



Pink

모두의 안전한 스포츠 활동을 위한

스포츠안전 매뉴얼 생활체육

1st Edition



스포츠안전재단
KOREA SPORTS SAFETY FOUNDATION

모두의 안전한 스포츠 활동을 위한

스포츠안전 매뉴얼

생활체육

1st Edition



모두의 안전한 스포츠 활동을 위한

스포츠안전 매뉴얼 생활체육

KOREA SPORTS SAFETY FOUNDATION

1st Edition

발행일 ■ 2020년 09월 01일
발행처 ■ 스포츠안전재단
발행인 ■ 이사장 이기흥
감수 ■ 사무총장 김준수
기획제작 ■ 이준화, 이성재, 유예원
연구부서 ■ 안전사업부 안전연구팀
주소 ■ 서울특별시 송파구 백제고분로 463 웅산빌딩 8층

안전사업부 안전연구팀

전화 ■ 02-415-8802
팩스 ■ 02-416-7332
E-mail ■ sjae430@sports.or.kr

www.sportsafety.or.kr

※ 본 매뉴얼은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 제작되었습니다.

1st Edition



모두의 안전한 스포츠 활동을 위한

스포츠안전 매뉴얼

생활체육



스포츠안전재단
KOREA SPORTS SAFETY FOUNDATION

Contents

스포츠안전 매뉴얼 생활체육

I

안전한 스포츠 활동 하기

- 1 안전한 스포츠 활동의 필요성 ■ 8
- 2 안전한 스포츠 활동을 위한 과제 ■ 9

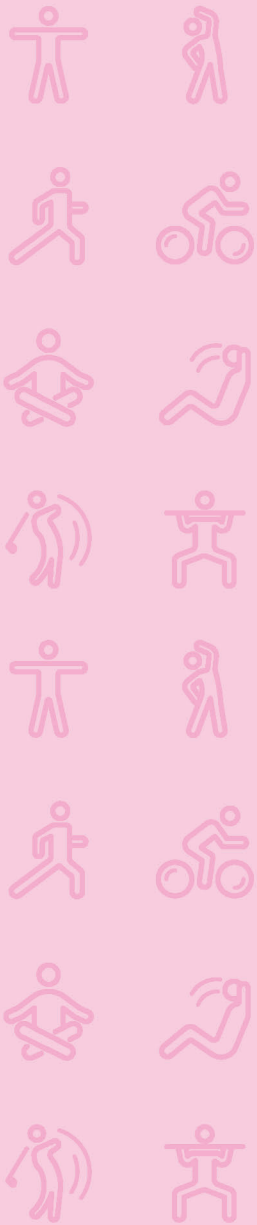
스포츠안전의식 제고 / 스포츠안전사고 위험요인 대처 / 스포츠안전사고 예방 실천

II

종목별 스포츠안전 Tips

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 골프 ■ 14 | 11 야구 ■ 44 |
| 2 농구 ■ 17 | 12 에어로빅 ■ 47 |
| 3 당구 ■ 20 | 13 웨이트트레이닝 ■ 50 |
| 4 등산 ■ 23 | 14 자전거 ■ 53 |
| 5 마라톤 ■ 26 | 15 족구 ■ 56 |
| 6 배구 ■ 29 | 16 철인3종 ■ 59 |
| 7 배드민턴 ■ 32 | 17 축구 ■ 62 |
| 8 볼링 ■ 35 | 18 탁구 ■ 65 |
| 9 수영 ■ 38 | 19 태권도 ■ 68 |
| 10 스키/스노우보드 ■ 41 | 20 테니스 ■ 71 |





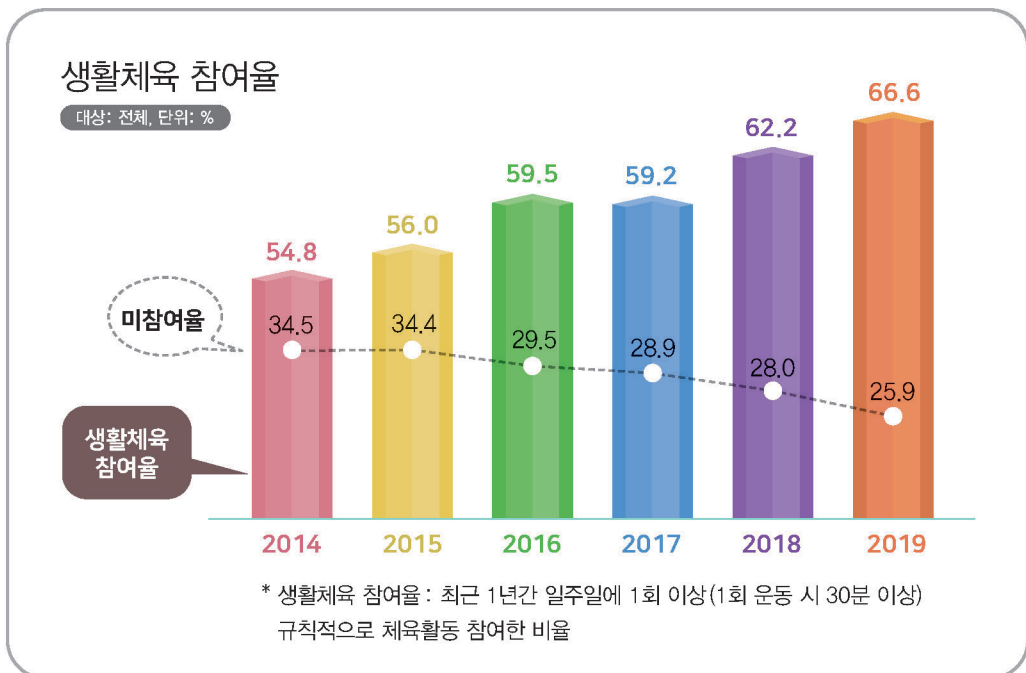
I

안전한 스포츠 활동 하기

1. 안전한 스포츠 활동의 필요성
2. 안전한 스포츠 활동을 위한 과제

1. 안전한 스포츠 활동의 필요성

- 최근 여가활동을 즐기는 인구의 증가와 생활체육에 대한 관심이 높아지면서 스포츠안전사고 예방 및 대책마련에 대한 요구도 커지고 있습니다.
- 생활체육 참여 증가, 스포츠시설 건립 등과 같이 양적 성장이 활발히 진행되고 있는 만큼, 생활체육 참여의 질적 향상을 위한 노력의 필요성은 더욱 커지고 있습니다.
- 과거에 비해 여가활동과 생활체육 종목이 확대되고 있으며, 종목이 다양해지면서 안전사고의 유형 역시 다양한 원인으로 발생하고 있습니다.
- 하지만, 여전히 안전사고에 대한 대처요령은 미흡하고, 명확한 법적 책임소재에 대해 연구한 판례조사 역시 부족한 실정입니다.
- 이에 우리 재단에서는 스포츠 활동에 따른 안전사고를 예방하고 각종 스포츠관련 사고에 대한 공제사업 및 위로·구호사업을 추진하여 안전한 스포츠환경 조성에 기여하고 있습니다.



〈출처: 문화체육관광부, 2019 국민생활체육조사, 2019〉

2. 안전한 스포츠 활동을 위한 과제

1. 스포츠안전의식 제고

- 스포츠안전의식은 스포츠 활동 참여자 모두가 안전에 대해 인지하고 이를 실천할 수 있도록 하는 안전의식입니다.
- 스포츠안전의식 제고는 스포츠안전교육을 통해 이루어지며 안전에 대한 인식뿐만 아니라 규칙, 예방, 사후대처 등 스포츠안전에 대한 전반적인 내용을 습득함으로써 얻어질 수 있습니다.
- 우리 재단에서는 다양한 스포츠안전교육의 기회를 확대함으로써 스포츠현장에서 활용 가능한 안전지도방법과 안전의식 제고를 위한 실무 프로그램을 제공하는 등 스포츠안전사고 예방의 기본이 되도록 하고 있습니다.



2. 스포츠안전사고 위험요인 대처

- 스포츠 활동 과정에서는 개인의 내적·외적 위험요인으로 인해 발생할 수 있는 부상 및 사고를 예방하고 적절히 대처할 수 있어야 합니다.

내적 요인

- 스포츠안전 인식의 부재
- 참여자의 개인적 특징
- 개인의 건강상태 인식 부족
- 준비·정리운동의 미실시
- 부적절한 기술 습득
- 경기규칙 및 방법의 이해부족
- 부적절한 개인장비의 선택·사용
- 운동과다현상
- 참여자의 부주의
- 참여자 간의 신체적 접촉

외적 요인

- 시설물·장비의 안전 점검 부재
- 고르지 못한 지면의 상태
- 적절치 못한 온도·습도
- 스포츠안전 제도적 장치 미흡
- 스포츠안전 체계적 시스템 부재
- 이동 중 사고
- 천재지변
- 관중들의 폭력사태
- 경기장 테러
- 참여자의 특성을 고려하지 않은 운동 프로그램

- 안전한 스포츠 활동을 위해서는 스포츠 활동에 참여하면서 발생할 수 있는 일반적인 위험 또는 사고의 가능성을 사전에 제거하기 위해 노력해야 합니다. 또한 스포츠 활동 중 발생할 수 있는 다양한 스포츠안전사고에 대한 대비를 철저히 하는 것이 필요합니다.



3. 스포츠안전사고 예방 실천



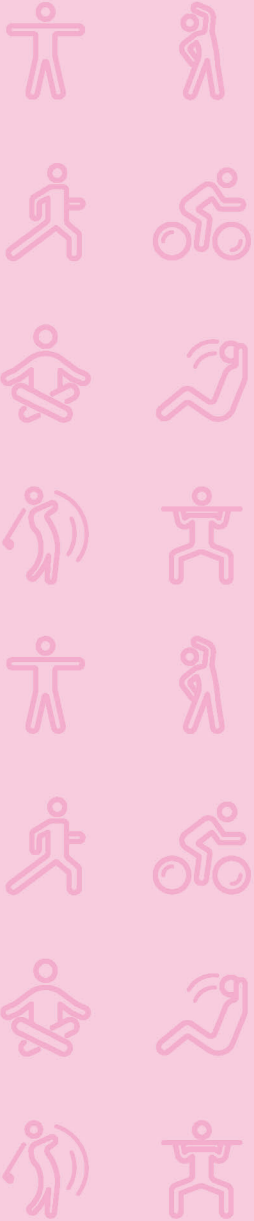


모두의 안전한 스포츠 활동을 위한
스포츠안전 매뉴얼 생활체육

II

종목별 스포츠안전 Tips

- | | | | |
|--------|--------------|-------------|----------|
| 1. 골프 | 6. 배구 | 11. 야구 | 16. 철인3종 |
| 2. 농구 | 7. 배드민턴 | 12. 에어로빅 | 17. 축구 |
| 3. 당구 | 8. 볼링 | 13. 웨이트트레이닝 | 18. 탁구 |
| 4. 등산 | 9. 수영 | 14. 자전거 | 19. 태권도 |
| 5. 마라톤 | 10. 스키/스노우보드 | 15. 족구 | 20. 테니스 |



1. 골프

Golf

스포츠안전 Tips

내적 요인



스윙 전 주변을 살핀다

- 활동 전 스트레칭과 워밍업을 충분히 실시한다.
- 순간적으로 무리한 동작을 하지 않도록 주의한다.
- 스윙 전에는 주위에 사람이나 방해물이 없는지 살펴본다.
- 반복적인 동작 후에는 관절/근육에 충분한 휴식을 준다.
- 골프카트 이동 시 안전사고에 주의한다.

외적 요인

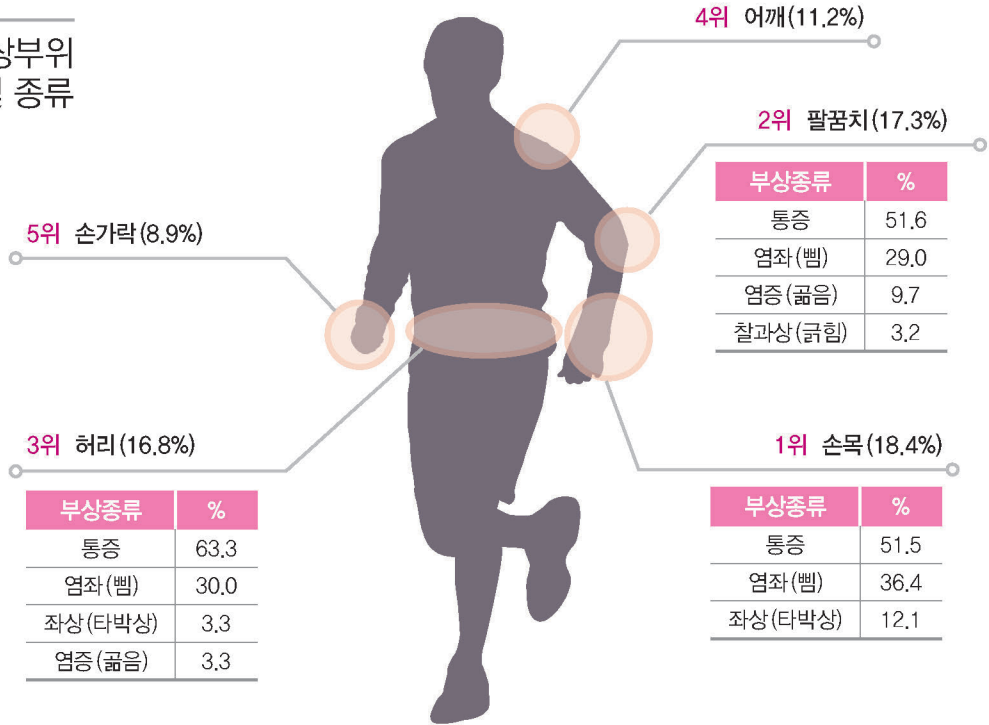


위험지형은 되도록 피한다

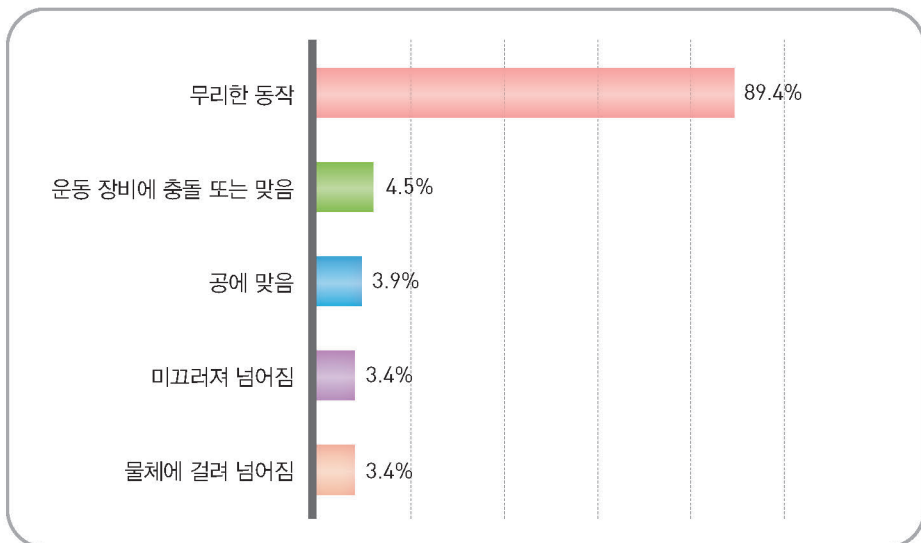
- 계절이나 날씨, 기온과 관련된 온열질환에 대비한다.
- 선행조의 이동을 확인하며 라운딩을 한다.
- 벙커나 워터 헤저드 등 위험지형을 잘 살피고 되도록 피한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

골프 권장 용품

안전한 골프 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



골프 복장

골프 장갑



2. 농구

Basketball

스포츠안전 Tips

내적 요인



지나친 몸싸움은 피한다

- 발목을 보호할 수 있는 신발을 착용한다.
- 반지, 시계, 목걸이 등 장신구를 착용하지 않는다.
- 갈증이 나기 전에 수시로 수분을 보충한다.
- 지나친 경쟁의식에 무리한 몸싸움을 하지 않는다.
- 경기/훈련 중 공의 위치나 패스에 집중한다.

