「전국규모대회」

종합안전관리 매뉴얼

2023. 7.

사단법인 대한수상스키·웨이크스포츠협회
Korea Waterski and Wakesports Association

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 목적 ····· 1
2. 기본방침 ····· 1

Ⅱ. 단계별 검토사항 ····· 2

1. 대회 계획 ····· 2
2. 대회 시작 전 ····· 6
3. 대회 진행 중 ····· 8
4. 대회 종료 시 ····· 9
5. 대회 중 안전사고 발생 시 대응 ····· 10

Ⅲ. 대회 유형별 관리요령 ····· 14

1. 스포츠 유형별 행동요령 ····· 14
2. 재난안전사고 상황별 행동요령 ····· 15

Ⅳ. 대회 상황관리 매뉴얼 ····· 18

1. 대응·수습절차 ····· 18
2. 단계별 상황관리 ····· 19

참고 ····· 20

Ⅰ 서론

1 목적

- ㅇ 본 협회 및 산하단체(시·도종목단체)에서 주최·주관하는 각종 대회에서 발생할 수 있는 각종 안전사고 대비
- ㅇ 전국규모대회 개최 시 대회 참가자를 안전사고로부터 보호하고 안전한 환경에서 대회가 운영될 수 있도록 안전사고 예방, 및 관리, 대응절차를 제시하기 위함
- ㅇ 본 지침은 전국규모대회 개최시 안전사고 예방 및 관리, 대응절차에 따라 대회 현장에 활용이 가능하도록 제작한 지침으로, 대회 주관기관은 대회의 특성, 일정, 및 환경 등을 고려하여 추가적인 사안은 현장상황에 알맞게 변형하여 적용 가능하게 하기 위함
- ㅇ 대회 개최 시 발생할 수 있는 예기치 못한 사고에 신속한 대응으로 참가자 등의 인적·물적 피해 최소화
- ㅇ 우리 종목 특성과 대회 규모 등을 고려하여 구체적인 세부 안전 대책 마련 및 시행

2 기본방침

- ㅇ 대회개최 사전 점검을 통한 재난·안전사고 발생 미연 방지 및 피해 최소화
- ㅇ 재난·안전사고 발생 시 신속한 초동 대처로 참가자의 인명 및 물적 피해 최소화
- ㅇ 대회 주최기관은 "안전사고 관리체계" 구성 및 유관기관과 협조체계 구성
- ㅇ 대회 참가자, 대회 관리의 안전사고 예방, 신속한 대응 실시
- ㅇ 다만, 주최기관이 안전사고로 인하여 대회운영이 어려운 경우 연기 또는 취소 등 조정 시행
- ㅇ 선수 (성)폭력 및 인권침해 사항에 대한 예방 조치 마련

Ⅱ 단계별 검토사항

1 대회 계획

□ 기본원칙

ㅇ 대회운영 및 관리와 관련된 국내·외 대회 규정의 준수

ㅇ 관련법 및 안전관련 부처의 안전매뉴얼 준수 및 숙지

□ 대표자회의 안전사항 공지

ㅇ 참가대상 : 종목별 관계자, 지자체 관계자, 지도자, 안전요원 등

ㅇ 회의내용(공지사항)

- 대회장 위험요소 및 대응기구 현장 확인
- 참가팀 별 대회 참가 전 안전사고 예방교육(예시: 심폐소생술, 상황별 행동요령 등) 실시 의무화
- 개최지 예방조치 협조(예시: 전염병 관리, 숙소 및 요식업소 관리 등)
- 경기복장 및 개인별 안전장비 구비
- 대회장 주변 흡연구역 관리를 통한 학생선수 동선 확인
- 대회기간 기상정보(실시간 대기정보, 폭염 등)
- 기타사항

□ 안전대책 수립

ㅇ 대회안전 종합계획 수립 및 안전사고 등에 대한 대비책 마련

ㅇ 대회장의 응급의료 서비스는 부상당한 선수의 응급처치에 중점을 두며, 대회장에 의료진 및 의료설비 마련

ㅇ 대회장 시설안전 대비 / 선수 출입구 안전 확보

□ 인권침해 예방대책 수립

ㅇ 선수 및 지도자 대상 스포츠 인권에 대한 사전교육 실시

- 스포츠윤리센터 제공 자료 활용

ㅇ 대회장 CCTV 시설을 이용한 인권침해 감시계획 수립 및 인원 배치

ㅇ (성)폭력 발생 시 신고체계 확보 및 대응체계 구축

ㅇ 대기시설(윔업, 탈의실, 대기실, 야외 그늘막 등) 확보 및 남·여 선수 대기시설 구분, 주변 노출 방지 등 선수 사생활보호계획 수립

□ 안전관리계획 수립

ㅇ 대회 참가선수, 운영요원, 안전요원 등에 대한 적합한 보험 가입

ㅇ 대회 시작 전 대회장 현장 답사를 통한 대회시설, 소방시설, 대피로, 안전구역 등 점검

ㅇ 주최/주관 단체는 대회 전, 선수의 안전을 위한 충분한 사전교육과 인권교육 실시

ㅇ 대회 참가자 대상 질서유지 보조시설 및 안내시설 설치 계획 수립

ㅇ 선수단 관계자를 통한 안전수칙 공지

ㅇ 대회장의 응급의료 서비스는 부상당한 선수의 응급처치에 중점을 두며, 대회장에 의료진(안전요원) 및 의료설비 마련

ㅇ 안내 및 안전관리요원을 확보하고 긴급상황 발생 시 대처요령 수립

ㅇ 선수에 대한 대회 안전사고 예방 및 대처를 위한 운영기관(대회안전본부)의 단계별 대처방안에서는 예방, 대비, 대응, 복구(수습)의 단계별 대처방안 마련

□ 의료계획 수립

ㅇ 대회운영위원회는 대회 개최 전 종합의료계획 수립

ㅇ 종합의료계획 포함 내용

- 경기장 및 경기장 밖 의료 서비스(시설, 장비, 물품)
- 종목별 의료 지원 계획
- 유관기관과의 비상연락체계 구축
- 구급차 배치와 의료 대응 지도
- 안전사고 발생 시 이송체계 계획
- 의료 인력의 확보 및 운용 계획
- 장애인을 위한 특별한 의료 서비스
- 대회관중 지원 사항

ㅇ 의료진.응급구조차량 및 안전요원 배치

- 구급차량 및 의료 인력 배치 시 관련법 준수
- 응급처치사 상시 대기 및 대규모 대회(전종별 대회) 구급차 대기 (구급차 대기가 어려운 대회는 인근 병원 사전 확인)
- 참가자 중 희망자 및 각종 질환 의심자에 대한 기초검진을 할 수 있도록 준비
- 우리종목 특성에 따른 안전요원 배치(유자격자)
- 참가자 규모에 맞게 적정 인력배치, 필수장비 설치 및 구비

□ 대회 진행요원 및 안전요원 교육 및 배치 관리

ㅇ 대회 진행요원 및 안전요원, 자원봉사자 등에 대한 사전교육 실시

- 안전사고 발생 시 비상연락 체계
- 안전사고 발생 시 안전조치 요령 및 보고 체계 확립
- 근무요령

ㅇ 대회장 및 인근지역에 안전요원 배치

□ 대회장 현장 사전 점검

ㅇ 대회 개시 전 대회장 현장 답사를 통하여 경기시설, 소방시설, 대피로(비상구) 및 안전구역 등 확인

ㅇ 이동통로·관람석·시설 주변 등의 사고위험 요인 보완여부 확인

ㅇ 경기장 내·외의 소화기, 쓰레기통, 경기용품 등 각종 비품 및 장비의 위치 파악 및 관리

ㅇ 대회 설치물 등 전반적인 시설(이동 동선 등) 점검을 통해 안전 사고발생 최소화

ㅇ 각종 출입문과 비상구의 타 용도 개조 또는 폐쇄 여부 확인

□ 참가자 안전 관리

ㅇ 참가자 안전수칙 안내

ㅇ 대회 시작 전 장내방송 등을 통해 안전사고 발생 시 행동요령 안내

ㅇ 화재, 지진 등에 재해 시 안전 대피로 이동 방법 안내 및 대피로 유도자의 지시 이행 당부

ㅇ 사고 발생(예시: 화재.폭발, 사고사 등) 최초 목격자의 대처 방법

ㅇ 주관단체의 안내 방송에 적극 동참 당부

ㅇ 대회 참가요강「안전사고 발생 시 행동요령」수록

□ 안전사고 운영기관 역할

ㅇ 선수에 대한 대회 안전사고 운영기관(대회안전본부)은 안전사고를 예방 및 신속히 대응하기 위하여 다음과 같이 역할을 수행해야 하며, 소방시설, 대피로 등을 점검

