

겨울 스포츠 안전수칙!

사전예방

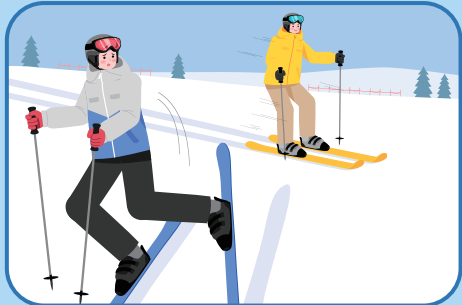


운동 전 스트레칭 필수, 충분한 휴식 필수



스포츠에 맞는 안전장비 착용 필수
(고글, 장갑, 손목, 무릎, 엉덩이 보호대 등)

스키/보드



넘어진 후 가장자리로 신속히 이동
(2차 충돌 방지)



앞 사람과 안전거리 유지하기



넘어질 땐 억지로 버티지 말고
올바르게 넘어지기

* 두 손을 앞으로 모으고 엉덩이를 내밀어 살포시 넘어지기

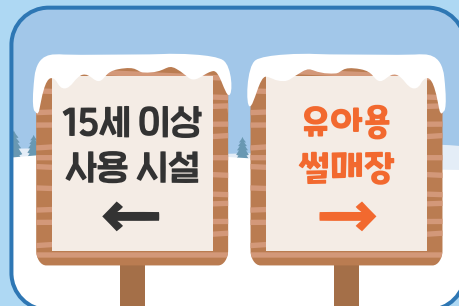
스케이팅/썰매



야외 빙판에 함부로 들어가지 않기



날카로운 날 만지지 않기



연령에 맞는 스케이팅장/썰매장 이용