외적 요인

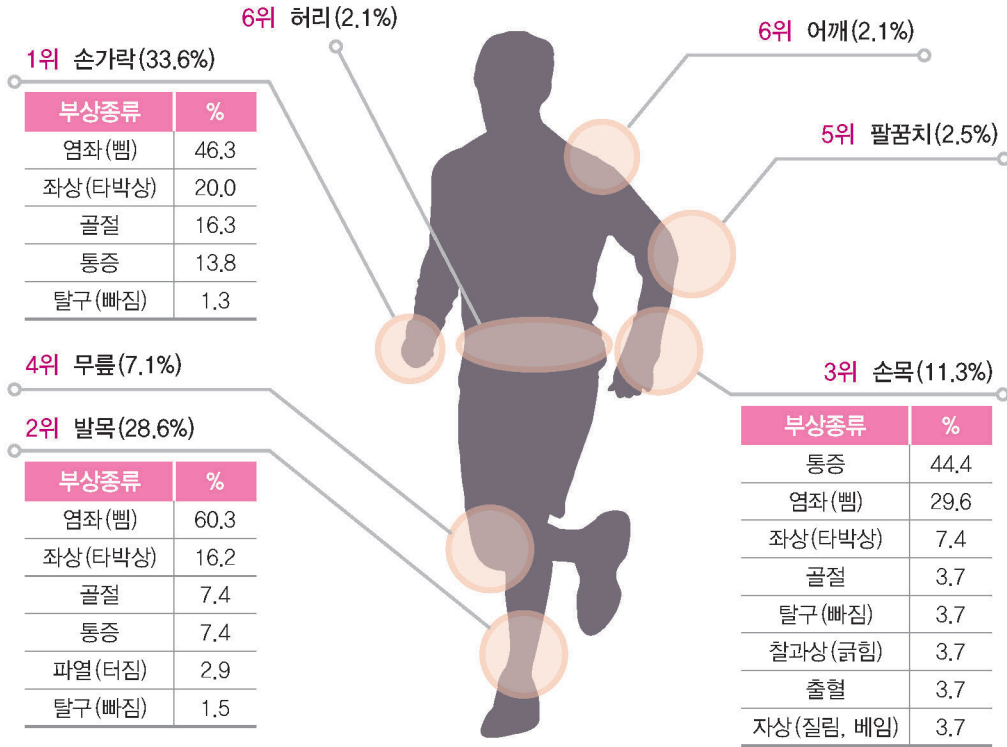


골대와 코트에 이상이 없는지 확인한다

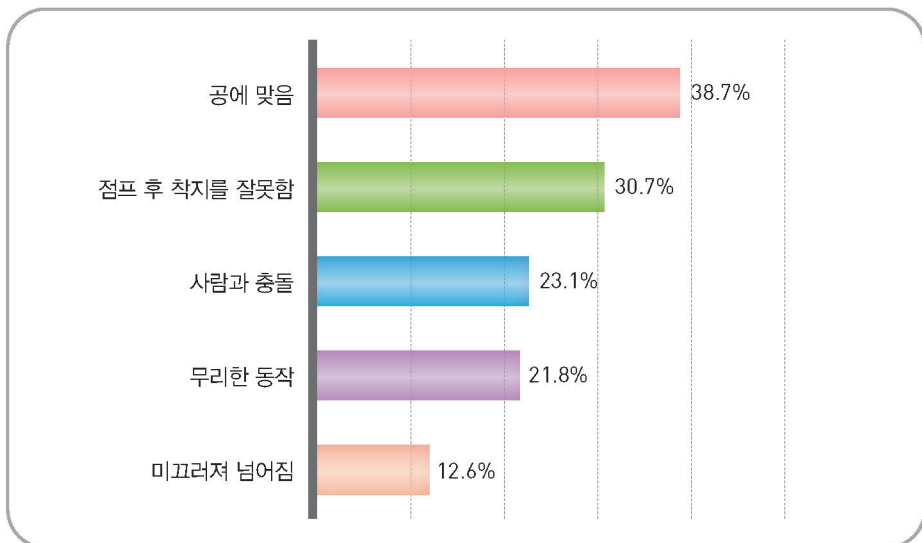
- 주변의 충돌위험이 있는 구조물은 제거한다.
- 코트 위에 이물질이나 물기는 제거한다.
- 골대 및 네트에 이상이 없는지 확인한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

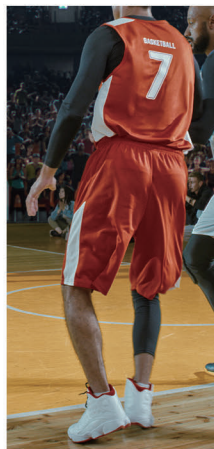
농구 권장 용품

안전한 농구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



농구 유니폼

농구 무릎보호대



3. 당구

Billiards

스포츠안전 Tips

내적 요인



자세를 잡기 전
주변을 살핀다

- 당구 큐대를 휘두르거나 방치하지 않는다.
- 샷 전에는 다른 이용자나 방해물이 없는지 확인한다.
- 샷에 공이 당구대를 벗어날 정도의 힘을 가하지 않는다.
- 본인의 기술 수준에 맞지 않는 샷을 시도하지 않는다.

외적 요인

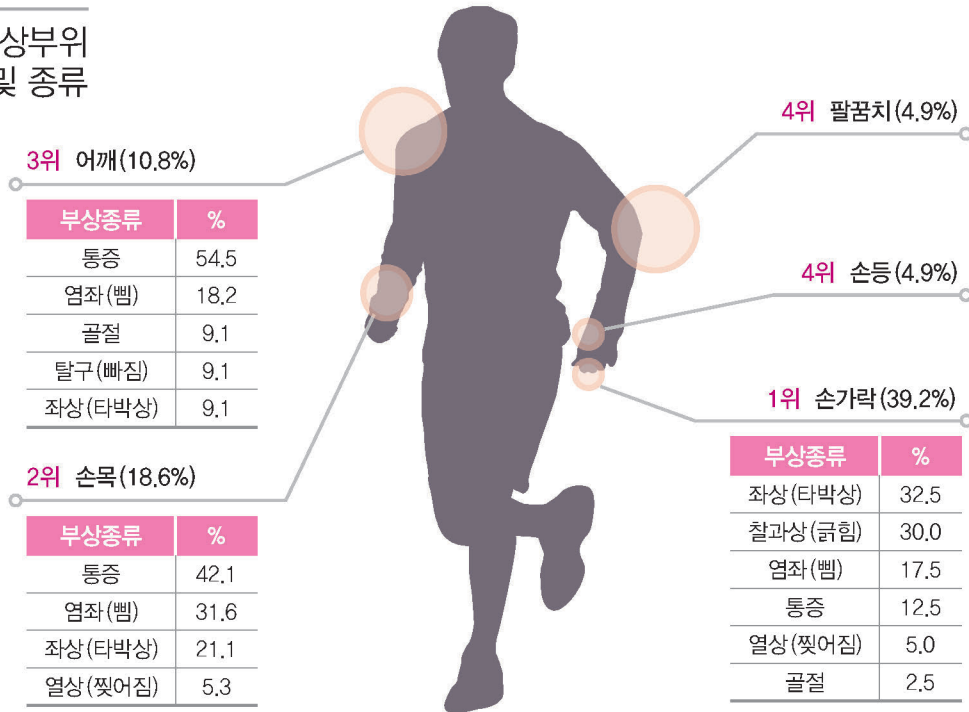


플레이에 방해되는 행동은 삼간다

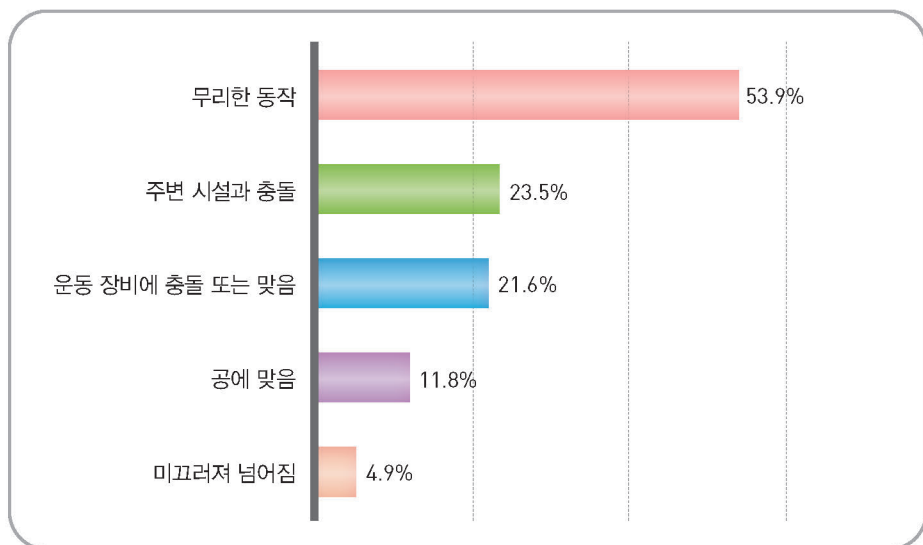
- 다른 사람의 플레이에 방해되는 행동이나 소음을 삼간다.
- 당구대, 당구 큐대 등 주변장비에 이상이 없는지 확인한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



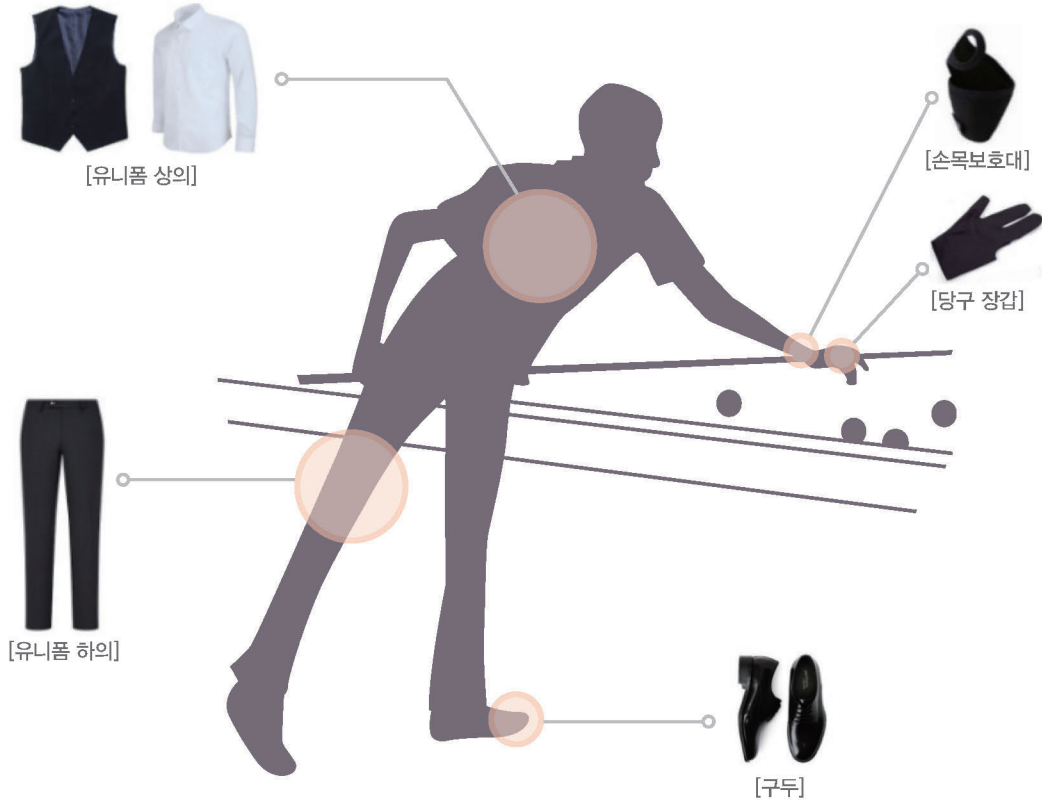
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

당구 권장 용품

안전한 당구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



당구 복장



당구 장갑



4. 등산

Hiking

스포츠안전 Tips

내적 요인



등산로에서 마주치면
서로 양보한다

- 등산화, 등산양말 등 발이 편한 장비를 착용한다.
- 등산 스틱, 테이핑 등을 통해 관절에 무리를 줄인다.
- 등산 시간, 날씨, 계절 등에 알맞은 장비를 착용한다.
- 개인 상비약을 챙겨 위급상황에 대비한다.
- 마주치는 등산객과 서로 양보하며 산행을 한다.

외적 요인

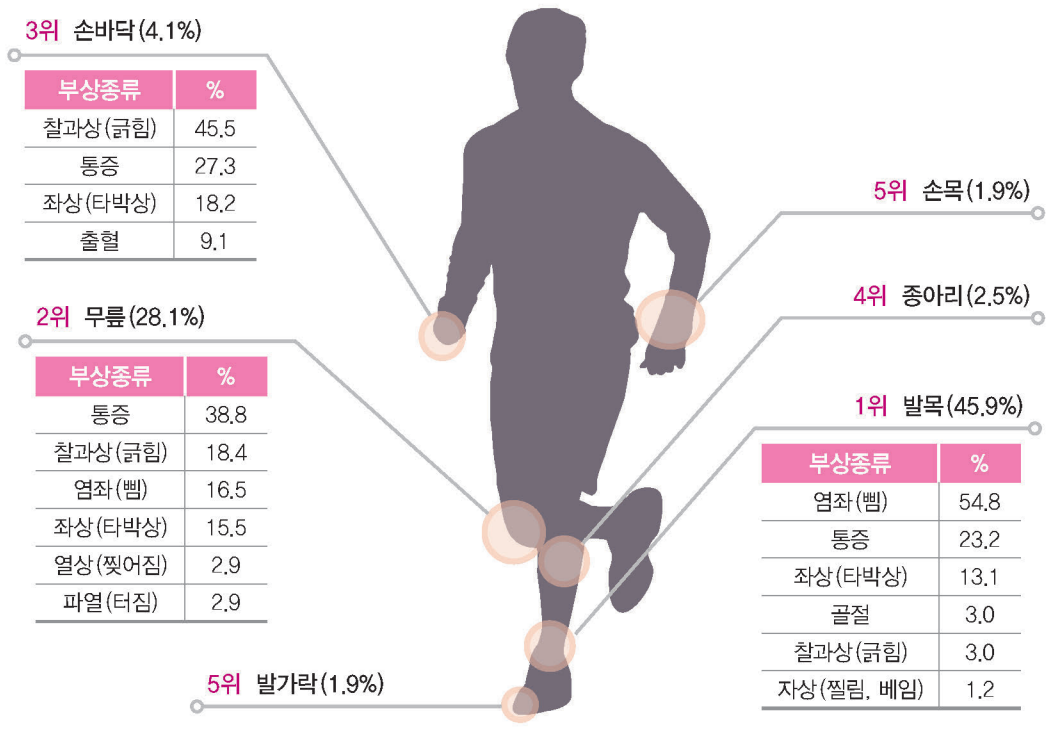


등산로 및 대피소를 사전에 파악한다

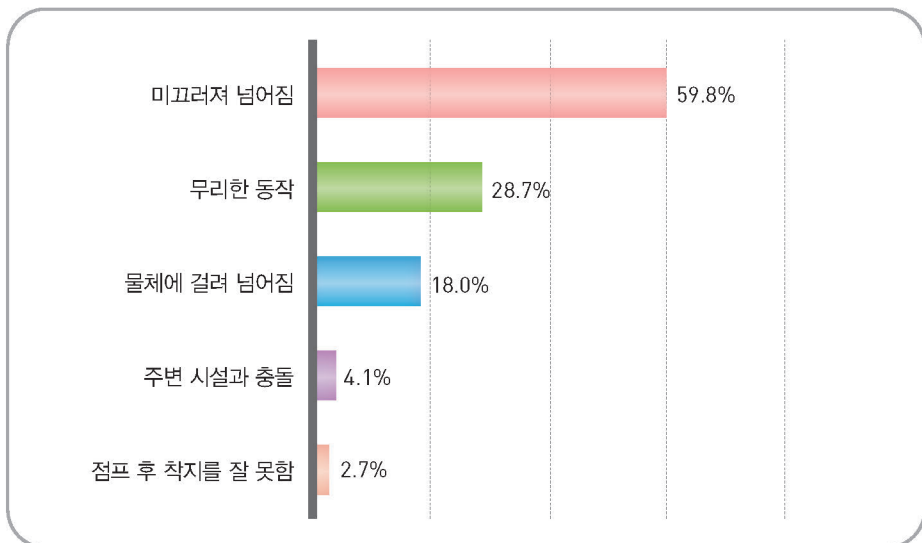
- 낙석이나 추락 등 위험/금지 지역에는 들어가지 않는다.
- 등산로 및 대피소를 사전에 확인한다.
- 산불로 이어질 수 있는 행위는 하지 않는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

등산 권장 용품

안전한 등산 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



등산복과 스틱



등산화와 아이젠



5. 마라톤

Marathon

스포츠안전 Tips

내적 요인



수시로 수분을 보충한다

- 오래 달릴 수 있는 몸상태를 충분히 만들고 참여한다.
- 목표를 무리하게 설정하지 말고 점진적으로 도전한다.
- 갈증이 나기 전에 음수대에서 수시로 수분을 보충한다.
- 발이 편하고 가벼운 러닝화를 착용한다.
- 신체에 이상증세나 징후가 느껴지면 그 즉시 중단한다.