- 부상과 화재 등 재난 안전사고를 방지하기 위하여 전체적으로 대회안전본부를 구성하고, 역할을 분담하여 체계적으로 임무를 수행해야 함
- 특히, 부상과 인권침해 및 (성)폭력 사건 방지에 힘써야 하고, 대형화재, 지진, 감염병, 태풍, 대형산불, 산사태 등 재난발생을 대비하여 유관기관과의 지속적인 사전 협력관계를 유지해야 함

구 분	담 당 자	역 할
총괄	대회위원장	ㅇ 대회운영 총괄 - 안전매뉴얼 제작 및 안전요원, 운영요원 사전 안전교육 실시 - 개최 시도와 공동으로 대회 전반에 걸친 안전 점검 실시 - 참가자 인권침해 및 폭력 사태 예방 철저
안전관리부	경기위원장	ㅇ 경기운영 및 상황 통제 / 대회장 부재 시 대행자 - 대회장 주변 안전 확보 - 경기운영 및 상황 통제
상황처리반	종목별위원장 대회운영 사무처	ㅇ 대회운영 및 상황처리 - 사전 비상연락체계 구축 - 대표자 회의 개최 및 상황판단 회의 개최 - 유형별 재난담당기관과의 지속적인 협력 유지 - 소방서, 의료기관, 시설관리자 등에게 긴급 요청 - 상황 안내 방송
초동대처반 안전확보반	안전관 (구조요원)	ㅇ 의무반 적정장소 배치 - 의료진 및 안전요원 배치 ㅇ 초동 대응(진압) ㅇ 참가자 인원 확인 및 안전 확보 - 참가자 안전 관리(안전수칙 및 경기복, 사전준비 운동 등) - 참가자 부상 방지
의무반	의무 지원기관	ㅇ 코로나19등 방역조치 ㅇ 현장 응급조치 ㅇ 위급환자 등 긴급 이송
지원반	운영요원	ㅇ 참가자 사고 전파 ㅇ 참가자 대피 유도

2 대회 시작 전

□ 안전관리계획

- ㅇ 대회 주최/주관 단체의 안전관리계획 및 관련법 성실 이행
- ㅇ 대회운영위원회는 유관기관과 대회장에 대하여 합동 지도·점검 실시
- ㅇ 대회 전 대회운영요원 및 안전요원, 자원봉사자에 대한 사전교육 실시
- ㅇ 선수 입출입구 안전 / (성)폭력 발생 시 신고 체계 확보
- ㅇ 비상연락체계 확인 및 상황실 운영 등에 대한 점검
- ㅇ 집중호우, 기상악화 등 이상기후 및 주변상황 악화에 대한 예방대책 점검

□ 유관기관별 조치사항 검토

1) 대회 주최/주관 단체

- ㅇ 비상상황 발생 시 관할지자체, 경찰, 소방 등과의 실시간 비상연락체계 확인
- ㅇ 사전 점검결과 지적된 사항에 대한 보완조치 실시
- ㅇ 대회운영요원 및 안전요원에 대하여 임무별 안전교육 실시
- ㅇ 긴급 상황발생 대비 행동요령 및 안내방송 문안 마련
- ㅇ 각종 안전사고 예방장비 등 유관기관과 협의하여 대회장 내 비치
- ㅇ 안전관리 계획에 따른 이행사항이 완료되었는지 검토·확인
- ㅇ 안전사고 발생 대비, 안전 관리부 구성·운영체계 구축

구 분	판 단 기 준	대회 주최/주관 단체 조치사항
관심 (Blue)	ㅇ 사건 사고 및 자주 발생하는 유형의 부상, 사전 모니터링 활동 지속 및 대회 개최 시 우려되는 인권침해 요소나 (성)폭력 요소를 사전 감지하여 부상 또는 사고 감지가 의심될 때 ㅇ 경기 개최 장소별(실내 및 실외), 계절별(하계 및 동계)로 발생 할 수 있는 재난안전사고(대형화재, 지진, 감염병, 태풍.호우.폭설, 대형 산불, 산사태 등)에 대한 유관부처와의 지속적인 협력을 통한 사전 모니터링에서 재난 우려가 의심될 때	안전관리부 상황처리반 모니터링
주의 (Yellow)	ㅇ 경기 개최 시 부상 또는 사고 의심이 농후할 때 ㅇ 경기 개최 시 재난안전 사고 의심이 농후할 때	
경계 (Orange)	ㅇ 경기 개최 시 부상 또는 사고가 발생 한 때 ㅇ 경기 개최 시 재난안전 사고가 발생 한 때	안전관리부 초동대처반 가동
심각 (Red)	ㅇ 경기 개최 시 심각한 부상 또는 사고가 발생 한 때 ㅇ 경기 개최 시 대규모 재난안전 사고가 발생 한 때	안전관리부 공동대응단 가동

2) 지방자치단체

ㅇ 대회 주최/주관 단체 및 유관기관과 협의하여 점검

ㅇ 대회장 시설물 및 임시시설물의 안전상태 점검

ㅇ 대회안전본부 설치여부 및 비상연락체계 확인

ㅇ 대회장 및 주변지역 위험요소에 대한 안내표지 설치 및 관리 여부 확인

ㅇ 안전관리사항 적정성 여부 검토

ㅇ (소방)긴급 상황 발생 시 초기 진화 및 구조·구급 기능 보강을 위한 연락체계 점검

ㅇ (소방)구조 및 장비에 대한 지원 범위의 적정성 검토

ㅇ (소방)소방안전 분야의 주요사항 검토

ㅇ (경찰)주변 접근도로와 교통 혼잡지역에 대한 안전대책 강구

ㅇ (경찰)안전관리계획에 다른 위험지역 순찰 방안 강구

3 대회 진행 중

□ 안전관리 계획

- ㅇ 대회 진행 중 문제가 예상되는 사항을 검토하여 대회운영요원 및 안전요원 배치 등 안전사고 발생에 대비
- ㅇ 접근 불가 구역은 명확하게 표시하여 관중 접근 차단하며, 관중이 경기장에 접근하지 못하도록 선수와 관중의 경계를 구분하고 관리
- ㅇ 대회운영 상황실에서 대회 안전관리에 대하여 문제가 없는지, 대회장 간 상호연락 및 협조는 원활하게 이루어지는지, 안전 관리자와 대회 진행 관계자의 정위치 근무여부 등을 실시간으로 확인
- ㅇ 대회장 종합안내소 운영

□ 유관기관별 조치사항

1) 대회 주최/주관 단체

- ㅇ 대회장 내 안전사고 예방을 위하여 안전 관리자는 지속적인 순찰활동 실시
- ㅇ 긴급 상황 발생에 대비하여 비상차량 동선 확보
- ㅇ 상황실에서는 대회가 마무리되는 시간까지 상황을 유지하고, 대회장 안전관리에 문제가 없는 지 검토

2) 지방자치단체

- ㅇ 대회 진행 중 기상악화 등 주변상황 악화 시 유관기관과 상황판단회의를 실시하여 대회진행여부 판단 및 후속대책 마련
- ㅇ 대회 담당부서는 안전요원의 자격요건, 배치 등 안전관리계획 이행여부 수시 점검
- ㅇ 안전관리 계획에 따른 시설물 관리자를 대회 종료 시까지 대기시킴
- ㅇ 대회 주최/주관 단체 및 유관기관과의 상황을 유지

