

인증된 스쿠바 다이버들을 위한 안전 수칙

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

- 다이빙 교사나 감독관의 지시를 따르십시오
- 다이빙은 둘 혹은 그 이상 파트너로 짝을 지어서 하되, 서로 멀리 떨어지지 않고 가까이 있도록 합니다
- 여러분 자신 및 다이빙 파트너의 산소 수준과 수면에 안전하게 돌아가기 위해 필요한 최소 산소량을 정기적으로 점검합니다
- 다이빙 교사, 가이드 및 감독관과 함께 다이빙을 한다면, 항상 그들과 떨어지지 않도록 조심하십시오
- 다이빙 훈련을 받은 수심만큼까지만 다이빙하도록 하십시오
- 다이빙 하기 전에 다이빙 계획, 현장 조건, 그리고 관련 위험성에 관해 다이빙 감독관에게 문의하십시오

다이빙할 시 다이빙 감독관, 교사 및 다이빙 업체에서 제공하는 지시를 따르고 안전하게 다이빙할 책임은 여러분에게 있습니다

반드시 다음을 하도록 하십시오:

- 다이빙 교사, 감독관, 감시인을 살펴보고 그들이 어떻게 여러분을 도울 수 있는지 알아 두십시오
- 리콜, 스트레스, 구급 과정 같은 응급 상황과 신호 기구의 사용에 주의를 기울이십시오

다음의 사항에 주의를 기울이십시오:

- 수심
- 해저의 가시성
- 해저의 해류
- 해저의 지형
- 해당 지역의 해저 생물

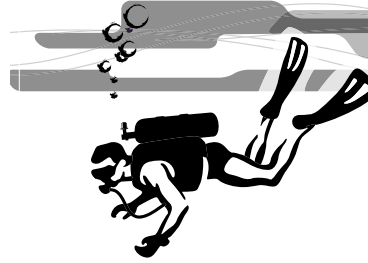
다음에 대한 지시를 따르십시오:

- 보트에 타고 내리는 법
- 물에 들어가고 나오는 법

다이빙 종류, 다이버로서의 숙련도 및 다이빙 환경 조건에 따라 여러분의 다이빙 교사나 감독관은 반드시 다음의 사항을 여러분에게 알려줘야 합니다:

- 산소부족 시의 위험
- 24시간 내에 일어난 잦은 다이빙, 혹은 적절한 수면에서의 휴식 없이 며칠 간에 걸친 잦은 다이빙에 따른 건강과 안전의 위험
- 심해에서 발생하는 질소 중독에 따른 건강 및 안전의 위험과 그러한 증상 발생 시 수면으로 이동해야 하는 필요에 대한 경고
- 위로 올라가는 잠수 시 안전 정지를 할 필요
- 다이빙 이후 비행 혹은 고공으로 이동하는 데 따른 위험들
- 다이빙 이후 탈수증에 따른 위험
- 다이빙 이후 격렬한 육체적 운동에 따른 위험
- 질병을 앓고 있을 때 다이빙을 하는 데 따른 위험.

의문 사항이 있다면 언제든지 여러분의 다이빙 교사나 감독관에게 문의하십시오.



인증된 스쿠바 다이버들을 위한 안전 수칙 리조트 다이빙을 위한 의료 신고서

모든 스쿠버 다이버들은 다음을 작성하고 서명해 주시기 바랍니다
FORM 26 (V2.06-04)

개인 신상
 성 _____ 이름 _____
 주소 _____
 전화번호 _____
 생년월일 _____ 성별 남 여

다음의 증상을 앓은 적이 있거나 현재 앓고 있습니까?-

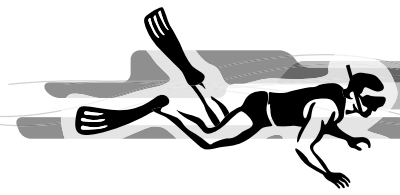
	예	아니오
1 천식 혹은 가빠른 숨		
2 골, 척수 혹은 신경 질환		
3 흉부 수술		
4 만성 기관지염 혹은 지속적 폐 질환		
5 만성 비후염		
6 기흉증 (pneumothorax)		
7 진성 당뇨병 (당류 당뇨병)		
8 귀 수술		
9 간질		
10 졸도 및 의식 불명 등의 증상		
11 심장 질환		
12 비행시 발생하는 중이염		
13 결핵 및 기타 폐 질환		

다음의 증상을 현재 앓고 있습니까?-

	예	아니오
14 숨이 가쁨		
15 만성적인 중이염		
16 고혈압		
17 지난 달 내에 있었던 질환 및 수술		
18 파열 고막		

	예	아니오
19 현재 의약품 (구강 피임약 제외)을 복용하고 계십니까?		
20 다이빙 이전 8시간 내에 술을 섭취했습니까?		
21 임신중이십니까?		
22 안전한 다이빙을 위해서는 피해야 할 조건들을 신고하지 않으면 여러분이 생명과 안전이 위협받을 수 있다는 것을 알고 있습니까?		

서명: _____ 날짜 / /
 증인: _____ 날짜 / /



SNORKEL



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

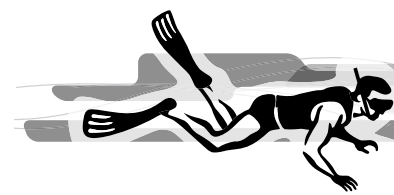
- 그에 따른 위험을 알아 두십시오. 의식을 잃거나 심각한 상해 혹은 사망에 이르는 경우도 있습니다.
- 이러한 위험은 수면 아래로 다이빙하기 전 지속적인 (세번 혹은 네번 이상) 심호흡을 통해 호흡 향진하는 다이버나 심해 잠수를 하는 다이버에게는 더 높아집니다.

만약에 의문이 있을 경우 언제든지 여러분의 스노우클 교사나 감독관과 이야기하십시오.

KOREAN

v2 March 2005

www.whs.qld.gov.au/subject/diving.htm



SNORKEL



스노우클러들을 위한 안전 수칙

오락성 스노우클러를 위한 의료 조건들에 대한 조언

이 문서는 작업장 보건 및 안전 법규 1997의 861 조항의 압축 산소를 이용한 오락성 다이빙 및 오락성 스노우클링 산업 시행 2005 2.2.2 조항에 따른 것입니다.

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.

KOREAN

v2 March 2005

www.whs.qld.gov.au/subject/diving.htm