외적 요인

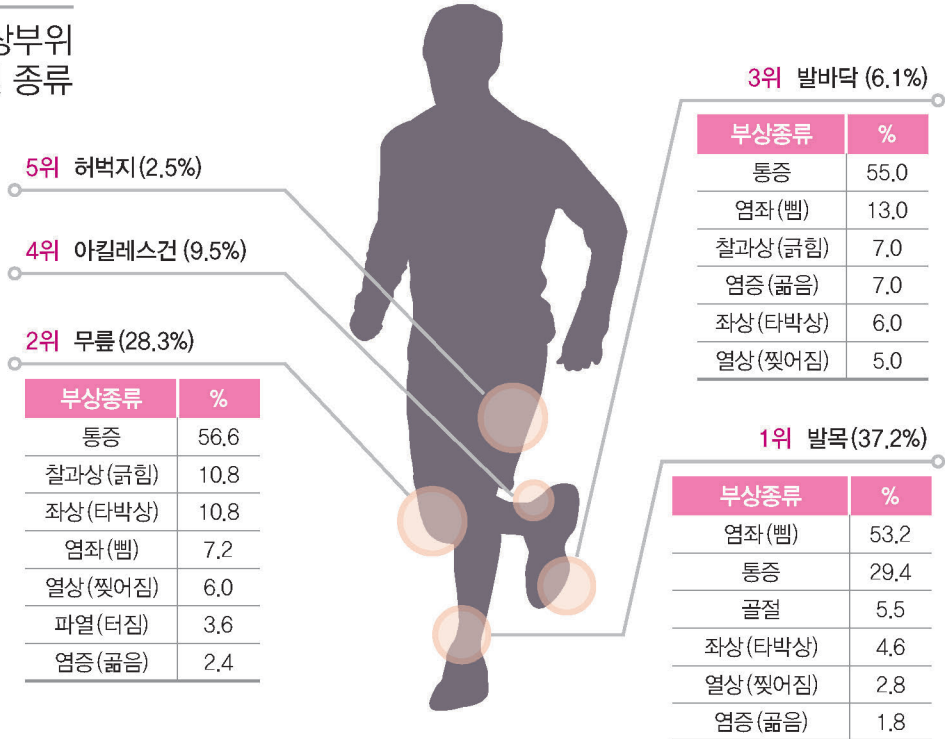


지나친 더위에는 활동을 삼간다

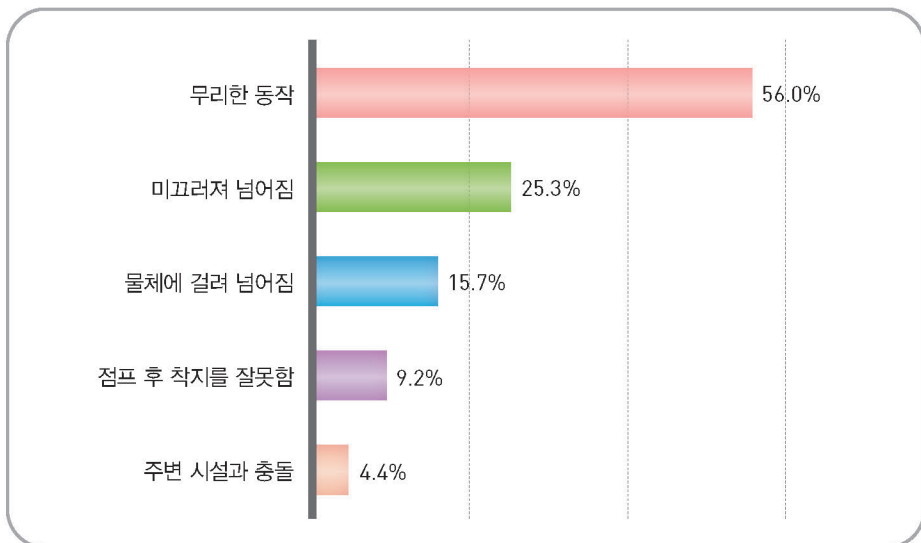
- 주최측이나 안전요원의 통제에 적극 따른다.
- 정해진 코스를 이탈하여 달리지 않는다.
- 계절이나 날씨, 기온과 관련된 온열질환에 대비한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



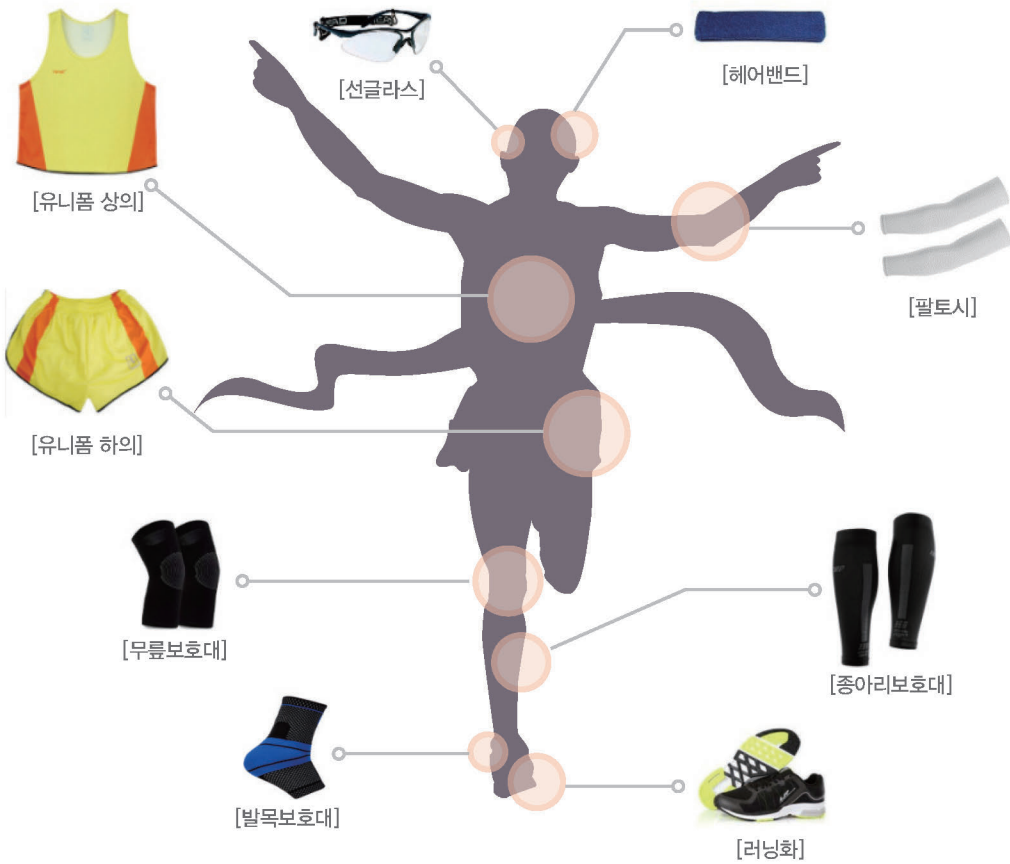
주요 부상이유



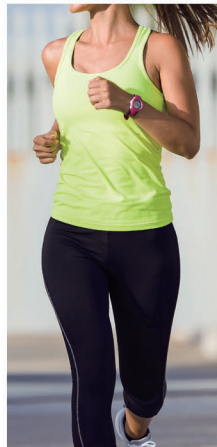
※ 중복선택 포함

마라톤 권장 용품

안전한 마라톤 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



마라톤 복장



마라톤 러닝화



6. 배구

Volleyball

스포츠안전 Tips

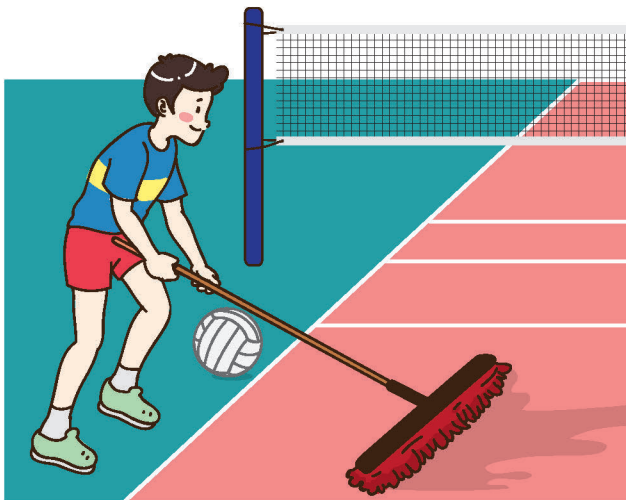
내적 요인



점프 중 충돌에 주의한다

- 무릎, 팔꿈치 등을 보호할 수 있는 장비를 착용한다.
- 약한 손가락은 테이핑을 하여 보호한다.
- 반지, 시계, 목걸이 등 장신구를 착용하지 않는다.
- 점프 전·후로 선수와 충돌하지 않도록 주의한다.
- 경기/훈련 중 공의 위치에 항상 집중한다.

외적 요인

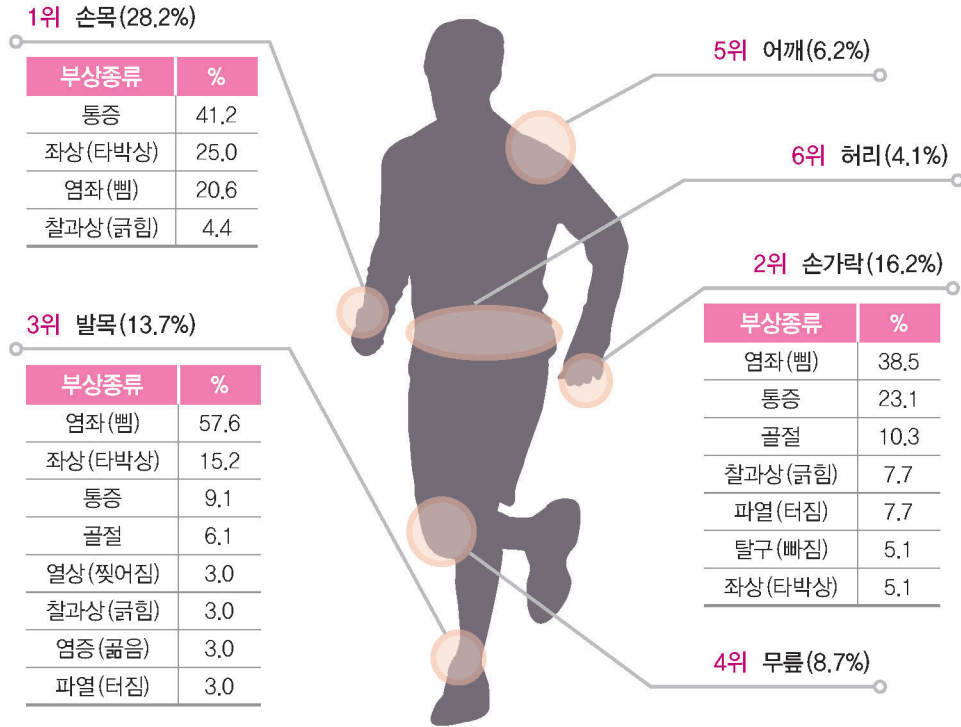


코트 위 이물질 제거한다

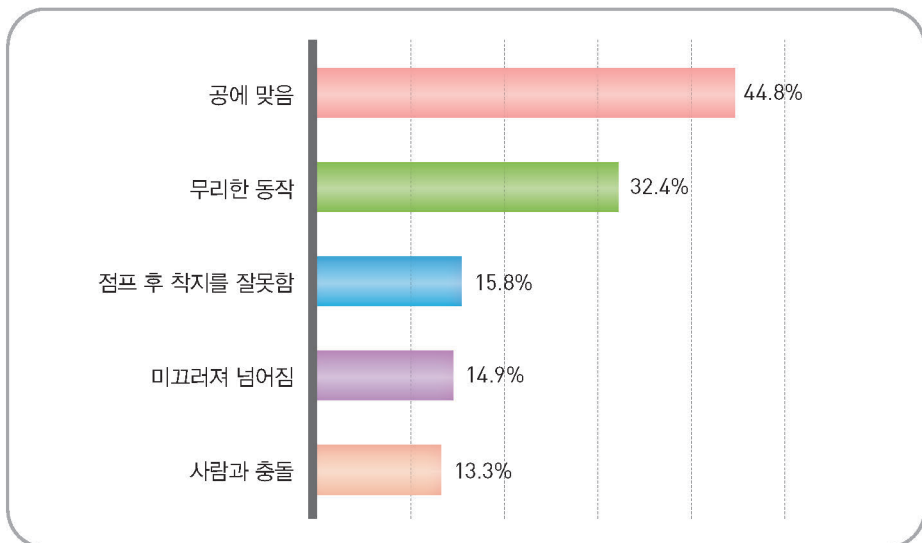
- 주변의 충돌위험이 있는 구조물은 제거한다.
- 코트 위에 이물질이나 물기는 제거한다.
- 지주 및 네트는 이상이 없는지 확인한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



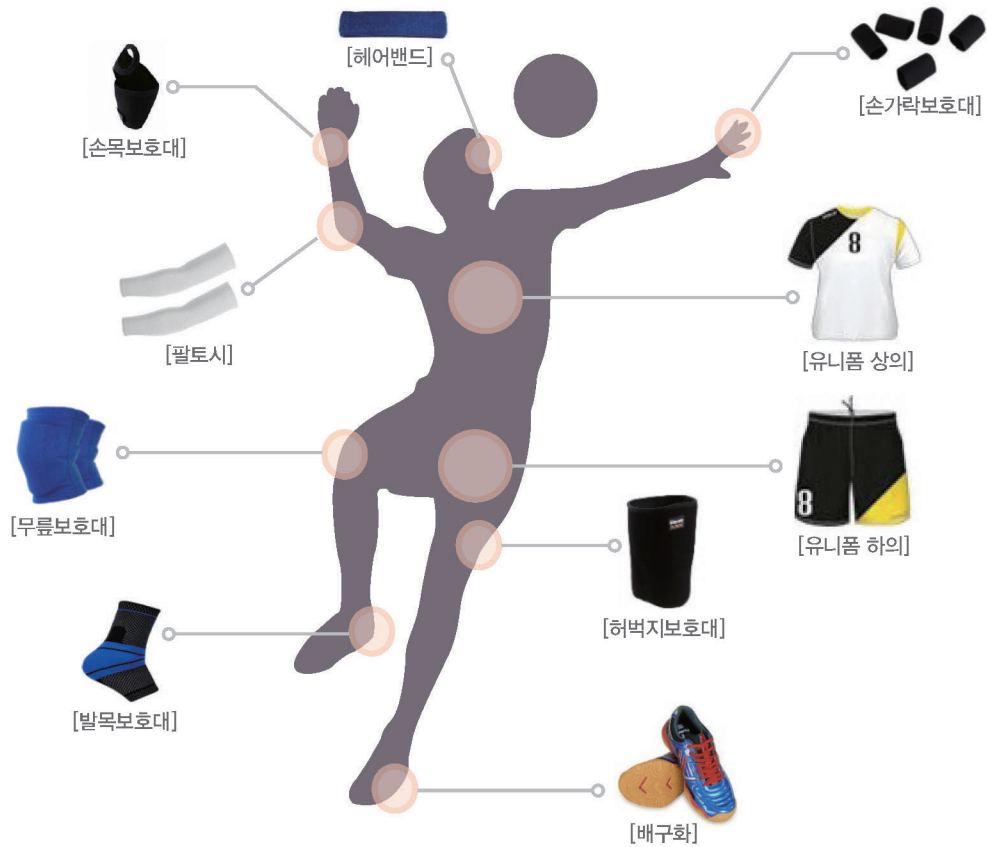
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

배구 권장 용품

안전한 배구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



배구 유니폼

배구 팔토시

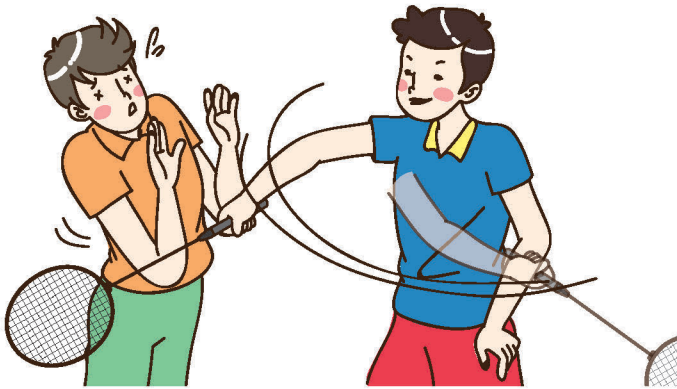


7. 배드민턴

Badminton

스포츠안전 Tips

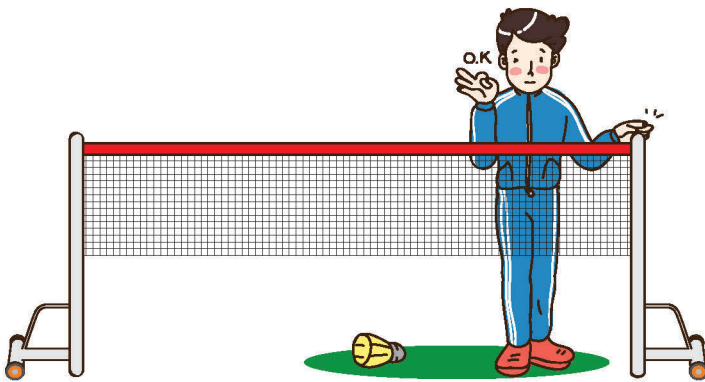
내적 요인



라켓을 마구 휘두르지 않는다

- 주로 사용하는 어깨, 무릎 등을 충분히 풀어준다.
- 반지, 시계, 목걸이 등 장신구를 착용하지 않는다.
- 무리한 움직임으로 셔플콧을 따라가지 않도록 한다.
- 라켓을 복식 동료나 제3자에게 휘두르지 않도록 주의한다.

