



스노우클러들을 위한 안전 수칙

해저의 환경은 매우 흥미롭고 아름답습니다.
하지만, 여러분의 스노우클링 교사나 감독관의 지시를 따르지 않는다면 매우 위험할 수도 있습니다.

- 수영을 못하거나 이전에 스노우클을 해 본 경험이 없거나 그외 기타 의문이 있다면, 물에 들어 가기 전 반드시 여러분의 스노우클링 감독관 혹은 가이드와 상의하십시오
- 스노우클링은 잔잔한 물에서도 격렬한 육체적 활동이 될 수 있음을 명심하십시오
- 필요하다면, 비치된 부력 기구를 사용하십시오
- 스노우클링 감독관 혹은 감시인의 지시에 따르십시오
- 두 명씩 짝을 이루어서 스노우클링을 하시기 바랍니다
- 여러분의 감독관 혹은 교사가 가까이서 감독할 수 있는 위치에 머물도록 합니다
- 햇볕에 타는 것을 방지하려면, 선스크린 로션을 바르고 적절한 의복을 착용토록 합니다
- 여러분에게 제공되는 의료 신고서를 작성하시기 바랍니다

스노우클링 환경

- 여러분이 스노우클링하게 될 환경에 대해 잘 알아 두십시오. 스노우클링 감독관 혹은 교사의 도움을 받아, 보트의 채널, 해양 생물, 바람과 파도의 강도와 방향을 파악해 두십시오
- 부표나 휴식 스테이션 같은 부력 기구의 위치를 파악해 두십시오

문제 발생시의 해결 방법

- 스노우 클링은 잔잔한 물속에서도 격렬한 육체적 운동이 될 수 있습니다. 따라서 다음의 증상을 나타내는 사람들에게는 건강 및 안전상의 위험이 증가될 수 있습니다:
 - (i) 육체적 운동에 의해 악화될 가능성이 있는 심장 질환, 천식 혹은 일부 폐 질환 같은 질병들
 - (ii) 간질 혹은 일부 당뇨 질환 같이 의식의 상실을 초래할 가능성이 있는 질환들
 - (iii) 냉수나 소금물 안개에 의해 발생할 가능성이 있는 천식
 - (iv) 특정 질환에 대해 염려가 된다면, 여러분의 스노우 클링 감독관, 가이드 혹은 감시인과 상의하십시오
- 특히 노년층은 심장 질환 및 심장 발작과 같이 격렬한 육체적 운동에 의해 악화될 수 있는 질환에 의해 영향을 받기가 쉽습니다
- 보다 깊은 물속으로 들어 가기 전에 플랫폼이나 보트 근처, 혹은 얇은 물에서 서 스노우클링을 먼저 연습하도록 합니다
- 스노우클링할때 여러분 자신의 한계를 고려하도록 하십시오. 자신이 서지 않는다면, 부력 기구를 사용하도록 하십시오
- 스노우클러들이 사용하는 구명 조끼, 잠수복 및 다른 부력 기구의 위치를 파악해 두도록 하십시오
- 손 신호를 사용하여 감독관 및 다른 스노우클러들과 의사전달하는 방법을 배우도록 해서 언제 보트로 돌아가야 할지 그리고 도움이 필요할 때 어떻게 해야 할 지에 대해 알아 두도록 하십시오
- 수면 위로 머리를 유지할 수 있는 법을 배우도록 하십시오
- 잠수시 짝을 이루는 시스템을 익혀서 서로간에 항상 가까운 거리를 유지하고 서로를 주의깊게 살피는 법을 배우십시오
- 스노우클링 하기 전에는 음주를 삼가하십시오

숨을 들이쉬고 수면 아래로 다이빙하려고 한다면

- 그에 따른 위험을 알아 두십시오. 의식을 잃거나 심각한 상해 혹은 사망에 이르는 경우도 있습니다.
- 이러한 위험은 수면 아래로 다이빙하기 전 지속적인 (세번 혹은 네번 이상) 심호흡을 통해 호흡을 향진하는 다이버나 심해 잠수를 하는 다이버에게는 더 높아집니다.

만약에 의문이 있을 경우 언제든지 여러분의 스노우클 교사나 감독관과 이야기하십시오.



스노우클러들을 위한 안전 수칙

오락성 스노우클러를 위한 의료 조건들에 대한 조언

의료 신고 - 오락성 스노우클러들

저 (이름을 쓰십시오)는 스노우클링이 격렬한 육체적 활동이기 때문에 다음의 질환을 앓고 있는 경우라면, 건강 및 안전상의 위험이 있을 수 있다는 조언을 들었습니다:

A. 육체적 활동을 통해 악화될 가능성이 있는 의료적 조건들.

예를 들어 심장 질환, 천식, 일부 폐 질환

B. 의식 불명을 낳을 가능성이 있는 의료적 조건들.

예를 들어 간질 및 일부 당뇨 질환

C. 냉수나 소금물 안개에 의해 발생할 가능성이 있는 천식

저는 스노우클링은 잔잔한 물속에서도 격렬한 육체적 활동이 될 수 있으며 특히 노년층에게는 심장 질환 및 심장 발작으로 인해 건강 및 안전상의 위험이 더 증가될 수 있음을 조언 받았습니다.

저는 또한 만약 기타 다른 의료적 조건에 대해 우려가 있다면 감시인, 스노우클링 감독관 혹은 스노우 클링 가이드와 상의하도록 조언 받았습니다.

서명 _____

날짜 _____

미성년자의 경우 부모 및 보호자의 서명 _____

주의: 질환이 있는 사람이거나 노년층의 경우에 스노우클링을 하고자 한다면 반드시 :

- A) 감시인 혹은 스노우클링 감독관이 가까이서 감독할 수 있는 거리에서 스노우클링을 하시기 바랍니다.
- B) 긴장을 푼 상태에서도 지탱이 되도록 부력 기구를 착용하시기 바랍니다.
- C) 항상 짝을 지어 스노우클링을 하시기 바랍니다.