명줄



활동 2 구조 도구를 활용하는 방법을 알아보아요.

1 인터넷을 활용하여 아래 구명 장비의 사용 방법을 검색해 보아요.



구명환



구명줄



레스큐 튜브



레스큐 캔

구명 장비 이름	사용 방법
구명환	
구명줄	
레스큐 튜브	
레스큐 캔	

2 나만의 구조 도구를 만들어 보아요.

아래 그림과 같이 페트병을 이용하여 간단한 부유물을 만들어 구조에 활용할 수 있습니다. 이렇게 구조 상황에서 활용할 수 있는 일상생활의 물건을 생각나는 대로 써 보아요.



★ 물에 쉽게 뜨는 물건들



4 응급 처치에 대해 알아보아요

활동 1 심폐 소생술에 대해 알아보아요.

1 그림을 통해 심폐 소생술의 순서를 알아보고, 빈칸에 들어갈 말을 보기에서 골라 써 보아요.



보기 30, 2, 90, 심장, 호흡, 반응

- 1 현장 상황 파악하기
- 2 환자 () 확인: 어깨 세게 두드리기, 괜찮으세요? (큰 소리로)
- 3 119 신고 요청하기
- 4 환자 () 확인하기
- 5 () 충격기(제세동기) 확보
- 6 심폐 소생술 실시(가슴 압박): 가슴 중앙에 손꿈치를 놓고 손가락은 깍지를 끼고 팔의 각도는 ()도 유지하기, 5~6cm 깊이로 ()회씩 빠르게 반복
- 7 인공호흡은 ()회 실시하기



활동 2 자동 심장 충격기에 대해 알아보아요.

1 자동 심장 충격기의 생김새를 알아보아요.



2 자동 심장 충격기의 작동 방법을 알아보아요.



3 우리 학교 자동 심장 충격기 위치를 글로 써 보아요.