4 대회 종료 시

□ 안전관리계획

- ㅇ 대회 종료 시 대회운영요원 및 안전요원 등을 재배치하여 관람객 귀가 지원
- ㅇ 대회가 마무리되면 대회 안전관리 문제점을 분석하여 차기 대회의 안전관리 계획에 반영
- ㅇ 주차장 진·출입구의 교통 혼잡 상황을 해소하도록 대회 운영요원 및 안전요원 배치, 이동 편의성 제고

□ 유관기관별 조치사항

1) 대회 주최/주관 단체

- ㅇ 대회참가 학생선수 및 관람객의 안전한 퇴장을 위하여 안내요원 배치
- ㅇ 대회 진행을 위하여 설치한 임시시설물 철거
- ㅇ 대회 진행 시설 정리
- ㅇ 유관기관 상황 유지관리

2) 지방자치단체

- ㅇ 대회 진행을 위하여 설치한 임시시설물 철거 확인
- ㅇ 유관기관 상황 유지관리

5 대회 중 안전사고 발생 시 대응

1. 안전사고 발생 시 상황관리 및 대응방안

□ **상황판단회의**

- ㅇ 부상이나 사건사고 또는 재난발생이 되는 상황 초기단계에서는 대회 안전본부를 중심으로 대회관계자와의 공동 회의를 통하여 대처방안 모색
- ㅇ 부상의 정도가 심하거나, 심각한 폭력 사건 발생 또는 재난안전사고가 발생된 때에는 신속하게 초동대처반 가동 및 공동대응단 가동을 위해서 대회 안전본부를 중심으로 관계기관 연합으로 상황판단회의를 빠르게 진행하여 대처방안을 결정하고 이행

□ **초동조치**

- ㅇ 사고현장 주변의 행사 관계자가 현지 확인하여 응급조치 및 신속한 지원 요청
- ㅇ 사전에 구축한 비상연락 체계를 활용하여 안전요원을 즉시 출동시켜 수습조치
- ㅇ 관람객의 동요 방지를 위한 질서유지 협조와 비상대피 요령 등 안내 방송 실시
- ㅇ 외부인의 사고현장 접근 차단을 위해 주변 접근금지
- ㅇ 화재발생 시 인근 소화기, 소화전 등으로 1차 진화

□ **응급구호조치**

- ㅇ 선수 및 관람객 상해 시 구급.의료반을 요청하여 신속한 구호 실시
- ㅇ 화상 환자의 경우 사전 진료가능 병원 파악 후 신속한 후송

□ **지원요청**

- ㅇ 신속한 사고처리를 위해 지자체, 경찰, 소방, 응급병원 등에 지원을 요청
- ㅇ 상호협조 체제 하에 신속한 사고처리

□ **행정사항**

- ㅇ 사고수습대책본부 또는 재난안전대책본부의 탄력적 구성 및 운영
- ㅇ 사고 수습의 책임은 대회 주최/주관 단체에 있음

2. 안전사고 발생 시 대피방안

□ **피난유도 우선순위**

- ㅇ 1순위 : 상황발생층 및 상층 인원대피 유도
- ㅇ 2순위 : 상황발생층의 하층부 인원대피 유도

□ **대피요령**

- ㅇ 한꺼번에 많은 사람이 대피하면 압사사고 등으로 오히려 탈출이 늦어지거나 불가능해질 수도 있으니 차례대로 줄지어 비상계단 등을 이용하여 신속히 지상으로 대피
- ㅇ 다급하다 하여 창문으로 무작정 뛰어내리지 말고 이동시에는 벽돌, 유리 등 파괴된 건축물 파편으로 인한 안전사고 위험에 유의
- ㅇ 화재 시 엘리베이터를 타는 것은 매우 위험하므로 반드시 비상계단 이용
- ㅇ 가급적 지상으로 대피하여야 하지만 내려가는 계단이 막혔을 때는 옥상으로 탈출하여 외부의 도움을 요청
- ㅇ 지상에 도착하더라도 건물붕괴의 위험 등을 감안하여 대피
- ㅇ 불이 나면 침착하게 119등에 우선 신고를 하고 소화기 및 물을 이용하여 진화에 노력

□ **대피 유도 요령**

- ㅇ 개인행동은 자제하고 항상 2인 이상으로 조를 편성하여 대피유도
- ㅇ 대피자들이 당황하지 않고 질서를 유지하도록 반복적으로 유도
- ㅇ 한 장소에 대피자들이 몰리지 않도록 분산대피 유도
- ㅇ 소방, 경찰 등 구조대 도착 시 지원 협조

3. 응급환자 발생 시 행동요령

□ 응급처치 기본활동

ㅇ 응급의료서비스 기관에 신고하고 신고 시 상황을 천천히 또박또박 정확히 전달

- 응급상황의 발생 장소, 시간, 주소
- 응급상황의 발생 경위와 환자상태, 환자 수
- 실시하고 있는 응급처치의 내용
- 주위의 위험요소 유무(화재, 사고, 위험 물질 등)

ㅇ 호흡계와 순환계 확인

ㅇ 부상자, 환자에게 물어보다 말을 못할 경우 주위 사람에게 필요한 정보를 얻음

ㅇ 호흡, 체온, 맥박 등을 살펴 봄

ㅇ 머리에서 발끝까지 다른 부상 여부를 조사

□ 응급처치 시 유의사항

ㅇ 응급처치자가 지켜야 할 일

- 자기 자신의 안전을 먼저 확보함
- 응급처치원임을 밝힘
- 환자의 동의를 구함
- 환자나 부상자에 대한 생사 판정은 하지 않음
- 원칙적으로 의약품은 사용하지 않음
- 스스로 너무 많은 것을 하려고 하지 않음
- 어디까지나 응급처치로 그치고, 그 다음은 전문의료요원의 처치에 맡김
- 환자 및 보호자의 동의를 받아야 함

ㅇ 응급환자 발생 시 환자의 상태 조사 요령

- 호흡 유무를 확인함
- 맥박을 확인함
- 맥박이 없으면 동공을 살펴 봄(동공이 크게 벌어져 있으면 위험하며

의식이 없고 좌우 동공의 크기가 다르면 뇌손상 가능성)

- 손상의 원인파악 및 손발의 움직임을 확인함
- 얼굴색, 피부색, 체온을 확인함
- 환자의 자세 교정, 보온에 유의함
- 응급의료기관에 연락 시 주위 사람의 도움을 받음

□ 환자 운반법

ㅇ 척추손상

- 견고한 널빤지에 환자를 눕힌 다음 여러 명이 들고 옮김
- 보행이 가능한 환자라도, 절대로 걷도록 해서는 안 됨
- 응급구출이 필요한 상황이 아니라면 119 구급대가 올 때까지 기다리는 것이 현명한 방법

ㅇ 쇼크 상태

- 들것이나 널빤지를 이용하여 반듯이 누운 자세로 옮김
- 머리를 몸통보다 더 높여주는 자세가 바람직 함
- 짧은 거리이고 들것이 없을 경우에는 의자에 앉혀서 옮기는 방법도 가능

ㅇ 팔다리 손상

- 팔다리 손상 부위에 대한 부목으로 고정 후 옮김
- 부목으로 고정한 팔다리라도 체중을 지지하지 않아야 함
- 급히 옮겨야 하는 경우 손상된 팔다리를 개별적으로 부목 고정하지 않고 몸통에 붙여 고정한 다음 신속히 옮김

Ⅲ 대회 유형별 관리유형

1 행동요령

ㅇ 구명조끼 등 안전장비 착용 및 장비점검 철저
ㅇ 비상연락 수단 및 조난신호 장비 확인 철저
ㅇ 대회장을 벗어나지 않도록 주의
ㅇ 대회 전·후 스트레칭 등 준비운동 철저
ㅇ 안전요원 및 구급차 항시 대기
ㅇ 부상 등 안전사고 발생 시 즉시 경기 중단 후 대회운영 및 안전요원의 지시에 따라 응급처치 및 안전대책 대응실시
ㅇ 대회 전 기상정보를 확인하고 대회 중에도 기상조건 악화 시 대회 중단
- 폭염으로 인한 안전사고 위험 대비 철저
- 번개 및 폭우 등 기상 관련 재난 발생 시 대회 중단 후 안전지역으로 대피
ㅇ 무리한 추월 및 충돌로 인한 부상 주의
ㅇ 본인 경기 종료 후 경기장 재진입 자제
ㅇ 선수 본인의 신체능력 파악과 무리한 활동 금지
ㅇ 선수의 충분한 휴식과 수면 그리고 개인위생관리 철저
ㅇ 반지, 귀걸이 등의 장신구 반드시 제거 후 경기 참가
ㅇ 대회관람객의 난간에 몸을 기대거나 밖으로 몸을 내미는 등의 행동 금지
ㅇ 경기 관람 시 음주, 흡연 금지 및 위험물품 반입 금지
ㅇ 음주자 입장 절대 불가
ㅇ 동료선수 및 상대선수를 존중하는 마음가짐 및 폭력, 성폭력 방지활동

