

겨울철 주의사항을 알아보세요!

# 빙판길! ❄️ 미끄러움 주의



**KYWA**

한국청소년활동진흥원  
Korea Youth Work Agency

# 01 빙판길 외출 전 점검사항

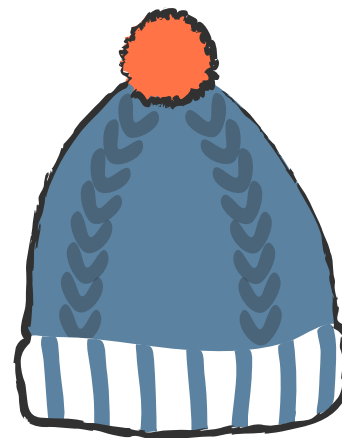


01



외출 전 스트레칭으로  
근육 경직 풀어주기

02



외출 시 방한용품으로  
보온유지

03



굽이 낮고 홈이 파인  
신발 착용

04



눈, 얼음 등 도로 상태 확인  
후 빙판길은 우회하기

# 빙판길 안전보행수칙



## 하나!

### 주머니에서 손 빼고 걷기!

갑작스러운 위험 상황에 대처가 어려워요!



## 둘!

### 조심조심 천천히 걷기!

보폭은 평소보다 10~20% 줄여요!



## 셋!

### 보행 중 휴대폰 사용 금지!

시야가 좁아져 쉽게 넘어질 수 있어요!

03

# 빙판길 안전보행수칙



**넷!**

**자동차와 멀리 떨어져 걷기!**

자동차도 빙판길에서 미끄러질 수 있어요!



**다섯!**

**계단을 오르내릴 때는 난간 잡기!**



**여섯!**

**계단이나 출입구는 한번 더 살펴보기!**

04

# 넘어질 때 부상을 줄이는 법



넘어질 때는 엉덩이 부분이 아닌  
충격 흡수가 잘되는 등부터 넘어져  
골절 위험을 줄입니다

TIP

**인대가 늘어났을 때 :** 손상된 부위를 움직이지 않고 머플러나 수건 등으로 감쌉니다

**골절 일 때 :** 부목을 대고 단단하게 고정 후 병원으로 옮깁니다

안전지킴이와 함께 알아본 빙판길 낙상사고 예방법

겨울철 안전 보행을 위해  
안전정보를 확인하고!

겨울철 안전하게 보내세요!