외적 요인

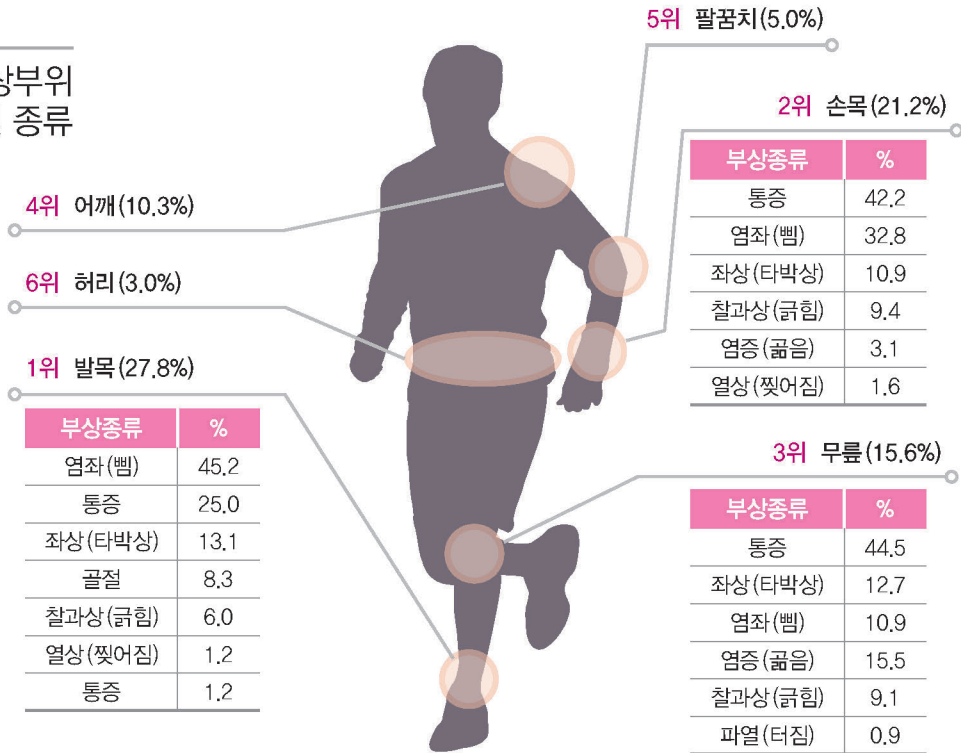


네트에 이상이 없는지 확인한다

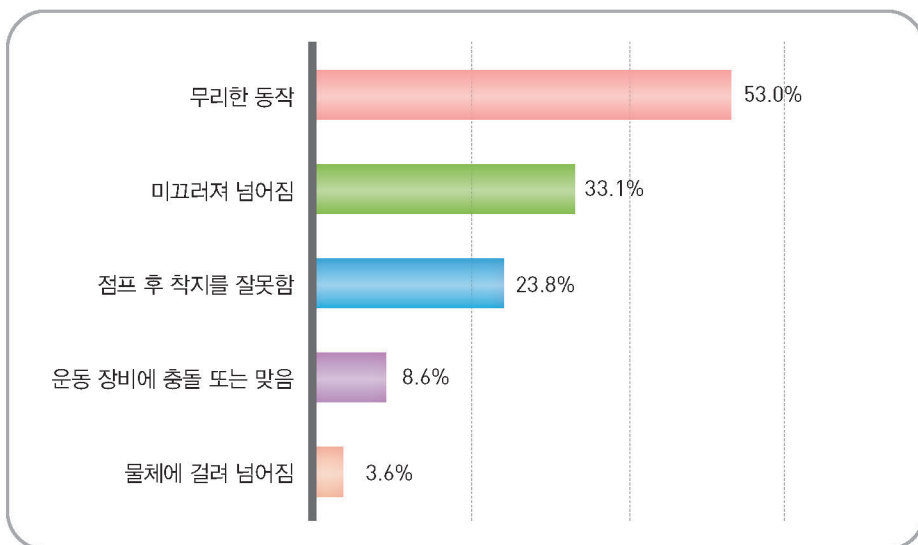
- 주변의 충돌위험이 있는 구조물은 제거한다.
- 코트 위에 이물질이나 물기는 제거한다.
- 네트 및 포스트는 이상이 없는지 확인한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

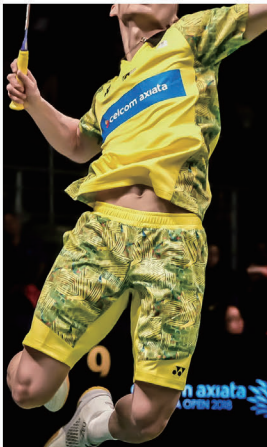
배드민턴 권장 용품

안전한 배드민턴 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



배드민턴 복장

배드민턴화와 무릎보호대

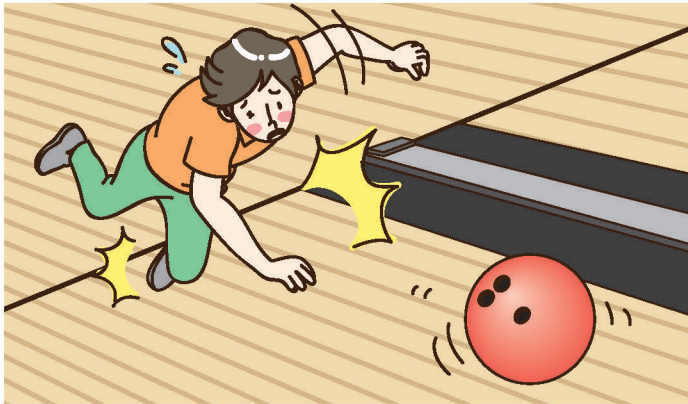


8. 볼링

Bowling

스포츠안전 Tips

내적 요인



투구 시 파울라인을 넘지 않는다

- 주로 사용하는 손목, 손가락 등을 충분히 풀어준다.
- 공의 무게, 손가락 깊이 등을 고려하여 공을 선택한다.
- 투구 시 파울라인을 넘어가지 않도록 한다.
- 투구 연습 시에는 볼링공을 내려 놓고 빈손으로 한다.

외적 요인

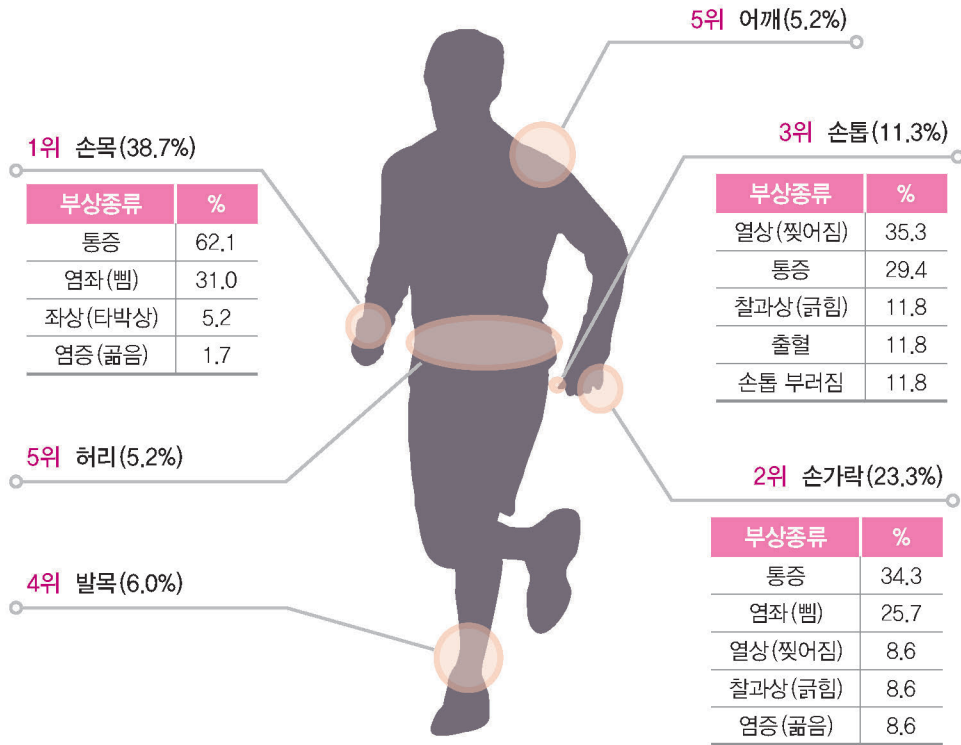


옆 레인과 동시에 라인에 서지 않는다

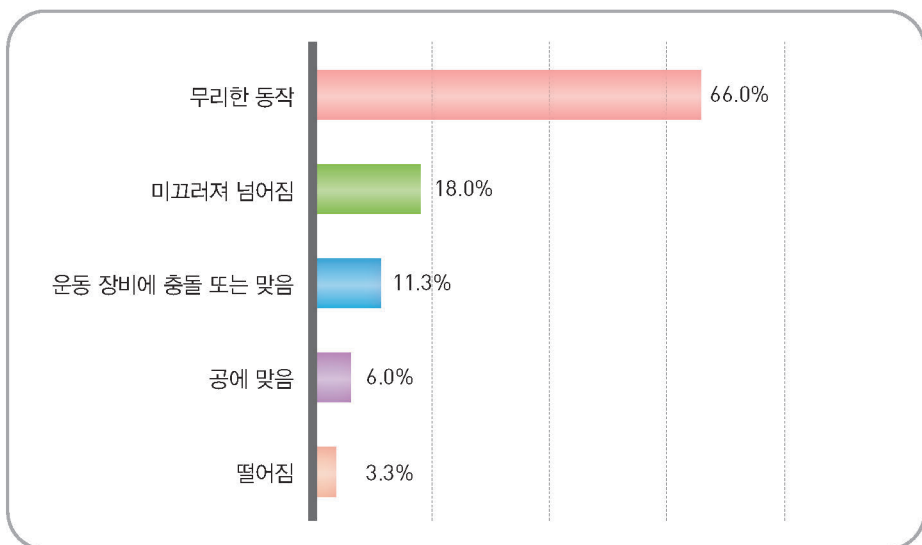
- 옆 레인과 같이 라인에 들어가지 않는다.
- 외부로 이동 시에는 볼링화를 갈아 신는다.
- 다른 사람의 투구에 방해가 되는 행동이나 소음을 삼간다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



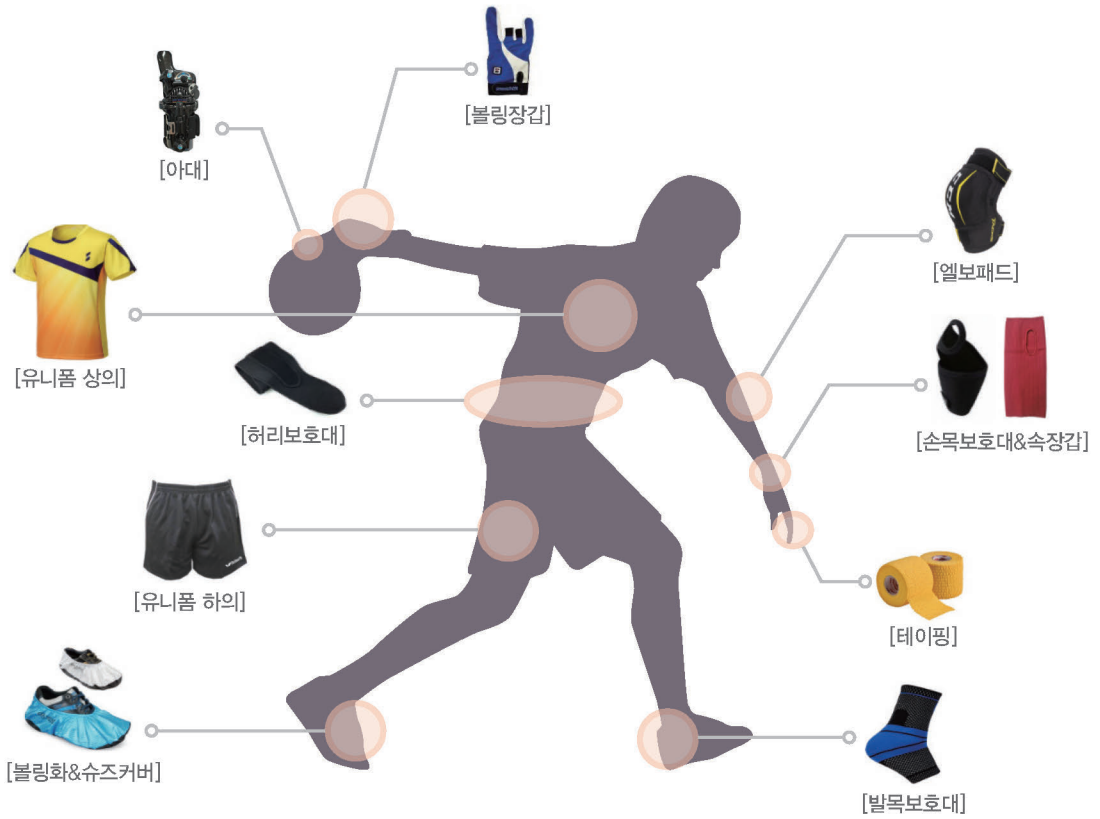
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

볼링 권장 용품

안전한 볼링 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



볼링화



볼링공과 아대



9. 수영

Swimming

스포츠안전 Tips

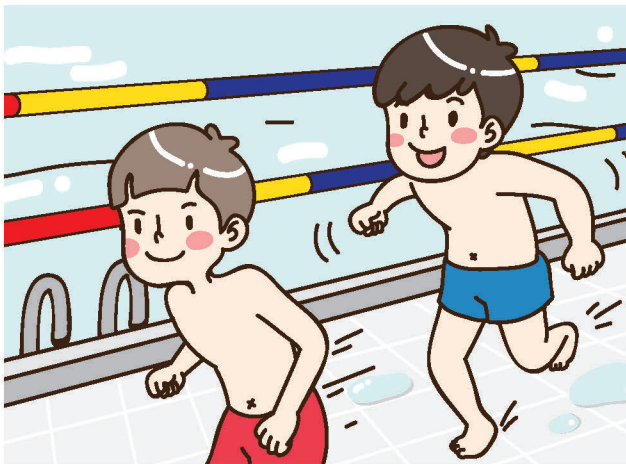
내적 요인



반드시 준비운동을 하고 물에 들어간다

- 입수 전 반드시 준비운동을 한다.
- 반지, 시계, 목걸이 등 장신구를 착용하지 않는다.
- 물 속에서 다른 이용자와 충돌하지 않도록 주의한다.
- 충분한 휴식을 취하면서 운동하도록 한다.
- 물 속에서는 위험한 장난을 치지 않는다.

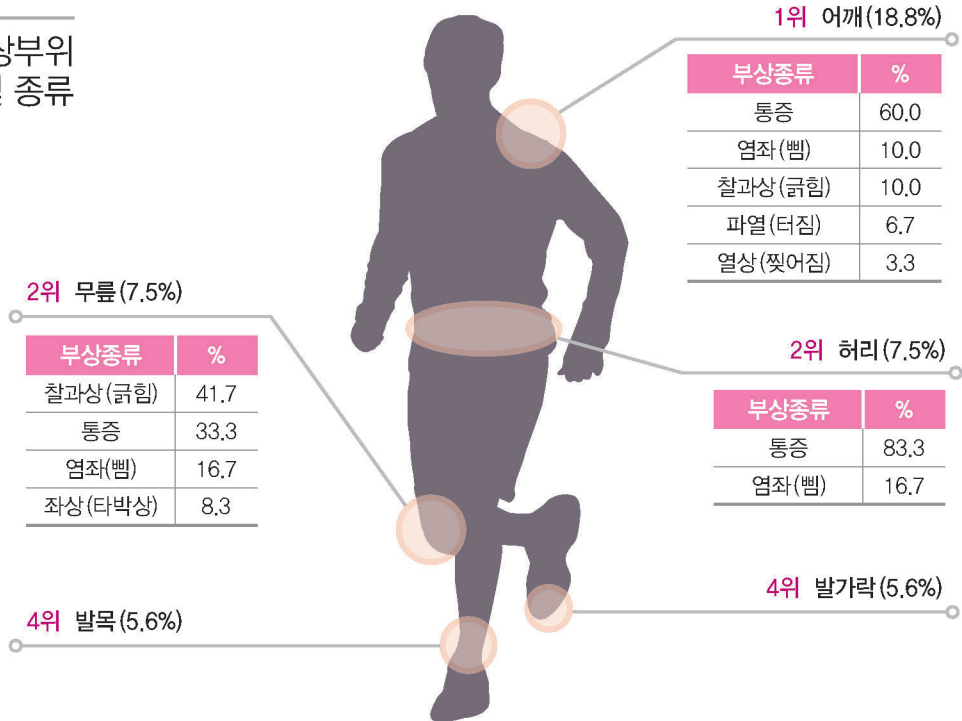
외적 요인



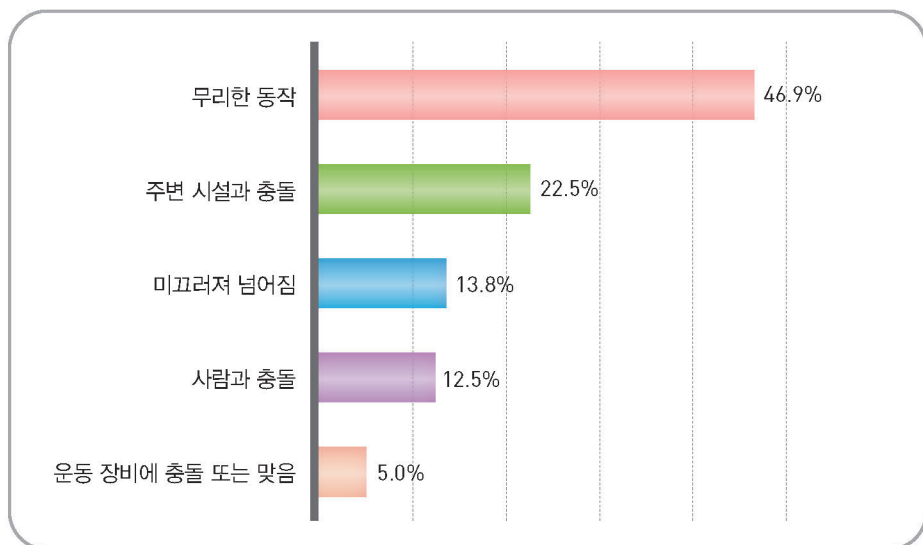
수영장 내에서 뛰어다니지 않는다

- 물기가 있거나 미끄러운 바닥을 조심하여 뛰지 않는다.
- 실내 온도 및 수온이 적절한지 확인한다.
- 안전요원의 위치 및 배치 여부를 수시로 확인한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위
및 종류

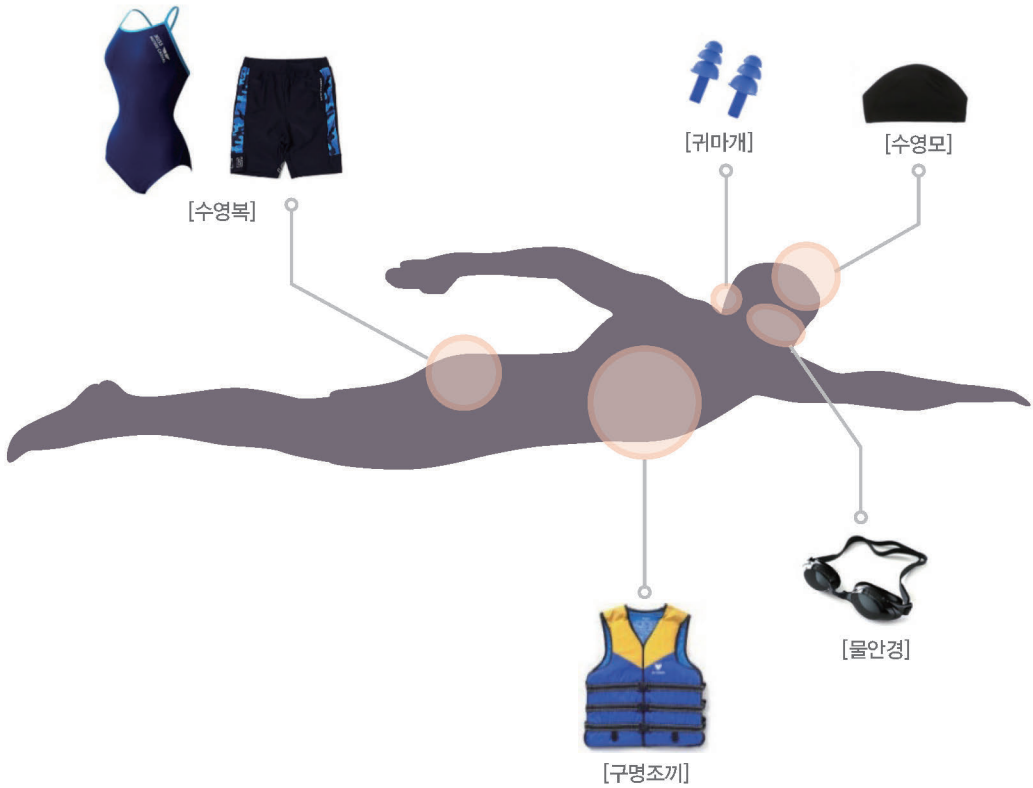
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

수영 권장 용품

안전한 수영 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



수영 킷판



구명조끼



10. 스키/스노우보드

스포츠안전 Tips

Ski/Snowboard

내적 요인



직선으로 활강하지 않는다

- 본인의 신체 사이즈에 알맞은 장비를 착용한다.
- 방수, 보온 기능이 뛰어난 복장과 방한용품을 착용한다.
- 본인의 능력 및 기술수준에 맞는 코스를 선택한다.
- 다른 이용자의 움직임에 주의하며 충돌하지 않도록 조심한다.
- 직선으로 활강하지 않도록 한다.