□ 유의사항

ㅇ 필요한 안전장비 및 복장 착용
ㅇ 경기장 내 장애물 및 구조물에 의한 부상 주의
ㅇ 상대선수와의 몸싸움 등 불미스러운 안전사고 및 경기가 과열되지 않도록 유의

ㅇ 규정에 따른 휴식, 치료시간 부여

□ **기타 안전대책**

ㅇ 경기가 과열되지 않도록 주의

ㅇ 경기장 내 동선을 파악하여 인원 간 충돌 주의

ㅇ 실외 장애물 또는 경기용구와의 충돌사고 주의

2 상황별 행동요령

□ **미세먼지 경보 발령 시**

ㅇ 미세먼지 경보 발령 시 대회운영 요령

- 담당자를 지정하여 실시간 대기정보, 미세먼지 경보 정보 등 관련 정보 수시 모니터링

*에어코리아 홈페이지(미세먼지 문자알림 서비스, 실시간 대기정보 확인 등), 우리동네 대기질 어플리케이션(위치 기반 실시간 대기정보 확인 등)

- 대기정보 경보별 운영 기준

· '주의보' 발령 시 : 해당 대회 주최·주관 단체의 내부 검토 후 경기 일정 조정 가능, 이후 조치사항에 대해 결과 보고

· '경보' 발령 시 : 해당 대회 주최·주관 단체의 내부 검토 후 경기 취소 가능, 이후 조치사항에 대해 결과 보고

- 기관별 대응 및 조치사항

· 주최·주관 단체(회원종목단체, 시도체육회 등)는 발령상황 수시 확인, 경기 일정 조정 및 취소 사항 보고 등 실시

· 참가자는 기관별 대응 및 조치사항을 이행

- 경기결과는 별도 마련된 주최·주관단체의 내부 지침에 따라 결정

*(예시) 토너먼트 종목 : 당일 경기 취소 시점의 경기결과만 반영 또는 예선전의 경우 추첨으로 승부를 결정하며, 결승전은 공동우승으로 처리 등

*(예시) 기록경기 종목 : 당일 경기 취소 시점의 경기결과만 반영하여 순위 결정 등

ㅇ 환경부 운영 기준(환경부 고시 '18. 3. 27. 기준)

- 미세먼지 등급 기준

구분	농도 수준(㎍/㎥)			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지(PM10)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 ~
초미세먼지(PM2.5)	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 ~

- 미세먼지 주의보 발령 기준 및 야외활동 지침

구분	미세먼지(PM10)		초미세먼지(PM2.5)	
	주의보	경보	주의보	경보
기준	시간당 평균농도 150㎍/㎥ 이상 2시간 이상 지속	시간당 평균농도 300㎍/㎥이상 2시간 이상 지속	시간당 평균농도 75㎍/㎥ 이상 2시간 이상 지속	시간당 평균농도 150㎍/㎥ 이상 2시간 이상 지속
야외 활동 지침	**<일반국민>** 야외 활동 자제 **<영유아·학생·어르신>** 야외 활동 금지 권고	**<일반국민>** 야외 활동 금지 권고 **<영유아·학생·어르신>** 야외 활동 금지 권고	**<일반국민>** 야외 활동 자제 **<영유아·학생·어르신>** 야외 활동 금지 권고	**<일반국민>** 야외 활동 금지 권고 **<영유아·학생·어르신>** 야외 활동 금지 권고

□ 폭염 및 한파 경보 발령 시

ㅇ 폭염 및 한파 경보 발령 시 대회운영 요령

- 담당자를 지정하여 실시간 기상정보 모니터링

  *기상청 홈페이지(실시간 기상정보 확인 등)

- 폭염 및 한파 예보기준 경보별 운영 기준

  · '주의보' 발령 시 : 해당 대회 주최·주관 단체의 내부 검토 후 경기 일정 조정 가능, 이후 조치사항에 대해 결과 보고

  · '경보' 발령 시 : 해당 대회 주최·주관 단체의 내부 검토 후 경기 취소 가능, 이후 조치사항에 대해 결과 보고

- 기관별 대응 및 조치사항

  · 주최·주관단체(회원종목단체, 시도체육회 등)는 발령상황 수시 확인, 경기일정 조정 및 취소 사항 보고 등

  · 참가자 : 기관별 대응 및 조치사항 이행

- 경기결과는 별도 마련된 주최·주관 단체의 내부 지침에 따라 결정

ㅇ 기상청 운영 기준

- 폭염 및 한파 예보기준 및 야외활동 지침

구분	폭염		한파	
	주의보	경보	주의보	경보
기온	33˚C 이상	35˚C 이상	-12˚C 이하	-15˚C 이하
기준	최고 기온이 33˚C 이상인 상태가 2일 이상 지속	최고 기온이 35˚C이상인 상태가 2일 이상 지속	아침 최저 기온이 -12˚C 이상인 상태가 2일 이상 지속	아침 최저 기온이 -15˚C 이상인 상태가 2일 이상 지속
야외 활동 지침	야외 활동 자제	야외 활동 금지 권고	야외 활동 자제	야외 활동 금지 권고

*폭염 및 한파 관련 근거(기상청)

□ 화재발생 시

ㅇ 화재예방 활동

- 시설물(소방시설, 전기시설, 가스시설) 사전안전점검
- 방화 순찰 강화 및 소화기, 소화전 등 비치상태 확인
- 교육 강화(대회 운영요원 및 안전요원 등)
- 위험물 반입 및 방화방지

ㅇ 화재 진화 및 복구 수습 등

- 화재발생이 감지되면 즉시 화재발생 전파
- 현장에 있는 요원은 소화기로 화재를 신속히 초기 진화
- 상주 인원을 안전하게 비상구나 출입문을 통하여 질서 있고 안전하게 대피 유도
- 폭발물이나 위험물질 등을 화재 주변에서 치워 피해 확산 방지

ㅇ 진화 및 대피

- 소화기 및 소화전을 사용하여 자체적으로 화재 진압
- 인근 소방서에 119신고 지원 요청
- 방송을 이용하여 계속해서 대피 방법을 안내 방송하고 직원들을 안정시킴
- 잔류자를 안전하게 대피

Ⅳ 대회 상황관리 매뉴얼

1 대응·수습절차

구분	대회 주최/주관 단체 (대회안전본부)	유관기관
상황보고 및 전파	▷ 징후 감시 ▷ 상황 접수 ▷ 상황 전파 및 보고	▷ 유관기관(중앙정부 및 지자체, 소방, 경찰, 의료)
초동 대응	▷ 상황판단회의 개최 - 협력유관기관 ▷ 대회운영위원(상황파견관) 파견 ▷ 관계기관 대책 회의 (요청)	▷ 지자체(시·도, 시·군·구) · 상황판단회의 개최 · 안전대책본부 운영 · 인력·장비 등 동원 · 현장 지원본부 운영 · 사상자 중증도 분류 및 이송 · 자원봉사자 관리 ▷ 소방 · 긴급구조통제단 설치·운영 · 구급차, 소방인력 배치 및 인명구조, 사상자 이송 · 인근소방서 지원요청 · 긴급구조 활동 현장지휘 ▷ 경찰 · 사고현장 통제 · 대회 관객 대피유도 및 교통정리 · 대회참가자(선수 및 인솔자) 안전 확보 ▷ 의료기관 · 사상자 관리
수습 및 마무리	▷ 필요 시 중앙사고수습본부 설치·운영 - 대회 주관/주최 단체 등 ▷ 공동대응단 가동 ▷ 사고조사단 운영 - 문화체육관광부, 대회 주관/주최 단체, 경찰, 소방, 전문가 등	▷ 지자체(시·도, 시·군·구) · 대회장 안전점검 · 안전사고 가족과 피해수습 협의 · 사고원인조사 ▷ 경찰 · 사고발생원인과 책임자 규명 등 실시
심리 지원	▷ 안전사고 심리 상담활동	▷ 안전사고 상담활동 전개

