

여름 방학과 휴가철이 찾아왔습니다! - 즐겁고 안전한 야외 활동 안내

한 학년을 마치며 물놀이, 자전거 타기, 근처의 놀이터에서 신나게 놀기 등을 즐기는 가족들이 많습니다. 이런 여름 활동을 즐길 때 여러분과 가족을 안전하게 지키기 위해 몇 가지 주의해야 할 사항이 있습니다.

안전한 수영

King County는 여름 수영을 즐기기에 안성맞춤인 곳이지만, 안타깝게도 미리 막을 수 있었던 익사 사고와 기타 끔찍한 상황이 매년 발생했습니다. 지난 해 King County에서 29명이 익사로 생을 마감했고, 그 중 16명은 야외에서 수영하다 익사했습니다. 물놀이를 하는 동안 당신과 당신의 가족을 안전하게 지켜주세요.

- 수영할 때 안전 요원이 없다면 구명조끼를 착용합니다. 보트 또는 튜브를 탈 때나 래프팅을 즐길 때는 항상 구명조끼를 착용합니다.
- 물놀이를 가기 전에 가족 구성원 모두 수영하는 법을 꼭 배워주세요. 어린 아이가 물 속 또는 물 근처에서 놀 때는 가까이에서 돌봐주세요.
- 하천이 위험한 상태가 아닌지 주의하세요. 여름 내내 King County의 강은 차갑고 물살이 셉니다. 일부 얕은 곳은 물이 따뜻할 수 있지만 강이 흐르거나 깊은 곳은 매우 차갑습니다. 수온이 매우 낮은 경우 수영에 능숙한 사람조차도 신체에 쇼크가 발생할 수 있습니다.
- 보트를 타거나 물놀이를 할 때는 항상 어디에서 무엇을 하고 누구와 동행하는지를 다른 사람에게 알려주세요.
- 더 자세한 안전 팁과 안전 요원이 있는 공영 해변과 수영장 목록을 알아보고 무료 또는 저렴한 구명조끼를 구할 수 있는 곳을 찾아보려면 kingcounty.gov/vip/water(이 웹페이지는 영어로만 제공)를 방문하세요.

안전한 자전거 타기

다행히도 King County에서는 자전거 사고로 어린이가 사망한 사건이 거의 20년간 없었습니다. 하지만 자전거를 즐기는 청소년들은 여전히 심각한 부상 위험을 주의해야 합니다. 당신과 당신의 아이를 안전하게 지켜줄 팁을 알려드립니다.

- 아이가 자전거를 타는 동안 항상 안전모를 바르게 착용하도록 합니다.
- 적절한 안전 복장을 착용합니다. 신발끈이나 헐렁한 옷은 체인 또는 바퀴살에 걸릴 수 있습니다.
- 자전거를 탈 때마다 타이어 공기압이 적당한지 확인하세요. 브레이크와 체인도 올바르게 작동하는지 확인하세요.
- 10세 미만의 어린이가 자전거를 탈 때는 가능하면 옆에서 같이 걸어가야 가장 안전하고 항상 성인이 동반해야 합니다.
- 자전거를 탈 때는 자동차 운전자를 응시해야 한다고 아이에게 가르쳐주세요. 그래야 운전자가 주의를 기울이고 있고 길을 교차하기 전에 정지할지를 알 수 있습니다.
- 차량이 다니는 도로에서는 우측에서 자전거를 타고 적절한 수신호를 사용하도록 교육하세요.

- 더 자세한 안전 팁과 무료 또는 저렴한 헬멧을 구하는 방법을 알아보려면 [안전한 자전거 타기 웹페이지](#)(번역본 있음)를 방문하세요.

안전한 놀이터

놀이터는 여름을 보내기에 좋은 장소가 될 수 있습니다. 다른 신체 활동처럼 부상 위험도 있죠. 안전 조치를 통해 놀이터에서의 모든 위험을 없애거나 피할 수 있지는 않지만 중대한 위험에 대해 주의를 기울이는 데 도움이 됩니다.

가장 많은 놀이터 부상의 원인은 낙상입니다. 지난 해, **Seattle-King County EMS**는 낙상과 관련된 놀이터 부상이 51건 발생했다고 보고했습니다. 이는 전체 놀이터 부상의 40%에 해당합니다. 그러므로 아이들이 낙상 위험이 있는 높은 곳에 있을 때는 특별히 주의를 기울여야 합니다. 장비를 잘못 사용하거나 올라가면 안 되는 곳을 올라가는 경우에는 다시 지도해주세요.

놀이터 사망 사고는 드물지만 발생하는 경우 매우 충격적입니다. 이런 사망 사고의 가장 많은 원인은 장비에 끼는 경우입니다. 놀이터로 가기 전에는 목걸이와 옷에 달린 끈을 빼주세요. 또한, 놀이터 장비에 밧줄, 빨랫줄 또는 애완 동물 끈을 묶어두지 마세요. 자전거 헬멧으로 인해 아이의 머리가 장비에 걸릴 수 있으므로 아이가 놀이터에서 놀 때는 자전거 헬멧을 벗겨주세요.

아이가 놀 때는 안전 가이드가 최우선 조치인 것은 아닙니다. 부상이 발생할 때 아이를 지켜보고 있다면 심각한 사고를 방지할 수 있습니다. 장비가 부서져 있거나 안전하지 않은 상태에 있다면 즉시 놀이터 운영자에게 신고하세요.

긴 학교 생활 속에서 여름은 자녀와 가족들에게 신나는 시간입니다. 행복하고 안전한 방학을 보내시기 바랍니다!