

여수시도시관리공단 WEB CONTENTS

2024년 05월 04일 04시 29분



목차

목차	2
동영상갤러리	3
여수시도시관리공단 체육시설팀 심폐소생술 교육	3

여수시도시관리공단 체육시설팀 심폐소생술 교육

2023.06.08 10:24 조회수 153 등록자 여수시도시관리공단

수영은 중력에 영향을 받지않고 부력을 이용하여 몸에 무리를 주지않으면서 운동의 효과를 기대할 수 있고 누구나(남녀노소) 부담없이 즐길 수 있는 대표적인 운동입니다.

하지만 안전수칙에 소홀하면 안전사고가 발생할 수 있기 때문에 주의가 매우 필요한 운동입니다.

수영을 하다가 충분히 발생할 수 있는 익수사고 어떻게 대처하는지 한번 알아보겠습니다.

(여수시도시관리공단)

첫째(의식 확인하기), 익수자가 발생하면 익수자를 물 밖으로 꺼낸 뒤 물기가 없는 평평한 곳에 눕힙니다. 이후 익수자의 어깨를 가볍게 두드리며 익수자의 반응을 확인하고 익수자가 호흡은 있는지 가슴은 오르내리는지 비정상적인 호흡을 하지 않는지 확인합니다.

둘째(도움요청하기), 반응이 없으면 주변의 사람을 지목하여 도움을 요청합니다. (신고전화) (자동심장충격기)

셋째(가슴압박하기), 가슴압박을 실시합니다. 가슴압박은 가슴중앙부분에 두 손을 모아 깍지를 낀 상태로 손바닥 아래부분을 밀착합니다. 팔꿈치를 구부리지 않은 상태에서 체중을 실어 분당 100회~120회 약 5센치 깊이로 강하게 가슴압박을 30회를 시행합니다.

목록

< 이전글

2023 다이내믹 여수

다음글 >

1회용품 제로 챌린지



여수시도시관리공단

WEB CONTENTS