2 단계별 상황관리

구분	주최/주관 단체 (대회안전본부)	유관기관의 역할 (유관기관 사전 협의 요청 사항)	비고
예방단계	▷ 대회 개최 안전매뉴얼 제작 ▷ 운영요원, 안전요원 사전 교육 ▷ 참가자 인권 및 폭력예방 사전 교육	▷ 참가기관 인권 및 폭력예방 사전 교육 요청 ▷ 심판위원, 안전요원 사전 교육 요청	
대비단계	▷ 대회장 시설 안전점검 요청 및 실시 ▷ 대회장 경기시설, 소방시설, 대피로 등 안전구역을 확인 ▷ 대회장 주변 교통통제 요청 ▷ 대회장 주변 경찰력 배치 협조 요청 ▷ 안전사고 부상방지 대책마련 ▷ 방역조치 활동 ▷ 대회 안전사고 대비 모의 훈련 ▷ 비상 연락체계 구축 ▷ 유관기관 협력체계 구축	▷ 교통통제 관련 - 경찰, 시설 안전 및 화재 관련 – 소방, 의료 - 보건소 등 협조 요청 ▷ 방역조치 관련 사전 협조 요청 ▷ 모의 훈련 참가기관 협조요청 ▷ 비상연락망 구축 기관 협조 요청 ▷ 유관기관 협력체계 협조요청	
대응단계	▷ 상황판단 회의 실시 ▷ 소방서, 의료기관, 시설관리자 등 긴급 요청 ▷ 의료진 및 안전요원 대응 활동 ▷ 초동대처반 가동 ▷ 사고 및 유형별 재난대응 활동	▷ 상황판단 회의 협조요청 ▷ 사고 및 재난안전 대응 협조 요청 ▷ 유형별 재난대응 협조요청	
복구(수습)단계	▷ 현장지휘소 운영 ▷ 필요 시 출입통제 실시 ▷ 부상 등 사건사고 및 재난안전사고 수습(사전 보험 가입 유도 및 참가자 서약서 서명) ▷ 재발방지대책 마련	▷ 사건사고 수습 협조요청 ▷ 재발방지대책 관계기관 협조 요청	
홍보 및 보도대책	▷ 피해자 조치 활동 상황 등 보도·안내	▷ 취재 인력과 장비의 통제 ▷ 현장홍보책임자 지정·운영 ▷ 언론기관 취재 협조 - 안전사고 현황, 피해자 대책 등에 관한 보도자료 작성 및 언론사 등에 배포	

참고 1 기상청 예보 발령 기준

종류	주의보	경보
강풍	육상에서 풍속 14m/s 이상 또는 순간풍속 20m/s 이상이 예상될 때. 다만, 산지는 풍속 17m/s 이상 또는 순간풍속 25m/s 이상이 예상될 때	육상에서 풍속 21m/s 이상 또는 순간풍속 26m/s 이상이 예상될 때. 다만, 산지는 풍속 24m/s 이상 또는 순간풍속 30m/s 이상이 예상될 때
풍랑	해상에서 풍속 14m/s 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의파고가 3m 이상이 예상될 때	해상에서 풍속 21m/s 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의파고가 5m 이상이 예상될 때
호우	3시간 강우량이 60mm이상 예상되거나 12시간 강우량이 110mm이상 예상될 때	3시간 강우량이 90mm이상 예상되거나 12시간 강우량이 180mm이상 예상될 때
대설	24시간 신적설이 5cm이상 예상될 때	24시간 신적설이 20cm이상 예상될 때. 다만, 산지는 24시간 신적설이 30cm이상 예상될 때.
건조	실효습도 35%이하가 2일 이상 계속될 것이 예상될 때	실효습도 25% 이하가 2일 이상 계속될 것이 예상될 때
폭풍해일	천문조, 폭풍, 저기압 등의 복합적인 영향으로 해수면이 상승하여 발효기준값 이상이 예상될 때. 다만, 발효기준값은 지역별로 별도지정	천문조, 폭풍, 저기압 등의 복합적인 영향으로 해수면이 상승하여 발효기준값 이상이 예상될 때. 다만, 발효기준값은 지역별로 별도지정
한파	10월~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때	10월~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때
태풍	태풍으로 인하여 강풍, 풍랑, 호우, 폭풍해일 현상 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때	태풍으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 강풍(또는 풍랑) 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때 ② 총 강우량이 200mm이상 예상될 때 ③ 폭풍해일 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때
황사	'황사주의보'는 '미세먼지경보'로 대체 *한국환경공단 홈페이지(http://www.airkorea.or.kr) 참고	황사로 인해 1시간 평균 미세먼지(PM10) 농도 800㎍/㎥이상이 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때
폭염	일최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

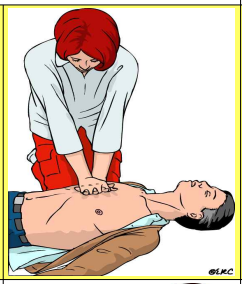
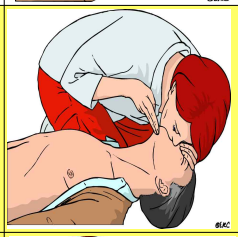
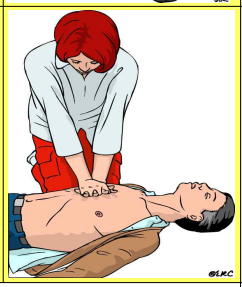
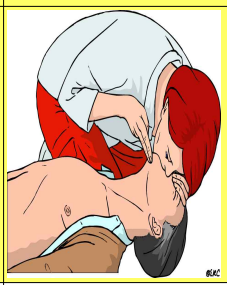
※ 홍수 특보기준

국토교통부 홍수통제소에서 수계별 주요지점 홍수 예.경보 기준수위에 따라 발령함

참고 2 고농도 미세먼지 단계별 대응요령

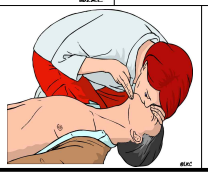
참고 3 심폐소생술 방법

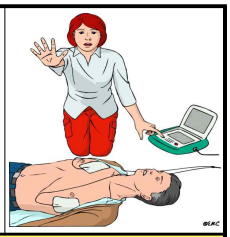
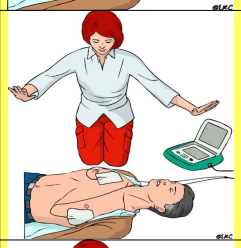
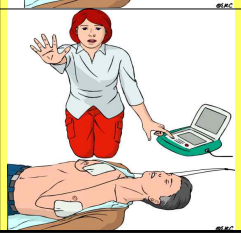
성인 1인 심폐소생술

응급처치 절차			
1	현장확인		응급처치자에게 위험요소는 없는가?
2	감염여부 확인		
3	반응확인		☞ 어깨를 두드리며 환자의 귀 가까이 대고 "여보세요! 괜찮으세요?"라고 큰소리로 의식의 유무를 확인한다. ☞ 호흡유무 및 비정상적 호흡(심정지 호흡)을 동시에 관찰한다.
4	119에 신고 및 AED요청		☞"119에 신고해주시고 AED 요청해주세요!"
5	가슴압박 (30회) 실시		☞ 환자의 복장뼈(흉골)아래 1/2지점에 손꿈치를 위치시키고 팔전체가 구부러지지 않도록 수직으로 15초이상-18초이내로 30회 압박 ☞ 압박의 깊이 : 5~6cm ☞ 압박 속도 : 100~120회/분
6	기도 개방		☞ 머리젖히고/턱들기법으로 기도를 개방한다. * 주의 : 환자의 턱아래 부분을 압박하지 않도록
7	인공호흡 2회 실시		☞ 기도를 개방한 후 인공호흡 2회 실시 인공호흡시 1회의 호흡당 1초 불어넣기-2회 * 주의 : 인공호흡 시 과호흡 또는 과속 불어넣기 금지
8	가슴압박과 인공호흡을 30:2로 5주시 실시	 	☞ Hand-off time(핸드오프타임) 10초 이내에 실시 할 것! *Hand-off time이란 : 가슴압박30회 후 다시 가슴압박이 시작되기 전까지의 시간
9	반응확인		☞ 2분동안 CPR을 5주기 실시한 후 환자의 반응확인 자발적인 호흡, 움직임, 의식이 돌아오면 소생술 중단