외적 요인

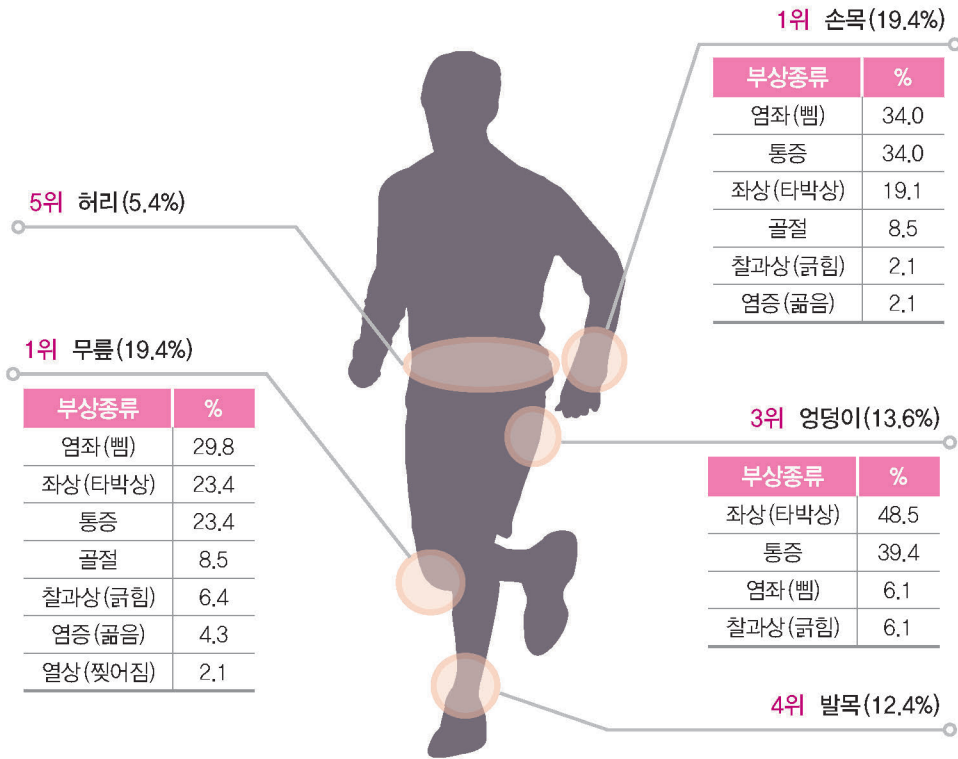


리프트에서 몸을 크게 흔들지 않는다

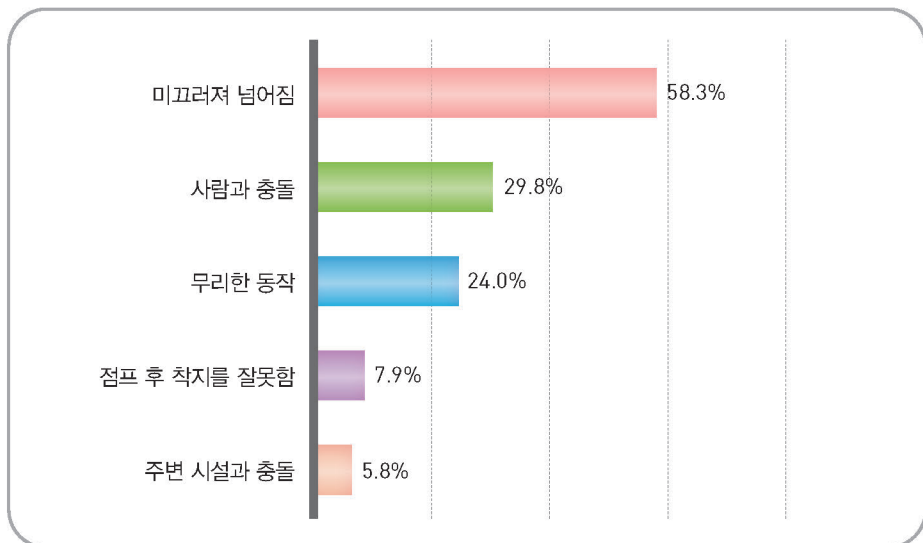
- 안전표지판이나 패트롤의 안내에 적극 따른다.
- 리프트에서는 몸을 크게 흔들거나 장난을 치지 않는다.
- 정해진 코스나 구역 외에는 진입하지 않는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

스키/스노우보드
권장 용품

안전한 스키/스노우보드 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



스키/스노우보드 헬멧과 고글



스키 폴



11. 야구

Baseball

스포츠안전 Tips

내적 요인

공수 상황에 맞는
안전장비를 착용한다



- 공 던지는 팔과 어깨 등을 충분히 풀어준다.
- 상황별로 포지션에 알맞은 안전장비를 반드시 착용한다.
- 무리한 동작이나 숙련되지 않은 기술을 구사하지 않는다.
- 야구배트를 가지고 장난을 치거나 마구 휘두르지 않는다.

외적 요인

불규칙한 바운드에 주의한다



- 그라운드 상태에 따른 불규칙한 바운드를 조심한다.
- 안전 그물망이나 펜스 뒤에서도 공을 항상 주시한다.
- 계절이나 날씨, 기온과 관련된 온열질환에 대비한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

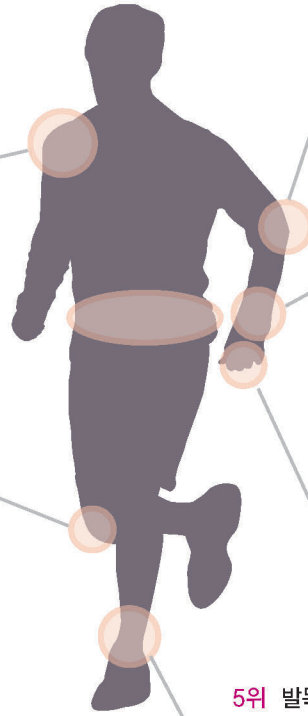
주요 부상부위 및 종류

2위 어깨 (15.9%)

부상종류	%
통증	34.4
염좌(뺨)	31.3
좌상(타박상)	15.6
탈구(빠짐)	6.3
골절	3.1

3위 무릎 (15.4%)

부상종류	%
통증	32.3
찰과상(긁힘)	25.8
좌상(타박상)	19.4
염좌(뺨)	12.9
골절	3.2



1위 팔꿈치 (20.4%)

부상종류	%
통증	51.2
찰과상(긁힘)	34.1
좌상(타박상)	14.5

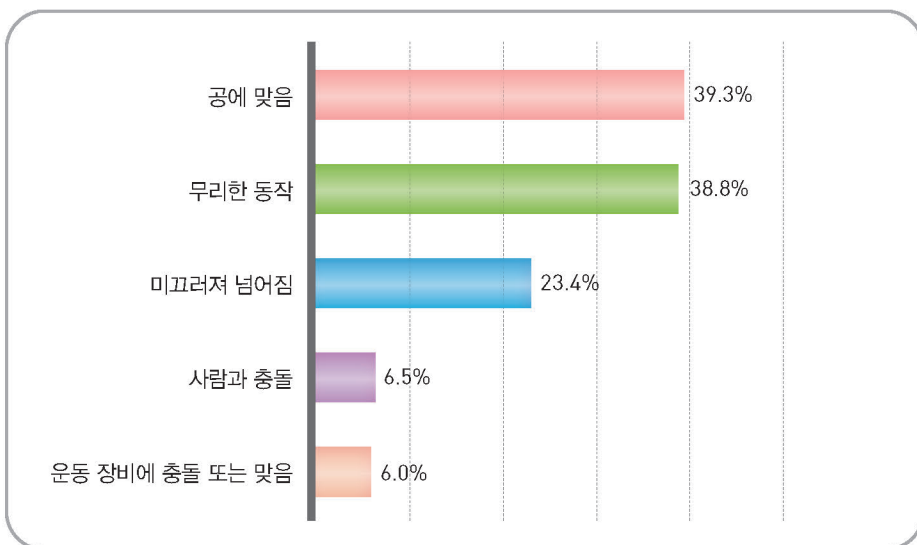
3위 손목 (14.6%)

부상종류	%
염좌(뺨)	51.6
통증	32.3
골절	6.5
좌상(타박상)	6.5
자상(찢림, 베임)	3.2

6위 손바닥 (11.4%)

5위 발목 (11.9%)

주요 부상이유



※ 중복선택 포함

야구 권장 용품

안전한 야구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



포수 장비 세트



타자 안가드와 렉가드



12. 에어로빅

Aerobics

스포츠안전 Tips

내적 요인



신체 수준에 맞는 운동강도로 진행한다

- 운동 전 스트레칭과 워밍업, 쿨다운을 실시한다.
- 본인의 신체 수준에 맞는 운동강도로 진행한다.
- 다른 이용자의 움직임에 주의하며 충돌하지 않도록 조심한다.
- 갈증이 나기 전에 수시로 수분을 보충한다.
- 적합한 복장과 신발을 착용한다.

외적 요인

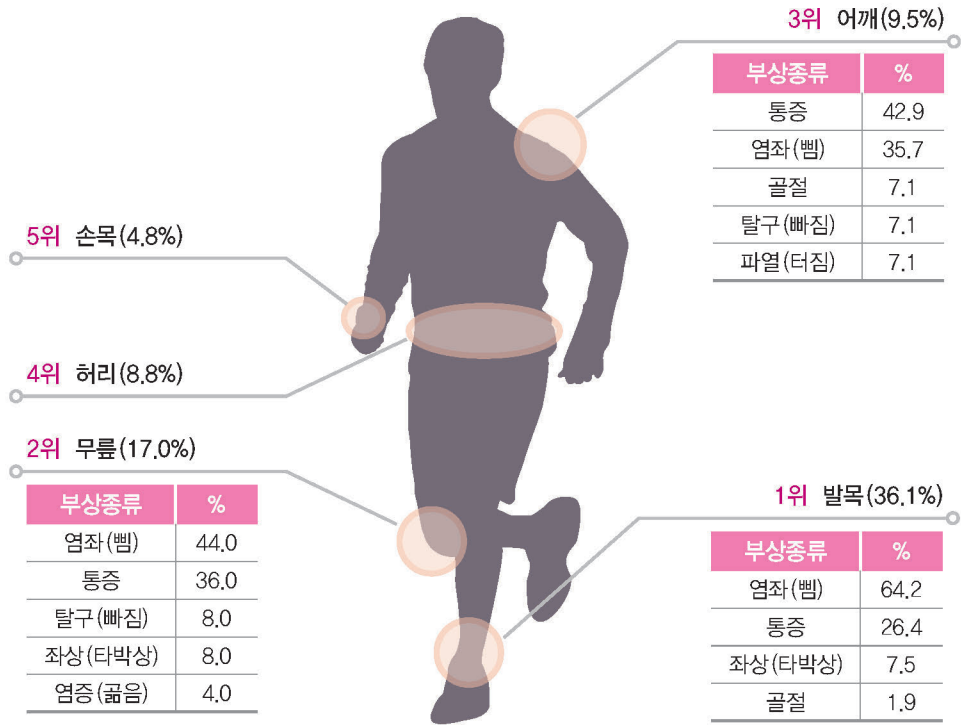


초심자는 전문가의 지도를 받는다

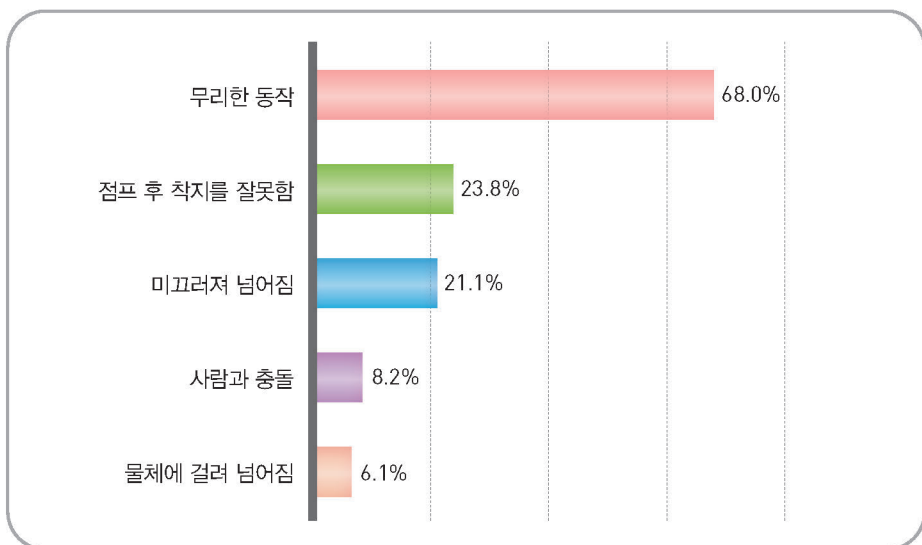
- 기구의 올바른 사용법과 효과를 숙지하도록 한다.
- 다른 이용자의 운동에 방해되지 않도록 한다.
- 건강상 문제가 있는 경우 반드시 전문가의 도움을 받는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

에어로빅 권장 용품

안전한 에어로빅 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



에어로빅 복장



13. 웨이트트레이닝

Weight Training

스포츠안전 Tips

내적 요인



신체 수준에 맞는 무게와 강도로 운동한다

- 운동 전 스트레칭과 워밍업, 쿨다운을 실시한다.
- 본인의 신체 수준에 맞는 무게와 강도로 운동한다.
- 자기과신을 삼가고 정확한 동작으로 실시한다.
- 운동 후 피로한 근육은 충분히 휴식하고 영양을 섭취한다.
- 적합한 복장과 신발을 착용한다.

외적 요인

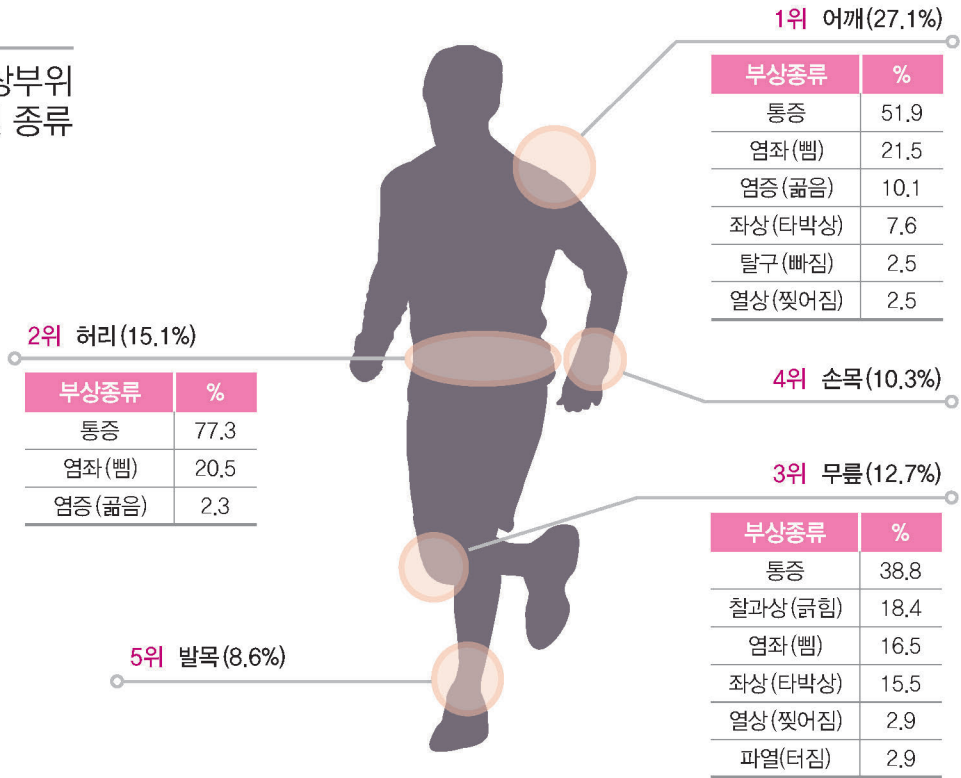


초심자는 전문가의 지도를 받는다

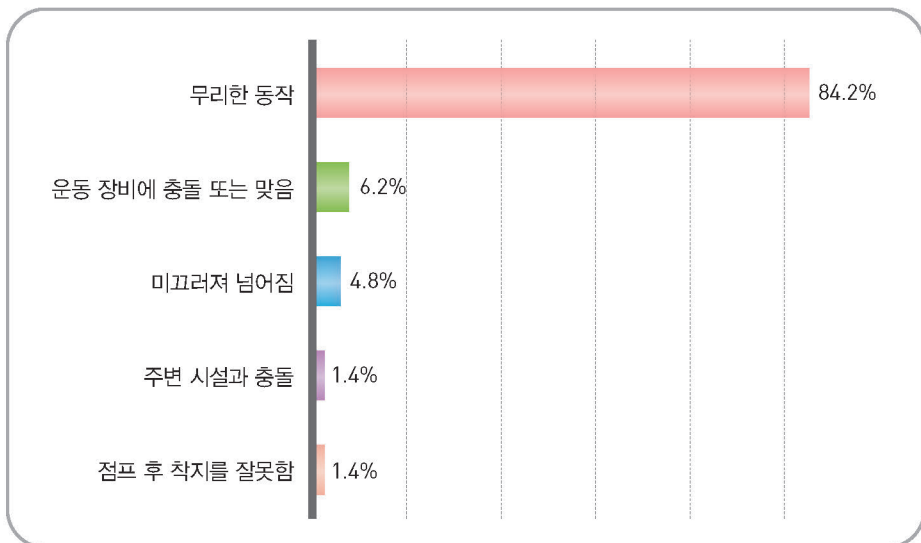
- 기구의 올바른 사용법과 운동효과를 숙지하도록 한다.
- 다른 이용자의 운동에 방해되지 않도록 한다.
- 건강상 문제가 있는 경우 반드시 전문가의 도움을 받는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



