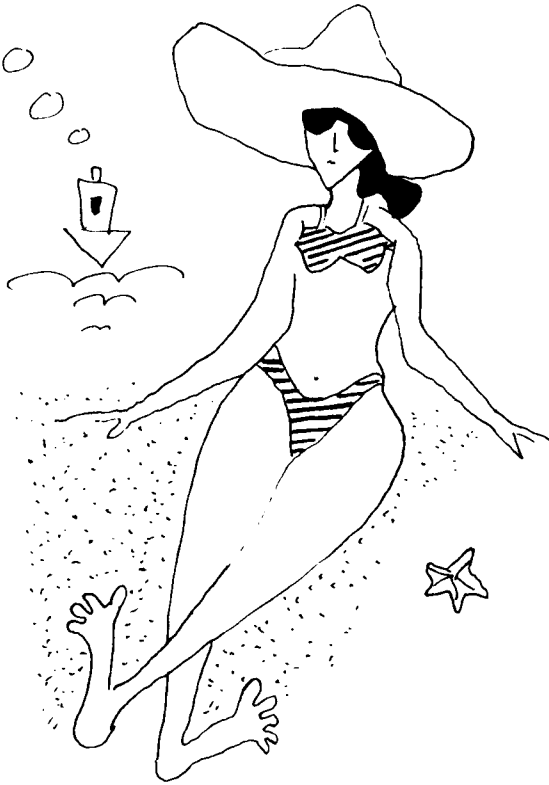


## 수영을 위한 준비운동



### 첫째. 충분한 준비운동과 경사도 점검

수영중 경련이나 심장마비를 막기위해 충분히 준비운동을 하도록 한다. 위경련을 막기위해 식사후에는 1시간30분정도 지난 다음에 물에 들어가는 것이 좋다. 몸의 온도를 물에 적응시키기 위해 허벅다리 깊이의 물까지 들어가서 얼굴, 팔, 겨드랑이, 목의 뒷부분, 앞가슴 위까지 물로 문지른후 허리 위치까지 들어가는 등 단계적 적응이 필요하다. 인명 구조요원의 위치와 파도의 상태를 주의깊게 살펴보며 관계자들로 부터 경사도를 미리 들어두는 것도 중요하다.

### 둘째. 과신은 최대의 금물

초보자는 깊은 물로 들어가지 말아야 한다. 수영을 잘하는 동행인이 있다해도 긴장과 쇼크로 인해서 사고의 위험성이 있으므로 유혹이 있더라도 과감히 뿌리치도록 한다. 자신의 실력을 과대평가하여 멀리까지 나가려는 행동은 절대 금물이다. 특히 물속에서는 백사장과의 거리가 가깝게 보이는 경우가 많아 거리에 대한 착각을 일으키기 쉽다는 점도 꼭 기억해야 한다.

### 셋째. 음주후의 수영은 자살행위

수영중에 말초부분의 마비증을 예방하기 위하여 음주후의 수영은 금해야 한다. 음주후의 수영사고가 적지 않음을 볼때 자살행위라고 부르는 것도 과언은 아니다. 수영중 몸이 떨리고 소름이 끼치며 입술에 푸른색 기운이 돌때, 그리고 얼굴이 당기고 몸이 몹시 차가울 때에는 수영을 중지해야 한다.

### 넷째. 파도와 맞서지 말라

거센 파도에 의해서 깊은 곳으로 밀려났을때 당황해서는 안된다. 정면으로 향해 헤엄치려 하지 말라. 비스듬히 헤엄쳐서 일단 몸이 자유로워진 다음에 육지를 향한다. 목표한 육지 지점이 아니라도 좋다. 두려움과 당황감의 물속 보다 백사장을 걸어오는게 훨씬 안전하니까.

### 다섯째. 다리의 기둥같은 시설물 근처는 피한다.

어느 수영장이건 다이빙대라든가 다리등의 시설물이 있기 마련이다. 말뚝을 쳐서 표시를 했다고 하는 기존 시설물 근처는 피해서 수영을 한다. 또한 튜브등을 이용해 깊은 곳까지 가는 사람도 매우 안전치 못하다. 특히 초보자의 경우 예고없이 펑크가 나가거나 바람이 샌다면 그의 안전은 적색신호이기 때문이다.

**바** 캉스 계절이다. 벌써 마음은 바다와 산과 관광지에 가 있다.

어디로 가는 것이 좋을까? 누구나 언뜻 정하기 어려운 여름철의 설제이다.

아무리 좋은 곳을 선택하였다 하여도 건강이 보장되지 않는 피서는 가지 않는 것보다 못할 것이다. 피서지에서는 또한 예기치 않은 사고들이 생기게 마련이다.

건강한 피서를 위한 몇가지 꼭 알아두어야 할 사항들을 메모해 두자.