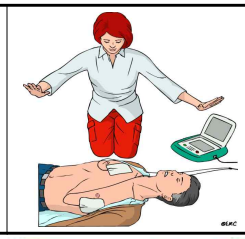
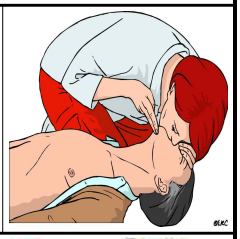
성인 1인 CPR과 자동제세동기(AED)

응급처치 절차

심폐소생술 단계	반응확인 119 신고 도움요청		가슴압박 (30회) 실시		기도 개방	
	인공호흡 2회 실시		계속			CPR 실시(30:2비율로) 5주기 실시

자동제세동기 적용단계	전원 ON		패드 부착		리듬 분석		전기 충격	
	제세동기 패드부착		☞ 전극을 환자의 오른쪽 빗장뼈 바로 아래 왼쪽 젖꼭지선과 겨드랑이 중앙선이 만나는 부위 = 우측 쇄골 직하부, 좌측유두선과 액와중간선 * 패드윗부분에 위치가 그림으로 설명되어 있음					
	리듬분석		☞ "모두 떨어지시오" 등을 말하면서 주위를 확인 후 처치자 본인도 떨어져 분석을 방해하지 않는다.					
	전기충격 버튼누름		☞ "모두 떨어지시오" 등을 말하면서 주위를 확인 후 처치자 본인도 떨어진 후 쇼크 버튼을 누른다. * 쇼크버튼을 누루기 전에 환자주위에 아무것도 없어야 함					

전기충격을 한 후 바로 가슴압박과 인공호흡을 30:2비율로 5주기 실시
☞ 가슴압박은 전기충격을 실시 한 후 즉시 실시함

리듬 분석		전기 충격		가슴 압박 (30)		인공 호흡 (2)	

참고 4 화재 발생 시 행동요령

① 불을 발견하면 '불이야'하고 큰소리로 외쳐서 다른 사람에게 알립시다.

② 화재경보 비상벨을 누릅시다.

③ 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용합시다.

④ 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피합시다.

⑤ 낮은 자세로 안내원의 안내를 따라 대피합시다.

⑥ 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싸주세요.

⑦ 방문을 열기 전에 문손잡이를 만져보세요.

·손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나갑시다.

·손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 길을 찾읍시다.

⑧ 어린이는 화재 등 사고가 발생할 경우 공포에 질려 옷장, 침대 밑에 피신하는 경우가 많으므로 안전한 대피를 위해 자녀의 위치를 항상 확인 합니다.

⑨ 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다립시다.

⑩ 밖으로 나온 뒤에는 절대 안으로 들어가지 맙시다. 다른 출구가 없으면 구조대원이 구해줄 때까지 기다립시다.

·연기가 방안에 들어오지 못하도록 문틈을 옷이나 이불로 막읍시다.(물을 적시면 더욱 좋습니다.)

⑪ 연기가 많을 때 주의사항입니다. 연기층 아래에는 맑은 공기층이 있습니다.

·연기가 많은 곳에서는 팔과 무릎으로 기어서 이동하되 배를 바닥에 대고 가지 않도록 합시다.

·한 손으로는 코와 입을 젖은 수건 등으로 막아 연기가 폐에 들어가지 않도록 합시다.

·낮은 자세로 한손은 벽면을 짚어 피난방향을 설정하여 대피하여야 같은 장소를 맴돌지 않습니다.

·옷에 불이 붙었을 때는 두 손으로 눈과 입을 가리고, 멈추고, 엎드려서, 바닥에 뒹굴어 주세요.

·건물에 갇혔을 때에는 침착하게 자신의 위치를 알리고 구조요청을 하여야 하며 창밖으로 뛰어 내리지 말아야 합니다.

참고 5 붕괴사고 발생 시 행동요령

① 건물이 붕괴된 경우에는 당황하지 말고 주변을 살펴서 대피로를 찾아야 합니다.

② 엘리베이터 홀, 계단실 등과 같이 견디는 힘이 강한 벽체가 있는 안전한 곳으로 임시 대피합니다.

③ 부상자는 가능한 응급처치를 한 후 함께 탈출합니다.

④ 완강기, 로프, 손전등 등 탈출에 필요한 물품을 찾아 건물 밖으로 탈출 가능한 통로를 찾아야 합니다.

⑤ 대피 중 위급상황에 대비해 건물에 대해 잘 알고 있는 건강한 성인을 선두로 하여 이동해야 하며, 방석 등으로 머리를 보호하면서 신속하고 질서 있게 대피합시다.

⑥ 이동 중에는 장애물 등을 가급적 움직이지 않도록 하고, 불가피하게 제거할 경우 추가 붕괴위험에 대비합시다.

⑦ 건물 밖으로 나오면 추가붕괴 및 가스폭발 등의 위험이 없는 안전한 지역으로 대피합시다.

참고 6 지진, 홍수 등 재난발생 시 행동요령

1 지 진

① 지진 발생 시 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분이므로 이 시간 동안 테이블 등의 밑으로 들어가 몸을 피하고 테이블 등이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호합니다.

② 문을 열어서 출구를 확보하고 가스/전기 등을 차단합니다.

③ 화재가 났을 때 침착하고 빠르게 불을 꺼야 합니다. 불을 조기에 진화할 기회는 3번으로 크게 흔들리기 전, 큰 흔들림이 멈춘 직후, 발화된 직후 화재의 규모가 작을 때입니다.

④ 지진 발생 때는 유리창이나 간판 등이 떨어져 대단히 위험하므로 서둘러서 밖으로 뛰어나가면 안됩니다.

⑤ 지진이나 화재가 발생할 때는 엘리베이터를 사용하지 말아야 하고 타고 있을 때는 모든 버튼을 눌러 신속하게 내린 후 대피합니다. 만일 갇혔을 때는 인터폰으로 구조 요청합니다.

⑥ 큰 진동이 멈춘 후 공터나 공원 등 넓은 공간으로 대피합니다. 또한, 블록담, 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 등은 넘어질 우려가 있으므로 가까이 가서는 안 됩니다.

2 홍 수

① 갑작스러운 홍수가 발생하였을 경우 높은 곳으로 빨리 대피합시다.

② 하천의 물이 갑자기 많아지는지 주의 깊게 관찰합시다.

③ 홍수에 의하여 밀려온 물에 가까이 가지 않도록 주의합시다.

④ 흐르는 물에 들어가지 맙시다.

⑤ 침수된 지역에서 자동차를 운전하지 맙시다.