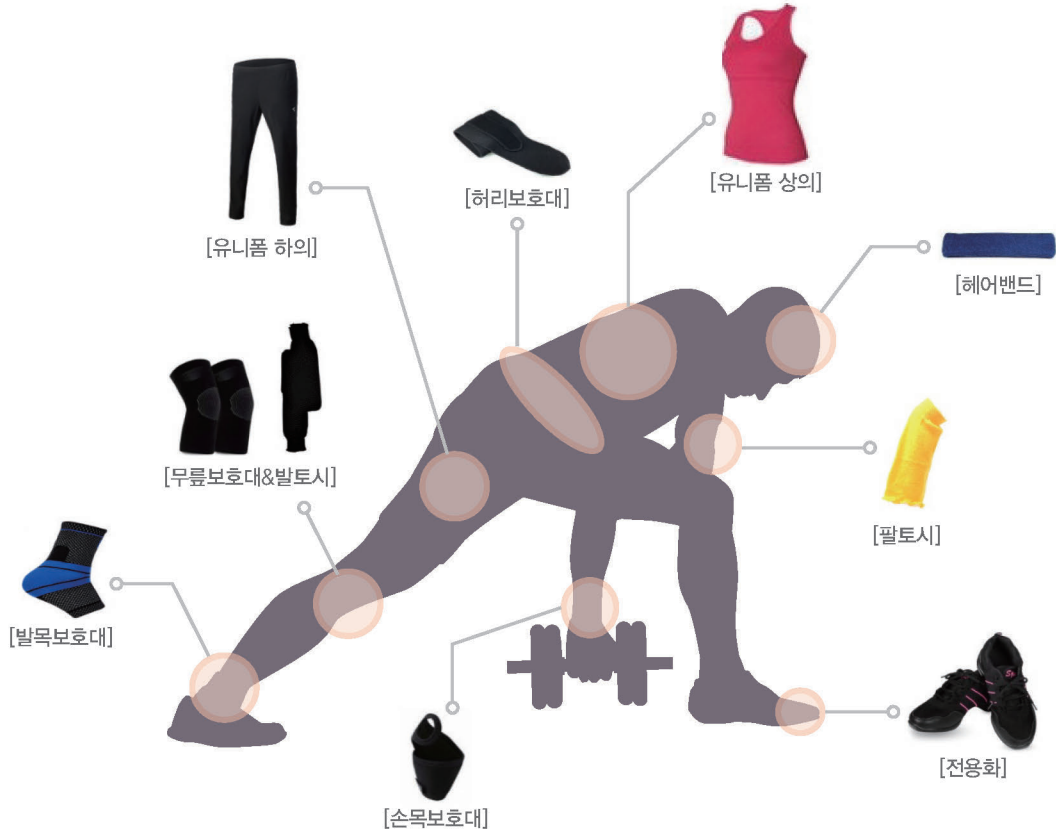
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

웨이트트레이닝
권장 용품

안전한 웨이트트레이닝 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



웨이트트레이닝 장갑



허리보호대



14. 자전거

Cycling

스포츠안전 Tips

내적 요인



안전등을 부착하고 라이딩한다

- 자전거 안장의 높이를 적절하게 조절한다.
- 자전거 수신호를 숙지하고 적극 활용하도록 한다.
- 헬멧을 필수로 착용하고 턱 끈을 알맞게 조정한다.
- 전조등, 후미등 등 안전등을 자전거에 부착한다.
- 갈증이 나기 전에 수시로 수분을 보충한다.

외적 요인

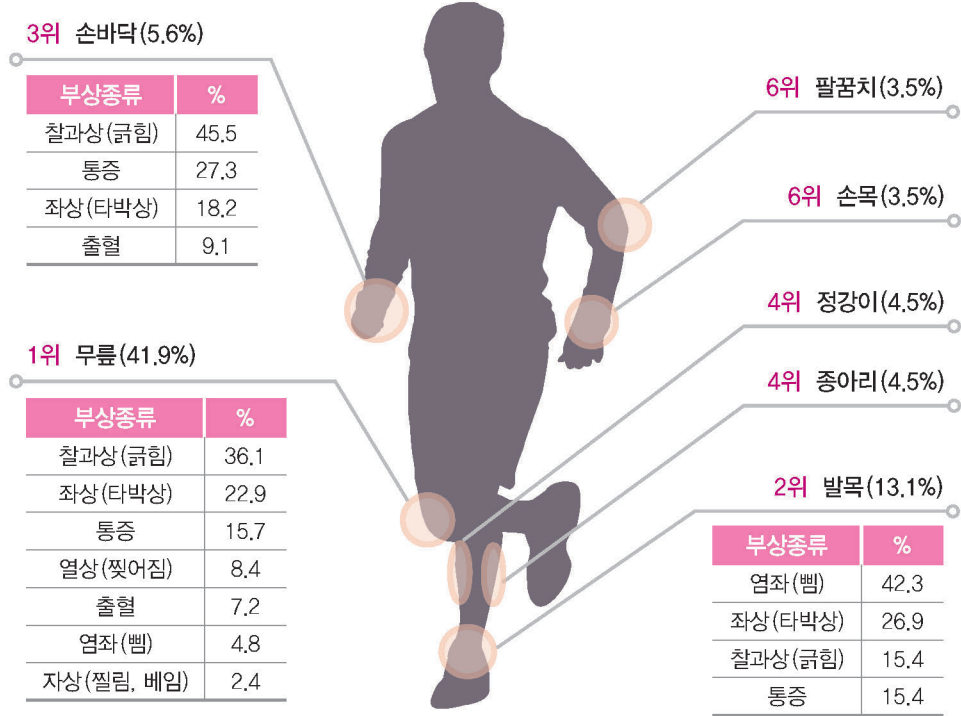


주행전 자전거 상태를 점검한다

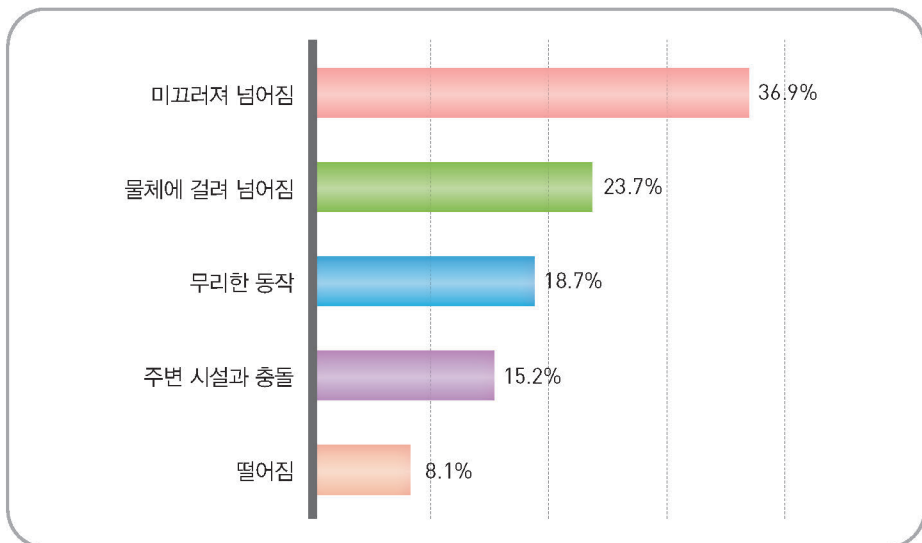
- 주행 중 장애물 및 보행자, 도로상태 등에 유의한다.
- 자전거 안전표지판 및 안내요원의 지시에 적극 따른다.
- 브레이크, 타이어, 체인 등 자전거의 상태를 체크한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

자전거 권장 용품

안전한 자전거 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



자전거 헬멧과 고글



자전거 전조등과 후미등



15. 족구

Jokgu

스포츠안전 Tips

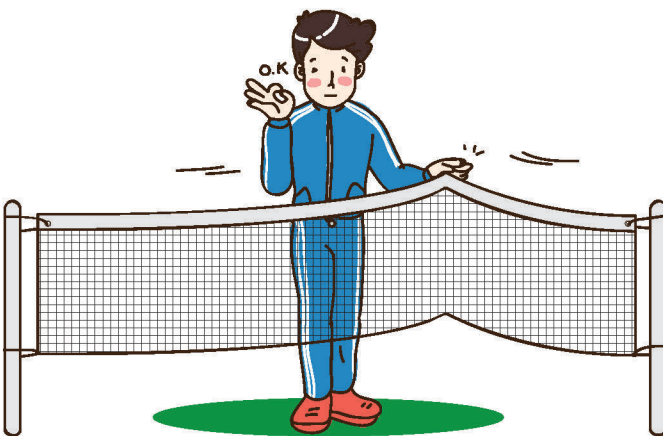
내적 요인



활동 전 준비운동을 실시한다

- 주로 사용하는 무릎, 고관절 등을 충분히 풀어준다.
- 준비운동 및 정리운동을 반드시 실시한다.
- 팀 동료와 충돌하지 않도록 주의한다.
- 공을 차기 적합한 신발과 복장을 착용한다.
- 무리한 동작이나 숙련되지 않은 기술을 구사하지 않는다.

외적 요인

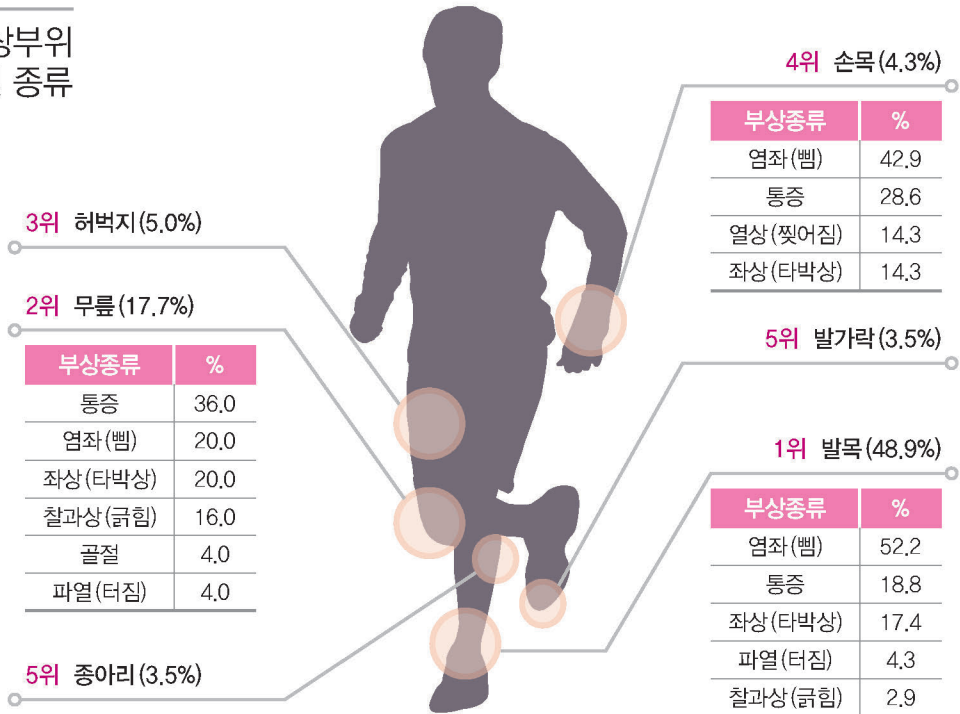


네트 등에 이상이 없는지 확인한다

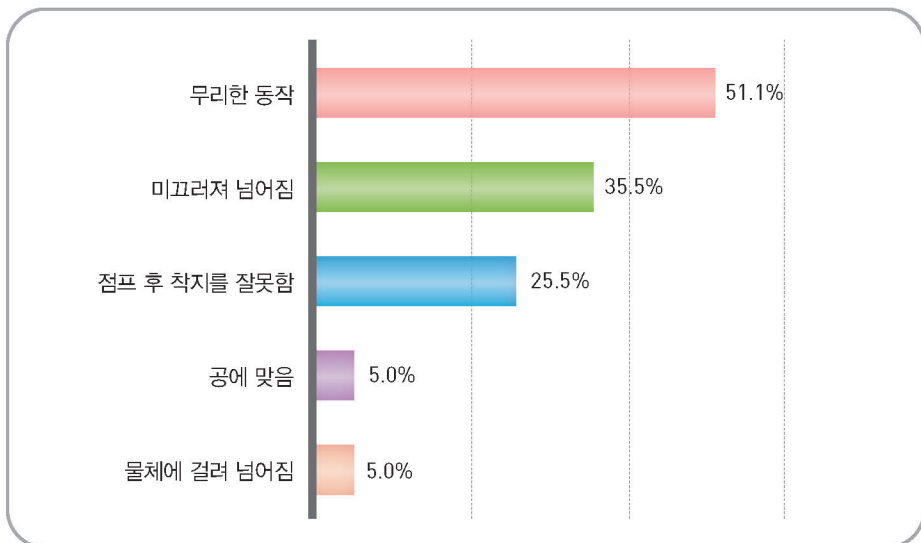
- 족구장 내 이물질이나 물기는 제거한다.
- 네트에 이상이 없는지 확인하고 뛰어넘지 않는다.
- 주변의 충돌위험이 있는 구조물은 제거한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



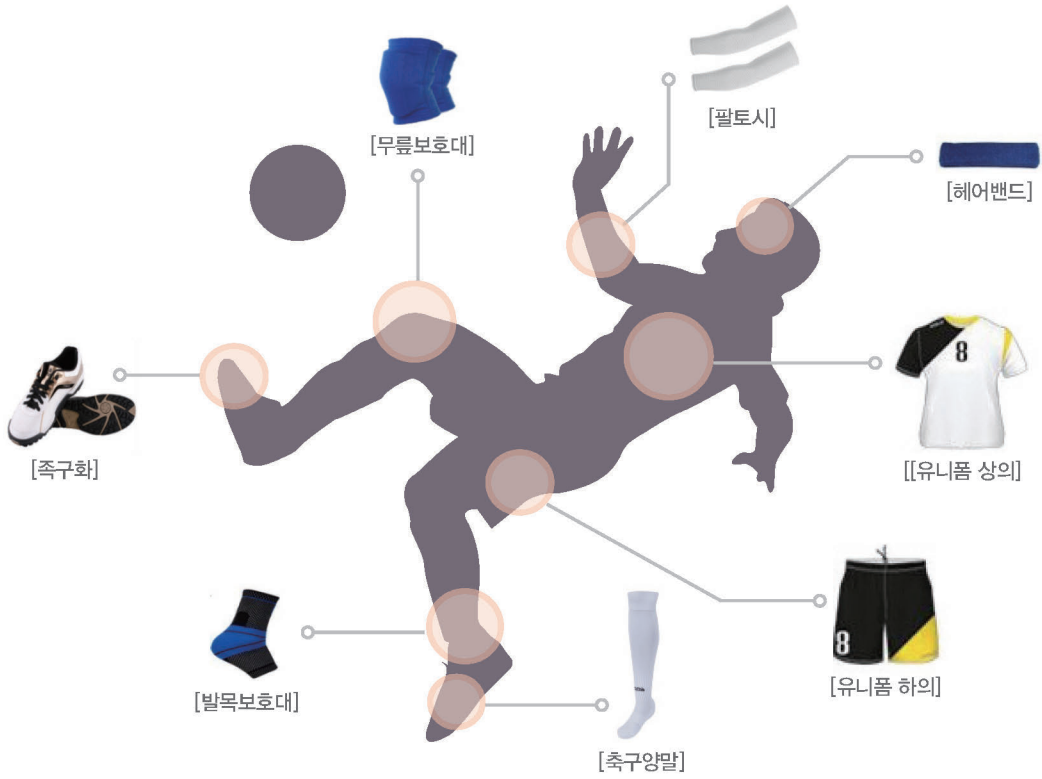
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

족구 권장 용품

안전한 족구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



족구화



무릎보호대



16. 철인3종

Triathlon

스포츠안전 Tips

내적 요인



종목에 맞는 복장을 갖춘다

- 각 종목별 안전수칙 및 주의사항을 숙지한다.
- 수영 슈트, 자전거 헬멧 등 종목별 알맞은 장비를 착용한다.
- 장거리 코스용 기능성 보충 음식, 물 등을 준비한다.
- 숙련도 및 능력에 알맞은 코스 레벨을 선택하여 참가한다.

