

# 아는 만큼 안전한 봄철 산행 가이드

봄철의 산은 잔설과 얼음이 남아있고, 한낮과 저녁의 기온차가 매우 커 겨울 산과 별로 다를 것이 없음. 복사무나 산무 같은 봄철 특유의 짙은 안개가 끼기도 하며, 등산로의 지표면이 녹아 질퍽하게 젖어 있어 쉽게 미끄러 질 수 있으므로 각별한 주의가 필요함.

## 산행 전·후 스트레칭

- 주로 움직이는 종아리 근육 위주 운동
- 무리가 가지 않도록 허벅지 근육 풀기
- 다리 전체 스트레칭



## 배낭무게는 체중의 30%정도

- 배낭 밑은 침낭 등 부드러운 것으로
- 중간은 식기 등 딱딱한 것, 틈새는 옷·휴지로
- 식량 등은 위로, 무거운 물건은 되도록 등판 쪽에



## 봄철 안전산행 TIP!

- 일몰 전 3~4시 정도 하산, 8시간 이내로
- 낙엽이 모인 곳, 바위가 많은 길은 회피
- 식량은 많이 먹지 말고 조금씩 자주 섭취
- 길을 잃었을 때는 계곡을 피해 능선으로

- ▶ 실족추락(40%)
  - 지반약화, 과로, 음주
- ▶ 일반조난(13%)
  - 준비(식량, 지도 등)없는 산행
- ▶ 질환, 저체온, 탈진 등
  - 체력안배, 여벌의류 준비

## 119신고 시 위치를 정확하게 알리자

- 인근 산악안내표지판 번호를 찾아 알리자  
(표지판이 없을 때에는 출발점과 목표점을 알리고 산행시간을 전달)
- 사고발생 경위, 부상 정도를 정확하게 전달
- 보온조치를 취하고 119구조대를 기다린다



비밀번호는 응급구조함에 적힌 번호로 전화를!

## 산악사고 시 응급처치는 어떻게?

- 대부분 발목을 빼거나 다리 골절 상태로 상처부위에 부목이 될만한 나무 등을 대고 수건 등을 감은 후 벨트로 팍 묶어서 고정, 자세를 편하게 체온유지!