참고 7 응급상황 발생 시 대처방안

*동 자료는 스포츠안전재단의 스포츠응급처치매뉴얼 중 발췌한 내용

1 응급처치 정의

① 예기치 못한 사고 또는 질병으로 인하여 위급한 상태에 놓인 환자가 발생하였을 때 의사의 사고 또는 질병 발생 시 환자가 즉각적이고 올바른 응급처치를 받지 못할 경우

② 전문적인 치료를 받기 전까지 행해지는 즉각적이고 임시적인 처치

③ (스포츠응급처치) 스포츠현장에서 발생할 수 있는 응급상황에 대한 처치

④ 응급상황에서의 행동절차 (3C)

2 응급상황 유형

① (심정지) 다양한 원인에 의하여 우리 몸의 혈액순환을 담당하는 **심장의 박동이 정지되어 발생하는 일련의 상태**

② (근골격계 손상) 스포츠 활동에서 **근육과 골격계 손상** (=스포츠 손상)

㉠ **(골절)** 뼈에 금이 가거나 부러져 완전 혹은 불완전하게 소실된 경우

*스포츠 현장에서 선수들과의 충돌, 기구와의 충돌로 인해 빈번하게 발생

㉡ **(염좌 및 좌상)**

- (염좌) 관절을 지지해주는 인대가 외부 충격 등에 의해 늘어나거나 일부 찢어지는 경우
- (좌상) 근육이나 힘줄이 과도하게 신전되면서 근섬유 혹은 힘줄이 늘어나거나 일부가 찢어지는 경우

㉢ **(탈구)** 관절을 구성하는 골, 연골 등의 조직이 정상적인 위치에서 이탈

㉣ **(근육경련)** 근육의 일부가 저절로 통증을 유발하면서 과도하게 수축되는 증상

㉤ **(충격)** 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 움직이거나 정지된 물체 또는 사람에 충돌하면서 그 충격으로 몸에 입는 손상을 의미

㉥ **(뇌진탕)** 뇌에 경미한 외상성 뇌손상이 발생

㉦ **(치아손상)** 운동시설, 장비 및 다른 선수와의 충돌로 인해 치아가 흔들리거나 빠지게 되는 등의 손상되는 경우

㉧ **(안구손상)** 운동시설, 장비 및 다른 선수와의 충돌로 인해 안구가 손상되는 경우

③ (상처) 타박상, 찰과상, 관통상, 열상, 자상, 절상

④ (온도 변화에 의한 신체 손상) 열사병(40도 이상), 일사병(37도-40도), 저체온증

⑤ (기타 질환) 뇌졸중, 운동 유발성 천식 등

3 응급처치 기본사항

① (심정지) 심폐소생술(CPR)

*** Cardiopulmonary(심장과 폐) Cerebral(뇌) Resuscitation(소생시키다)**

1

환자의 반응확인 및 신고

환자 어깨를 가볍게 두드리며 큰소리로 "괜찮으세요?" 라고 물어보며 반응을 확인하고, 목격인을 지목하여 신고를 요청한다.

2

호흡확인

쓰러진 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하고, 호흡이 없거나 비정상적인 호흡이 있다면 심정지가 발생한 것으로 판단한다.

3

가슴압박

흉골의 아래쪽 절반부위에 양 손을 얹어 가슴압박을 실시한다.

4

인공호흡

한 손으로 환자의 머리를 젖히고, 다른 한 손으로 턱 끝을 들어 올려 기도를 유지한다. 환자의 코를 잡아서 막고 입을 크게 벌려 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨을 불어넣는다. 1초에 1번씩 총 2회 실시하며 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 확인한다.

5

가슴압박과 인공호흡 반복

30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119 또는 스포츠행사 내 의료진이 현장에 도착할 때까지 반복해서 실시한다.

- 인공호흡을 할 수 없거나 꺼려지는 처치자는 인공호흡을 반드시 실시해야 하는 경우를 확인한 후 가슴압박소생술(Hands only CPR)만 시행합니다.
- 자동심장충격기가 현장에 도착 시 즉시 환자에게 사용할 수 있도록 합니다.
  (심폐소생술보다 자동심장충격기 항상 우선시 되어야 함)

② (근골격계손상=스포츠 손상) 골절, 염좌·좌상, 탈구 응급처치

1. P.R.I.C.E 원칙이란?

우리 주변에서 흔하게 이야기하고 있는 P.R.I.C.E는 무엇일까요?

Protect 보호 – **R**est 휴식 – **I**ce 냉찜질 – **C**ompression 압박 – **E**levation 거상

구분	처치방법	
P 보호		• 스포츠현장 내 근골격계 환자 목격 시 주변 환경에 의해 환자가 더 큰 부상을 당하지 않도록 환자 주변 안전을 확보해야 합니다.
R 휴식		• 추가 손상을 방지하고, 통증을 조절하기 위해 손상받은 부위는 최대한 움직이지 않고 휴식을 취할 수 있도록 해야 합니다.
I 냉찜질		• 최초 부상 후 48시간까지는 2~3시간마다 20~30분씩 냉찜질을 실시합니다. 냉찜질은 부종과 염증, 통증을 감소시키는데 큰 역할을 담당합니다. • 냉찜질은 직접 손상 부위에 대지 않고 옷이나 천 등으로 피부 위를 덮고 시행합니다. • 냉찜질 후 무딘 감각이 느껴진다면 찜질을 중단합니다.
C 압박		• 부상부위를 압박하는 것은 내부출혈을 줄이고 부종을 예방하는데 매우 효과적입니다. 단, 정확한 압박법을 모르는 상태에서 환자에게 시행하거나 환자를 무리하게 움직여야 하는 상황이라면 압박단계는 생략한 상태로 냉찜질만 시행하며 의료진을 기다립니다.
E 거상		• 부상부위를 심장보다 높게 올려주면 다친 부위로 혈류가 흐르는 양이 줄어들어 내부출혈이 억제되고 부종이 줄어드는 효과가 있습니다.

③ (근육경련 처치 방법)

구 분	처치방법	
종아리		• 환자를 앉힌 상태로 쥐가 난 다리를 들어올립니다. • 환자의 다리를 뻗어서 경련이 일어난 반대 방향으로 발가락을 굽힌 상태로 통증이 생긴 근육부위에 마사지를 실시합니다.
허벅지		• 허벅지 뒤쪽 다리를 편 상태로 근육이 이완될 수 있도록 스트레칭을 실시합니다. • 허벅지 앞쪽 다리를 굽힌 상태로 휴식을 취하다가 통증이 사라지게 되면 경련이 발생한 근육부위에 마사지를 실시합니다.
발		• 부상당하지 않은 다리로 서게 하여 경련이난 반대방향으로 근육 스트레칭을 실시합니다. 경련이 가라앉게 되면 통증이 생긴 근육 부위에 마사지를 실시합니다.

④ (뇌진탕 응급 처치)

구분	응급처치 절차
 의식이 있는 경우	• 경추 손상이 없다고 판단되는 경우 환자가 앉을 수 있도록 허리를 일으켜 세워준 상태로 벽 등에 상체를 기대게 합니다. • 부딪힌 부위에 부종이 있을 경우 해당 부위에 냉찜질을 실시합니다. • 단순한 질문과 동작 등을 수행할 수 있는지 체크합니다. – 질문 예시: 당신에게 일어난 사건의 경위를 설명할 수 있습니까? 휴대폰 번호와 집주소를 이야기 할 수 있습니까? 목에 통증이 있습니까? 등 – 동작 예시: 주먹을 쥐었다 폈다 해보세요 오른쪽 네번째 손가락을 움직여보세요 등 • 뇌진탕 경과 관찰 후 스포츠현장 의료팀 또는 119에 신고하여 환자가 정밀진단을 받을 수 있도록 조치합니다.
 의식이 없는 경우	• 환자의 의식은 없으나 심장이 멎지 않은 상태인 경우 물, 음료 등을 억지로 먹이지 않습니다.(물 또는 음료 등이 기도로 넘어가 2차 사고 가능성 ↑) • 환자의 심장이 뛰지 않는 상태라면 즉시 심폐소생술을 실시하여야 합니다. • 최대한 신속히 스포츠현장 의료팀 또는 119에 신고할 수 있도록 합니다.

⑤ (치아 손상 응급처치)

구분	응급처치 절차
치아가 흔들릴 경우	• 흔들리는 치아 주변으로 출혈이 발생할 경우 깨끗한 천 등으로 잇몸을 눌러 지혈합니다. • 큰 문제가 없다면 본래 상태로 돌아갈 수 있으나 통증과 흔들림이 지속된다면 최대한 빠른 시간내에 의료진의 진료를 받아야 합니다.
치아가 빠졌을 경우	• 스포츠 활동 중 치아가 빠졌을 경우 신속하게 빠진 치아를 찾아야 합니다. • 치아의 뿌리 부분인 치근은 오염되지 않도록 만지지 않고 치아의 머리 부분인 치관을 잡아 흐르는 식염수 등으로 가볍게 헹궈줍니다. (수돗물 또는 생수는 세포 생활력에 악영향을 끼칠 수 있기 때문에 부적절함) • 이후 빠진 치아자리에 밀어넣고 30분 이내로 신속하게 병원을 방문해야 합니다. • 빠진 치아는 우유 또는 식염수에 담은 상태로 이동하거나 그렇지 못할 경우 환자의 의식이 있다는 전제 하에 치아와 아랫입술 사이 공간에 치아를 넣은 상태로 이동합니다.