외적 요인

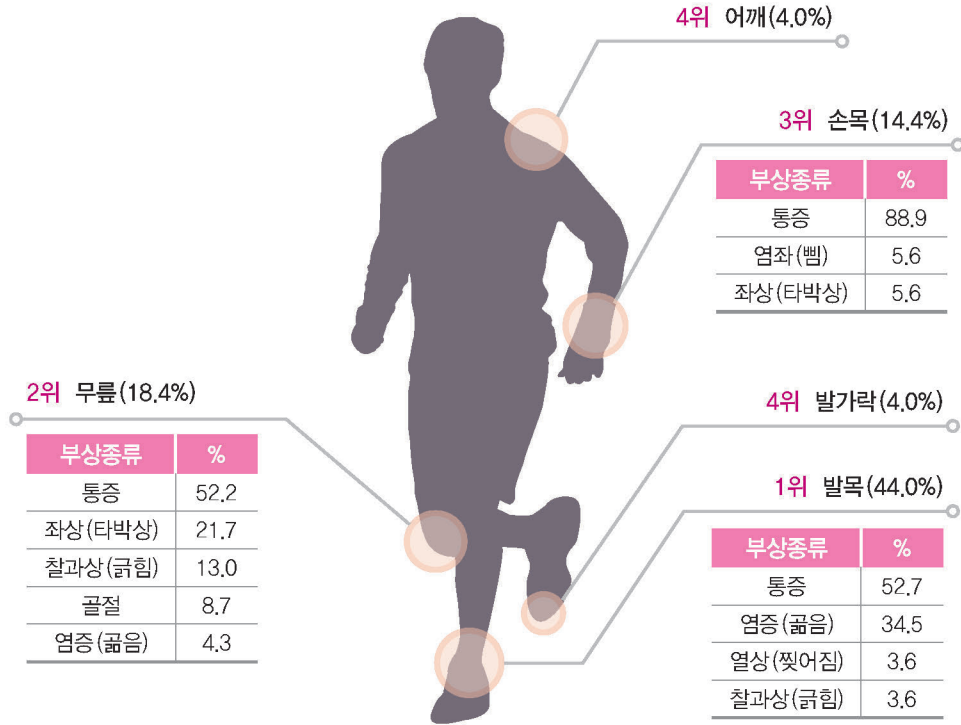


통제된 코스 내로만 달린다

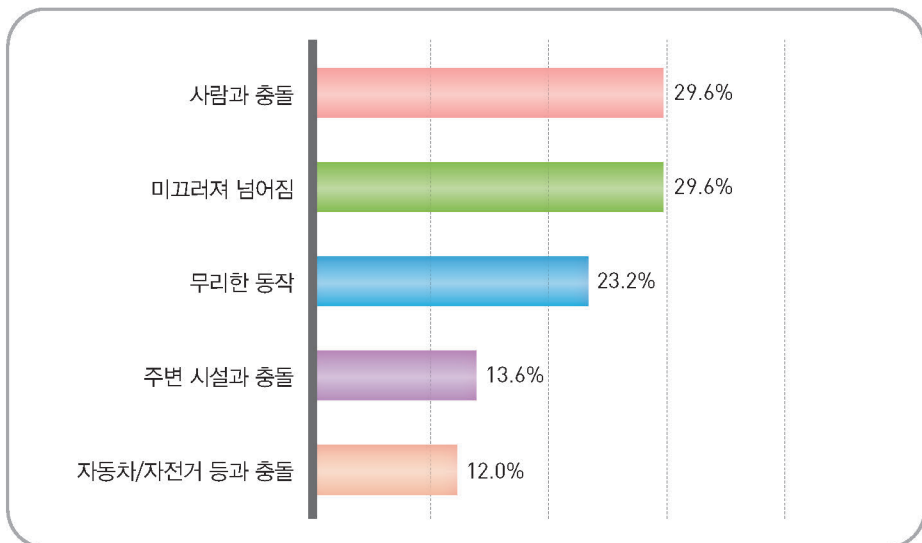
- 사전에 코스 및 주행 구간, 안전지대 등을 확인한다.
- 코스 내 장애물 및 보행자, 도로상태 등에 유의한다.
- 안전요원의 위치 및 배치 여부 등을 확인한다.
- 정해진 코스를 이탈하지 않도록 한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



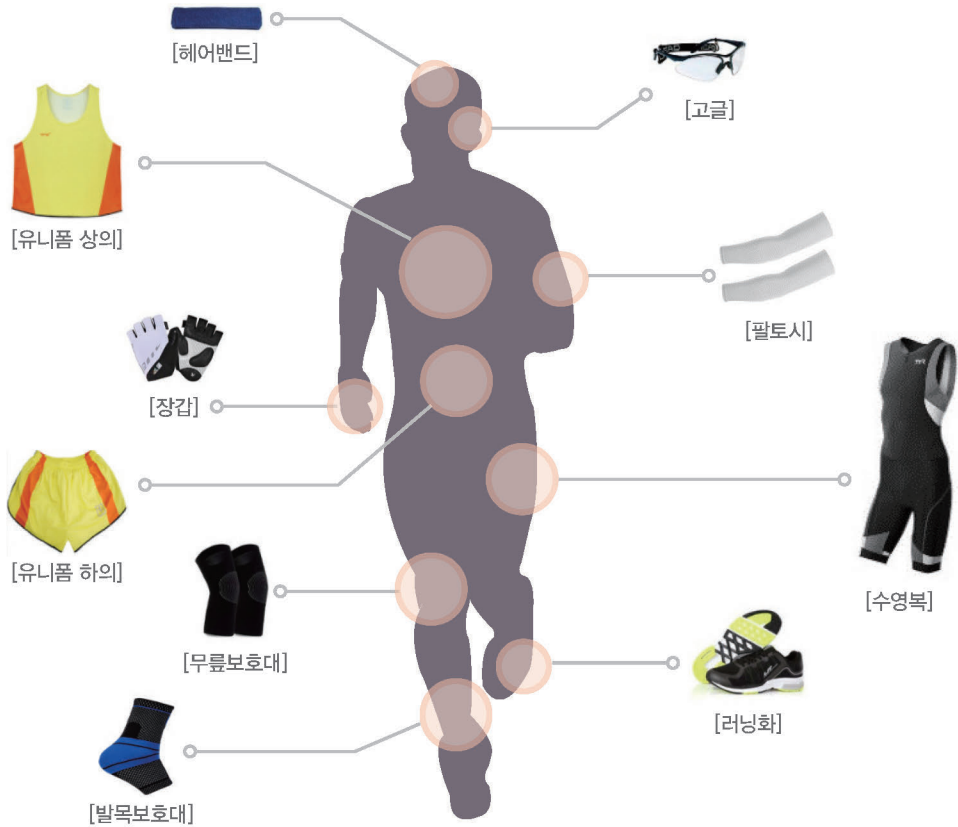
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

철인3종 권장 용품

안전한 철인3종 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



철인3종 복장



17. 축구

Soccer

스포츠안전 Tips

내적 요인



지나친 몸싸움은 삼간다

- 경기 전 몸 상태, 체력 수준 등을 고려하여 참여하도록 한다.
- 축구화, 정강이 보호대 등 안전용품을 착용한다.
- 갈증이 나기 전에 수시로 수분을 보충한다.
- 준비운동 및 정리운동을 반드시 실시한다.
- 지나친 경쟁의식에 과도한 태클이나 몸싸움을 하지 않는다.

외적 요인

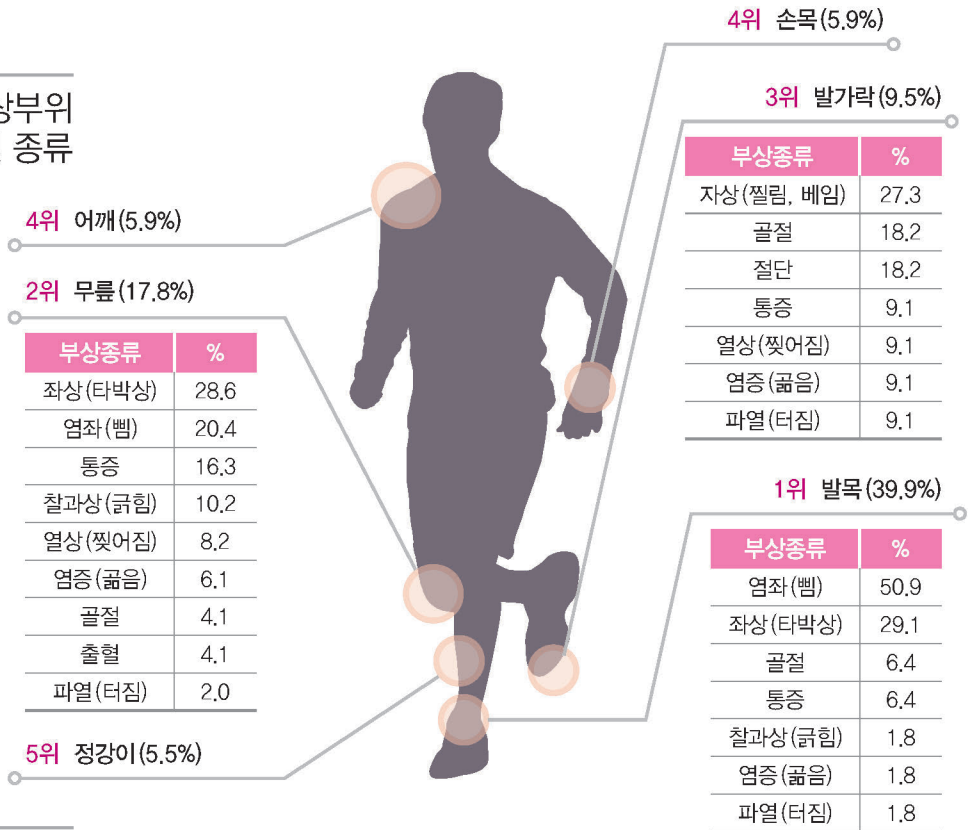


제3자의 난입 시 잠시 중단한다

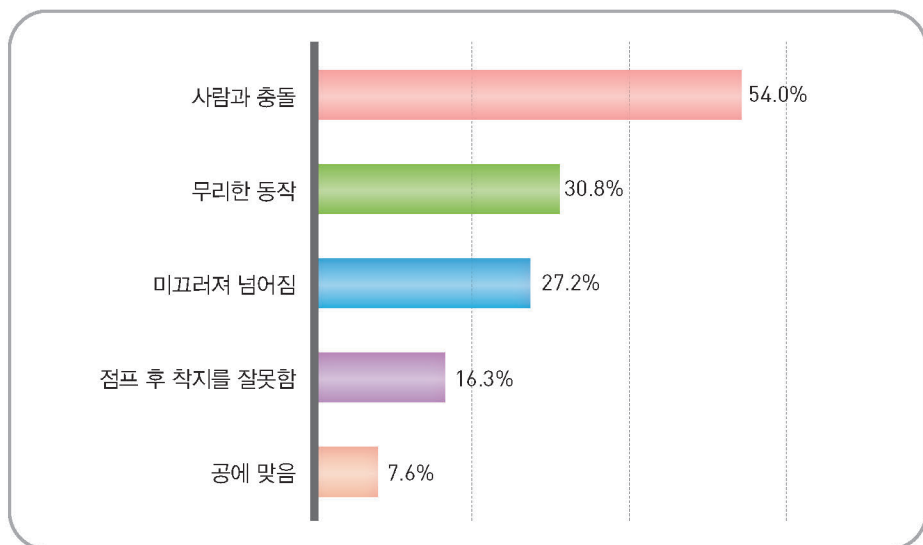
- 그라운드 위에 이물질은 없는지 확인한다.
- 골대 및 코너 플래그 등에 이상이 없는지 확인한다.
- 계절이나 날씨, 기온과 관련된 온열질환에 대비한다.
- 선수, 심판 외 제3자의 경기장 난입 시 경기/훈련을 잠시 중단한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



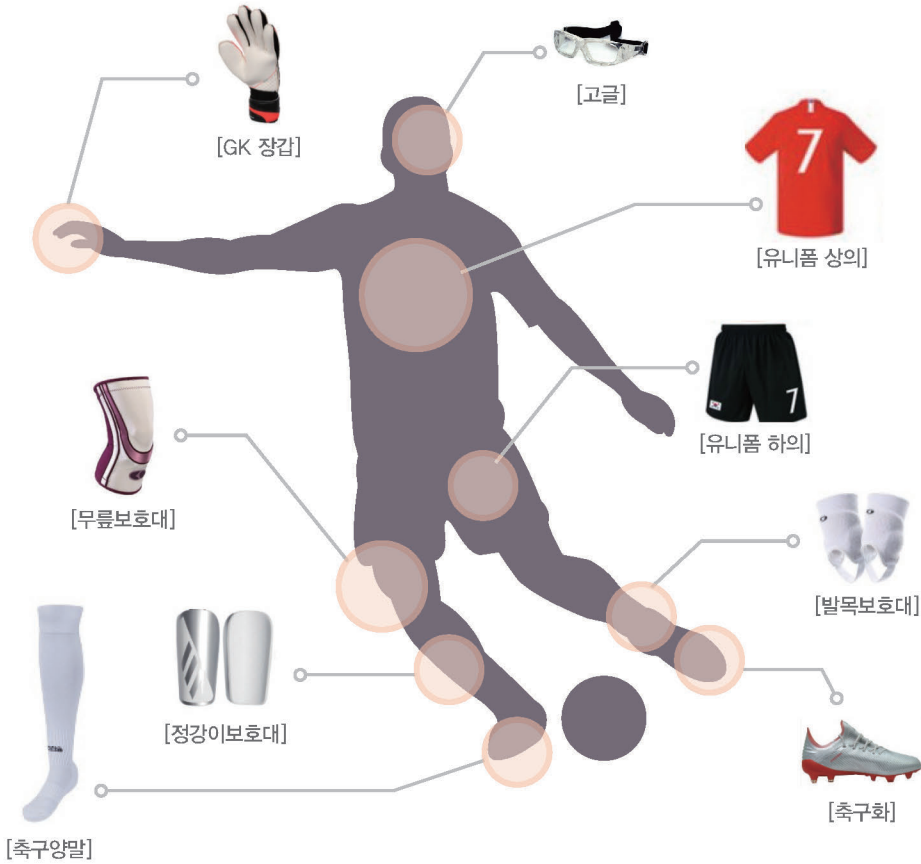
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

축구 권장 용품

안전한 축구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



축구 정강이보호대



축구공과 골키퍼 장갑



18. 탁구

Table Tennis

스포츠안전 Tips

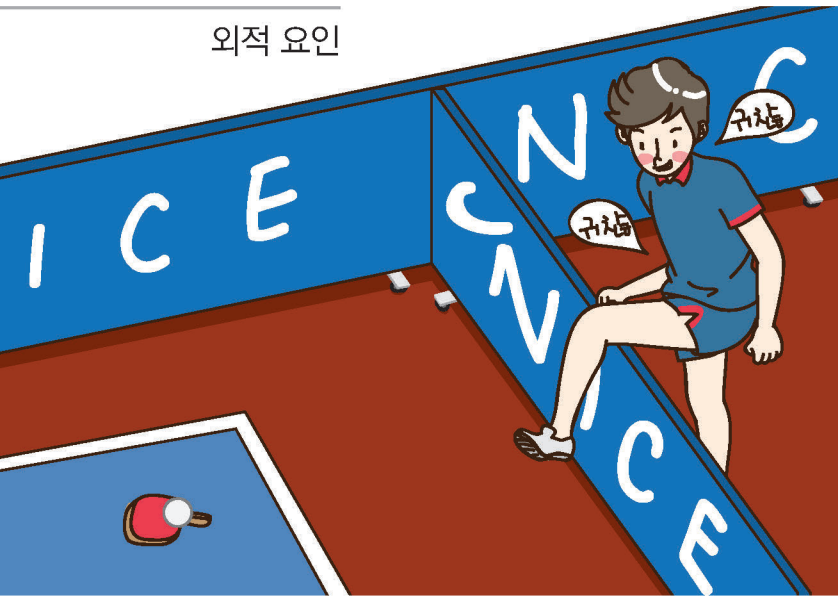
내적 요인



무리한 움직임은 삼가도록 한다

- 주로 사용하는 손목, 무릎, 어깨 등을 충분히 풀어준다.
- 준비운동 및 정리운동을 반드시 실시한다.
- 라켓을 복식 동료나 제3자에게 휘두르지 않도록 주의한다.
- 무리한 움직임으로 공을 따라가지 않도록 한다.

외적 요인

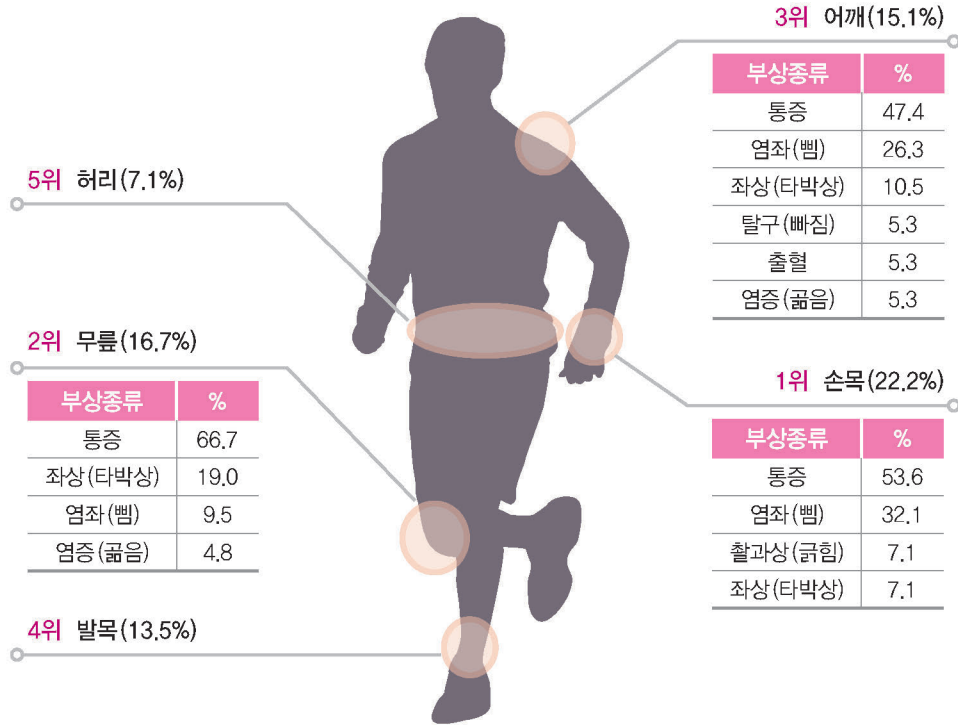


이동식 펜스를 뛰어넘지 않는다

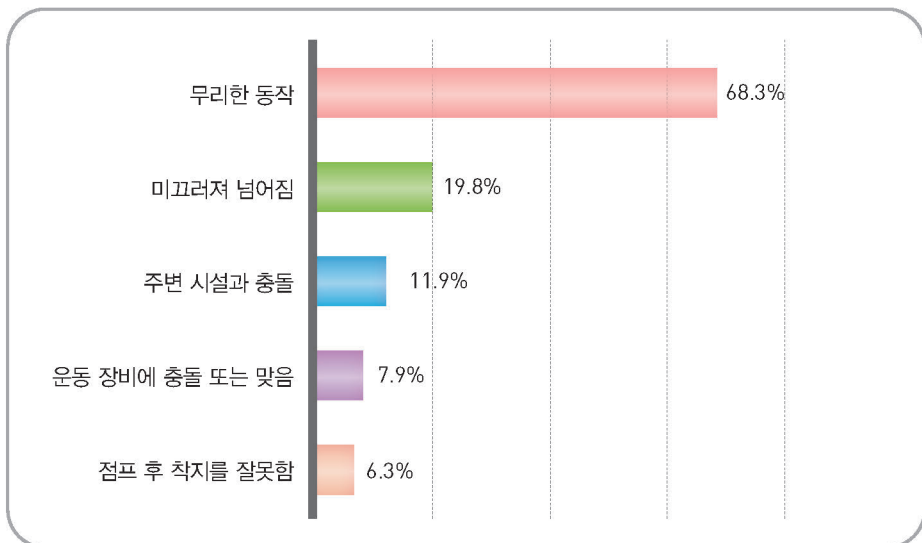
- 탁구장 바닥의 이물질이나 물기, 탁구공 등은 제거한다.
- 탁구대, 네트 등은 이상이 없는지 확인한다.
- 이동식 펜스를 뛰어 넘지 않는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



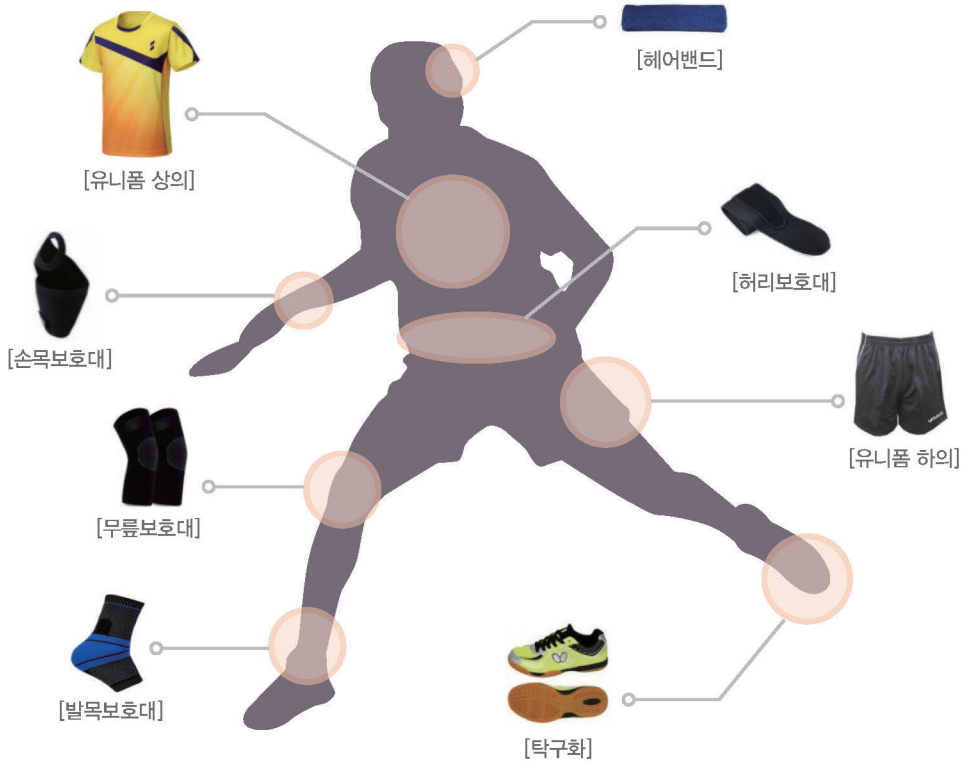
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

탁구 권장 용품

안전한 탁구 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



탁구 복장



19. 태권도

Taekwondo

스포츠안전 Tips

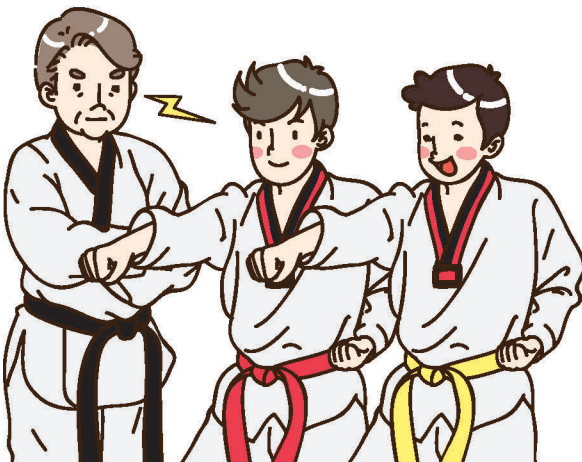
내적 요인



대련 시 보호장구를 착용한다

- 활동 전 스트레칭과 워밍업을 충분히 실시한다.
- 무리한 동작이나 숙련되지 않은 기술을 구사하지 않는다.
- 반복적인 동작 후에는 관절/근육에 충분한 휴식을 준다.
- 비신사적 행동을 하거나 상대에게 고의로 해를 가하지 않는다.
- 대련 시에는 헤드기어, 가슴 보호대 등 보호장구를 반드시 착용한다.

외적 요인

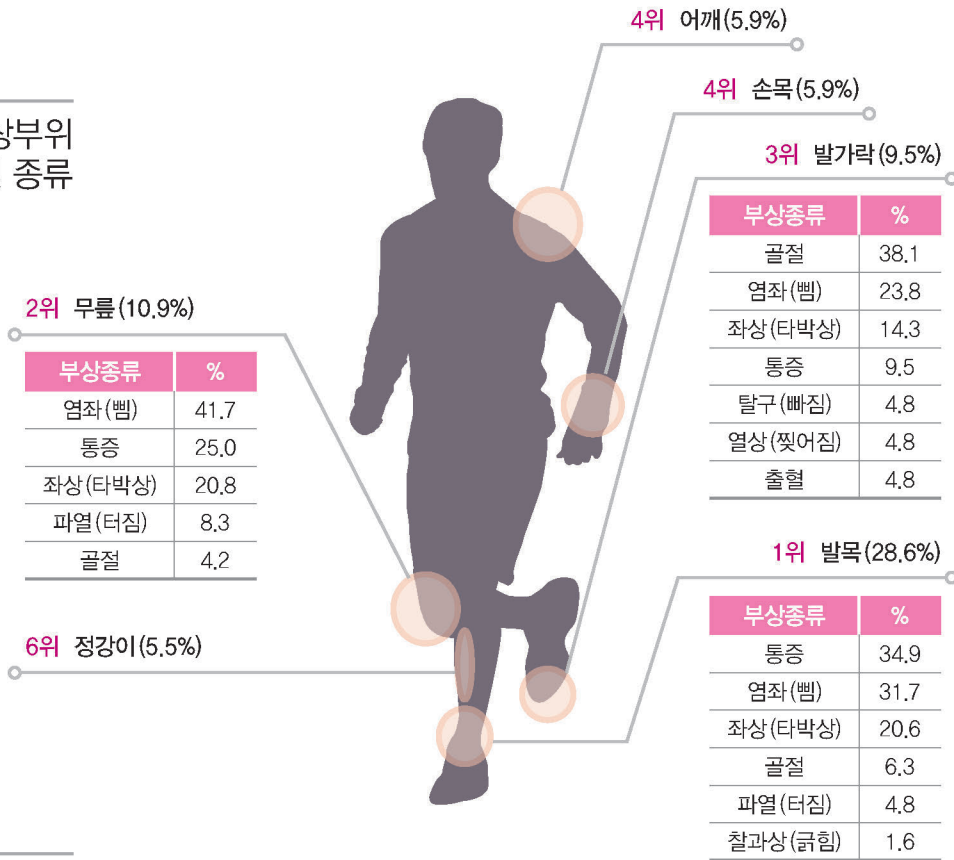


사범의 지도 하에 실시한다

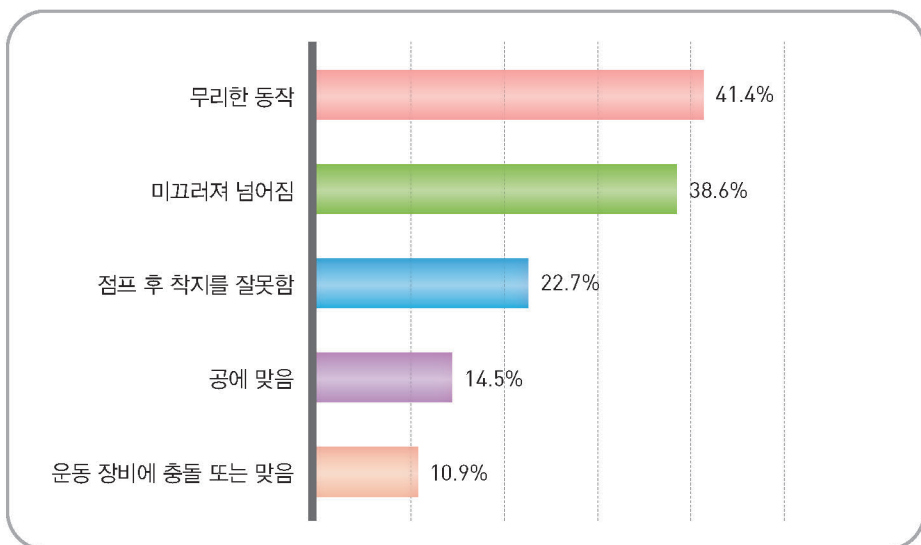
- 항상 숙련된 지도자의 감독 하에 연습한다.
- 매트 위에 이물질이나 물기는 제거한다.
- 주변의 충돌 위험이 있는 구조물은 제거한다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



주요 부상이유



※ 중복선택 포함

태권도 권장 용품

안전한 태권도 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품** 착용을 해주세요.



태권도복



태권도 헤드기어와 가슴 보호대



20. 테니스

Tennis

스포츠안전 Tips

내적 요인



- 주로 사용하는 어깨, 무릎 등을 충분히 풀어준다.
- 준비운동 및 정리운동을 반드시 실시한다.
- 라켓을 복식 동료나 제3자에게 휘두르지 않도록 주의한다.
- 무리한 움직임으로 공을 따라가지 않도록 한다.
- 갈증이 나기 전에 수시로 수분을 보충한다.

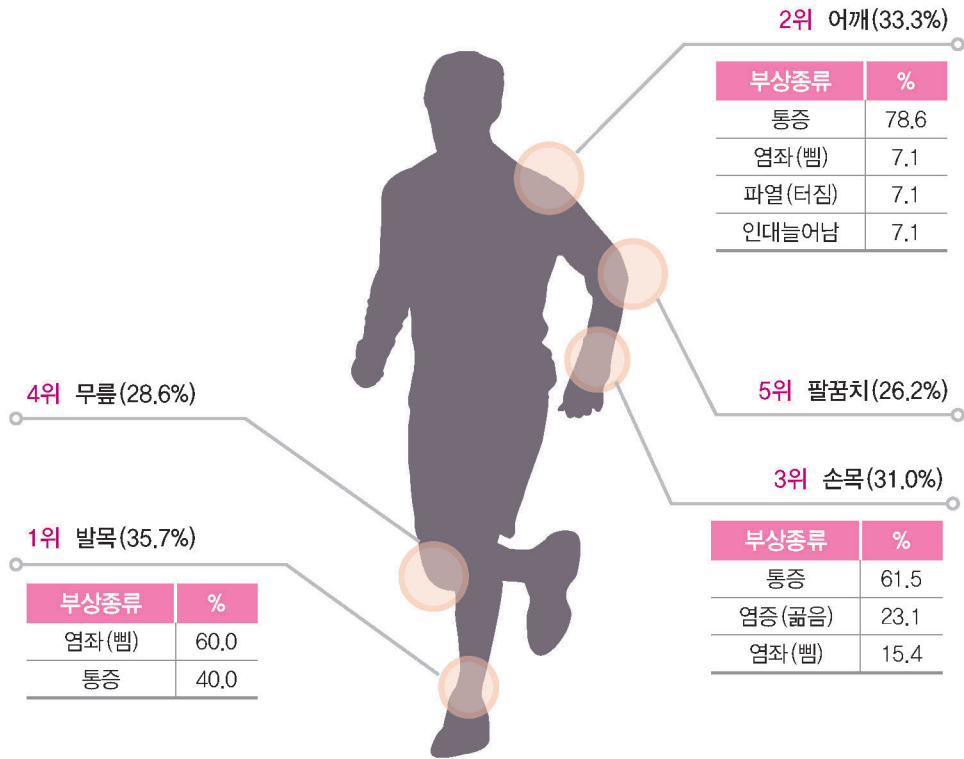
외적 요인



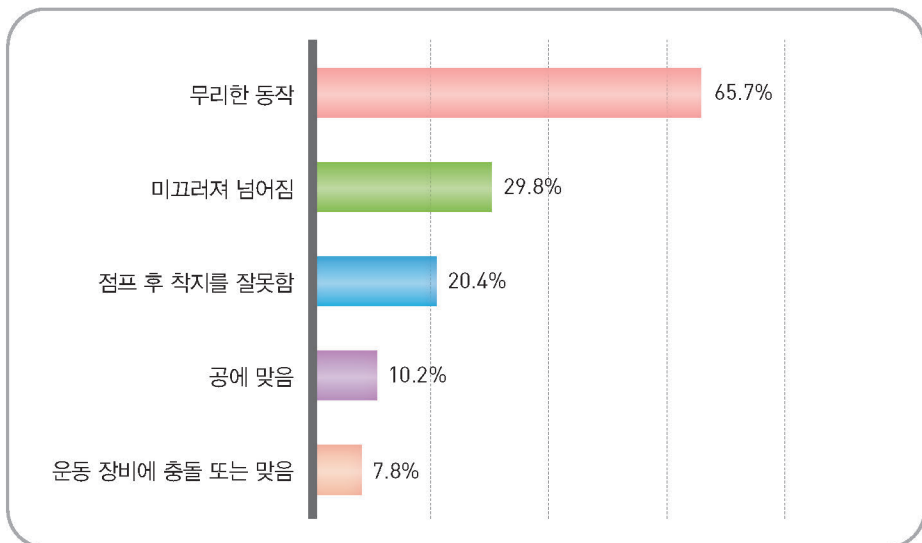
- 공이 잘 보이는 밝은 공간에서 활동을 하도록 한다.
- 코트 위에 이물질이나 물기, 테니스공 등을 제거한다.
- 네트에 이상이 없는지 확인하고 뛰어넘지 않는다.

스포츠안전사고 실태조사 주요 결과

주요 부상부위 및 종류



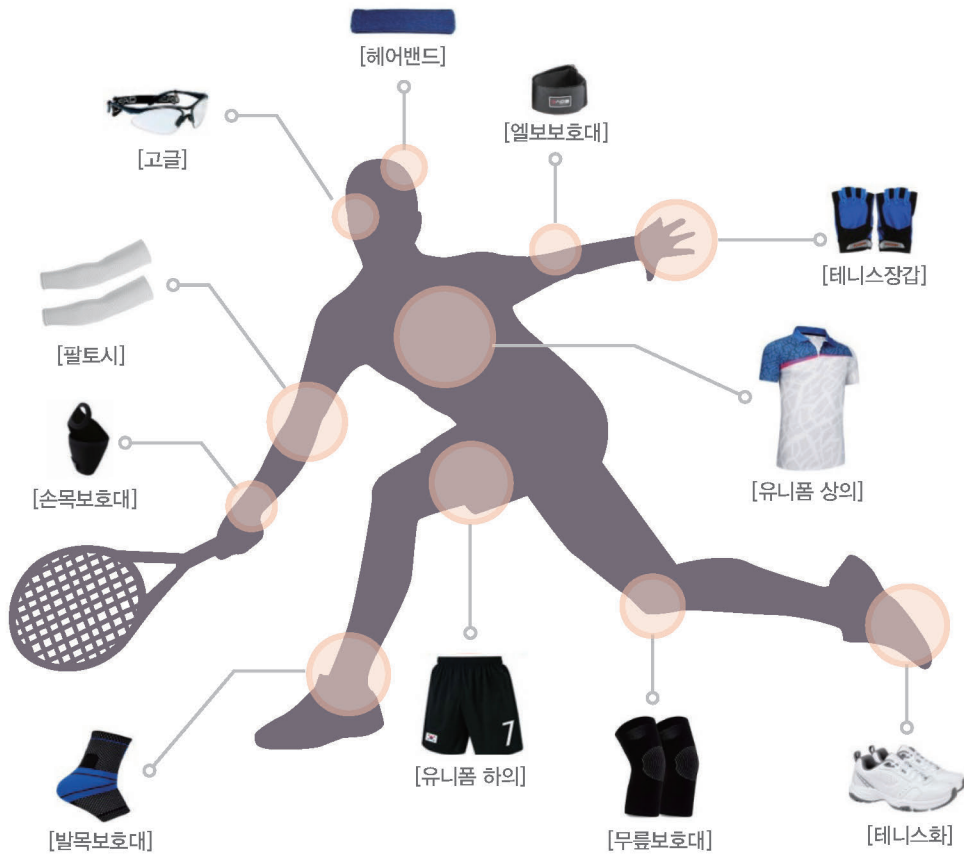
주요 부상이유



※ 중복선택 포함

테니스 권장 용품

안전한 테니스 활동을 위해서 **보호장구** 또는 **안전 용품 착용**을 해주세요.



테니스 복장

테니스 손목보호대





스포츠안전 매뉴얼

생활체육