⑥ (안구 손상 응급처치)

구분	응급처치 절차
일반적인 충격에 의한 안구손상	• 손상된 눈을 씻지 않습니다. • 환자에게 양쪽 눈을 움직이지 않고 정면으로 시선을 고정한 채 유지하도록 지시하며 손상 받은 눈을 문지르거나 압박을 하는 등의 행위를 하지 않도록 합니다. • 안구에 2차 손상이 오지 않도록 눈을 보호한 상태로 최대한 빠르게 진료를 받도록 합니다.
이물질이 박혀있는 경우	• 이물질을 제거하려고 시도하지 않습니다. • 안구에 2차 손상이 오지 않도록 눈을 보호한 상태로 최대한 빠르게 진료를 받도록 합니다.
눈에 작은 이물질이 들어간 경우	• 손상된 쪽의 눈 부위에 눈꺼풀을 열어 젖혀 이물질 여부를 확인합니다. • 생리식염수나 깨끗한 물을 이용하여 눈을 씻어내 이물질이 흘러나오도록 합니다. • 물로 씻어지지 않을 경우 면봉, 거즈, 깨끗한 천 등으로 조심스럽게 제거합니다. (이물질이 결막을 손상시킬 수 있으니 주의해야 합니다) • 한 두차례 제거 시도 후 불가능하다고 판단될 시 즉시 의료진의 도움을 받을 수 있도록 합니다.

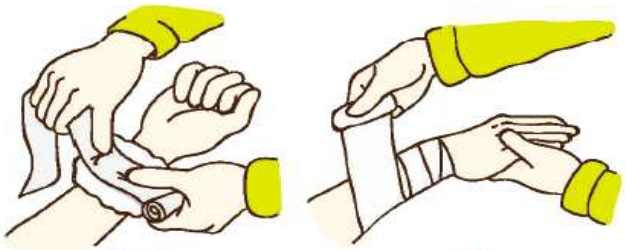
⑦ (상처 응급처치)

1. 출혈이 발생하지 않는 상처(타박상) 응급처치

- 타박상의 경우 근골격계 손상 응급처치법(P.R.I.C.E)을 활용하여 응급처치를 시행할 수 있도록 합니다.
- 타박상에서 나타나는 통증은 시간이 지날수록 점차 감소하는 추세를 보입니다. 하지만 통증이 점점 심해지거나 감소하지 않는다면 골절이나 내상을 입었을 가능성이 있으므로 최대한 빠르게 의료진의 도움을 받아야 합니다.

2. 출혈이 발생할 수 있는 상처(찰과상, 자상, 열상 등) 응급처치

- 일반적인 출혈 발생 시 응급처치
  - 출혈부위에 이물질이 있을 경우 흐르는 깨끗한 물에 상처 부위를 씻어줍니다.
  - 소독약으로 상처를 소독합니다.
  - 상처의 표면이 경미한 찰과상일 경우 연고를 발라줍니다.
  - 드레싱, 붕대를 사용하여 상처를 보호하고 고정, 압박할 수 있도록 합니다.



드레싱 붕대

⑧ (온도변화 응급처치) #화상, 일사병, 열사병, 동창, 동상, 저체온증

❶ (화상)

구분	응급처치 절차	
1단계 이물질 제거		• 심한 화상이 아닌 경우 화상 부위에 입었던 옷을 바로 제거해야 합니다. • 잘 벗겨지지 않는다면 화상부위에 달라붙지 않은 옷은 잘라서 제거하고 달라붙는 옷은 흐르는 물에 씻으면서 제거합니다.
2단계 냉각		• 이물질(옷 등) 제거가 완료되면 화상부위를 즉시 차갑게 만들어 주어야 합니다. • 흐르는 찬 물에 환부를 약 20분간 식혀줍니다. (얼음, 얼음물 등은 사용하지 않습니다)
3단계 세척 및 감염예방		• 물이나 자극성이 적은 비누 등으로 씻고 건조시켜 화상 부위를 깨끗하게 합니다. • 이후 깨끗하고 건조한 시트로 덮어줍니다. • 스포츠현장 응급용품 가방에 습윤드레싱 제품(습윤폼 혹은 습윤콜로이드)이 있는경우 세척 후 바로 부착하도록 합니다.
4단계 이동		• 화상부위가 작고 경미한 경우를 제외하고 응급처치가 종료되는 즉시 병원으로 이동해야 합니다.

❷ (일사병)

1단계

환자 발견 시 즉시 시원한 그늘로 옮겨 체온을 낮추고 물이나 이온음료를 섭취하게 합니다.

2단계

상의를 탈의시켜 물수건을 대 주거나 부채질 등을 통해 열을 낮출 수 있도록 합니다.

3단계

원활한 혈류공급을 위해 다리를 베개 높이 정도로 높게 들어올려 줍니다.

4단계

의식과 호흡이 없을 경우 뇌손상을 방지하기 위해 즉시 심폐소생술을 실시합니다.

❸ (열사병)

· 환자를 서늘한 곳으로 옮기고 눕힌 다음 옷을 벗깁니다.

· 최대한 신속하게 체온을 낮추는 것이 가장 중요

* 의식이 있는 환자의 경우 수분을 섭취하게 하고 환자의 몸을 젖은 수건 등으로 감싸고 부채질, 선풍기 등을 통해 최대한 부상자의 체온이 내려가기 시작하면 젖은 천을 마른 천으로 교체하여 주고 반응, 정도, 호흡 등을 주기적으로 체크

❹ (동창)

· 발생 부위를 20~30분간 따뜻한 물에 담가 피부를 진정시킴

· 동창 부위의 마사지를 통해 혈액순환이 원활하게 이루어지도록 조치

❺ (동상)

· 추운 환경으로부터 따뜻한 환경으로 이동

· 따뜻한 담요로 몸 전체를 감싸고, 혈액의 순환을 원활하게 하고 세포 사이의 결빙을 풀어 주기 위해 동상 부위를 즉시 37℃~39℃ 정도 온도의 물에 20~40분간 담가줌

❻ (저체온증)

· 추운 환경으로부터 따뜻한 환경으로 이동

· 젖은 의복을 벗기고, 마른 담요로 환자를 따뜻하게 감싸줌

· 환자를 옮기거나 처치 시 움직임을 최소화

· 의식이 있다면 따뜻한 물과 음식 섭취

· 의식과 호흡이 없다면 즉시 심폐소생술을 실시하여 뇌사 방지

❼ (뇌졸중)

· 환자를 발견하는 즉시 현장 의료팀 또는 119에 신고

· 응급처치의 기본원칙인 3C에 의거 하여 처치를 실시

· Check 단계에서 구강 내 이물질 또는 타액 흡입 관련 여부를 반드시 확인

· 또한 목이나 가슴을 조이는 옷을 풀어 순환과 호흡을 원활하게 조치

· 골든아워 내 전문적인 치료를 받을 수 있도록 신속하게 인계

* 뇌졸중의 골든아워는 통상적으로 뇌가 손상되지 않고 견딜 수 있는 최대 4시간 30분을 기준. 증상 발생 후 4시간 30분 이내에 전문의료진의 치료를 받게 되면 정맥 내 혈전 용해제로 막힌 혈관을 뚫을 수 있음

❽ (천식)

· 천식환자 발견 시 당황하지 않고 환자를 바른 자세로 앉힘

· 환자에게 스포츠현장 내 비치된 응급용 기관지 확장제를 전달하여 사용하도록 조치

· 산소포화도 저하 시 즉시 의료진에게 인계하여 산소 공급 등의 기본 응급처치를 시행