

## 수영행사 절차

### 1. 일월담 도착

### 2. 수영복 착용시기

입수처는 차량과 사람이 많아서 탈의실 찾기가 힘듭니다. 외출시에 수영복을 속에 착용하고 접수처 도착 시 외출복을 벗으면 되며 수영행사 동안은 수영복을 상시 착용합니다. 가벼운 슬리퍼를 챙기기 바랍니다. 하차 후 접수처까지 일정구간 보행거리가 있는데 맨발로 걷지 마시기 바랍니다.

### 3. 접수처 도착

수영모자와 번호판을 받습니다. 개인이 준비한 수영모자는 착용할 수 없음을 알려드립니다.

### 4. 수영접수시간

공식 도착접수는 4개 시간대별로 나뉘며 07:00 는 장애인 우선 입수 시간이며 첫 입수는 7:30이 되며 마지막 접수시간마감은 10:30이며 최후 입수는 11:00입니다

### 5. 몸풀기와 대기구역

도착접수후 주최측은 입수 전 40분~1시간정도 준비된 지정된 구역에서 몸풀기를 할 수 있습니다. 시간이 많아 대기시간이 길어질 수도 있으므로 적절하게 시간배치 하시기 바랍니다.

평영을 하시는 분들은 특히 장시간 머리 부위가 수면에 노출되므로 목 부위 근육을 풀어 주셔서 목부상을 예방하시기 바랍니다. 다리, 손 목, 손바닥 및 손가락, 허리 등 부위도 잘 풀어 주셔야 합니다.

### 6. 입수 전 준비 동작

장시간 체력소모가 큰 운동을 할 예정이므로 입수 1시간전에 풍성한 아침을 드시기 바랍니다. 단, 입수직전 음식물 섭취는 배가 불러서 수영에 영향을 주므로 피하시기 바랍니다

썸 크림 바를 시 목 뒷부분 잊지 말고 꼭 발라주세요. 이 부위가 제일 많이 타는 부위이며 등과 종아리 뒷쪽, 팔, 얼굴도 잊지 마세요.

화장실 다녀오기. 입수 전 후 화장실이 복잡 하오니 미리 다녀오기.

### 7. 입수구역

살수구역을 지나면 기다리던 입수구역이 되겠습니다.

잠깐, 수영자들은

#### 5가지 하지 말것

- 1) 방새지 말기
- 2) 술 마시지 말기
- 3) 무리해서 입수하지 말기 (컨디션따라 조절)
- 4) 위험물품 휴대하기 말기
- 5) 무리하게 앞서려고 하지 말기

#### 5가지 꼭 필요한 것

- 1) 아침 먹기 (체력유지, 저 체온증 방지)
- 2) 구명부유물(부표)을 잘 부착하였는지 검사하기
- 3) 몸 상태를 수시로 점검하여 억지로 완주하려고 하지 말아야 한다
- 4) 물에서 나올 때에는 어지럼증으로 넘어지지 않도록 조심하기
- 5) 행사현장 지휘를 따르기

인솔자도 알림과 지도를 강화하여 개인안전을 확보해야 합니다.

#### 8. 수영횡단 중

입수 후 500미터 정도는 사람이 많은데 서로 밀쳐서 넘어지지 않도록 조심하여야 합니다.

입수 후 500미터가 관건입니다. 수온의 적응 또한 아주 중요한데, 대회경험에 따르면 제일 많이 나타나는 현상은 체온저하와 긴장으로 인한 과다호흡으로 인한 호흡곤란인데 침착하게 정확한 호흡방법을 취해야 합니다.

#### 9. 수영 시 주의해야할 몇가지

수영 시 방향이 중요합니다. 절대로 기존에 설치한 범위를 벗어나서는 안 됩니다. 비록 안전요원들이 지도를 할 것이지만 좌우로 움직이는 것은 수영거리를 증가할뿐만아니라 필요이상 체력을 소모 할 것입니다.

체력부족으로 힘에 부칠 때는 부유물을 가슴 쪽으로 당겨 기대서 잠깐 휴식을 취해 체력을 회복한후 계속 수영하시기 바랍니다.

대부분 사람들은 평영 형식을 취하므로 주변을 주의하여 앞사람에게 차이지 않게 조심하여야 합니다.

점심 12시에서 오후 2시까지의 자외선이 매우 강하므로 햇볕에 타지 않도록 자외선차단을 잘하시기 바랍니다.

제일 중요한 한가지, 쓰레기를 함부로 버리지 마세요.

#### 10. 500미터~2500미터

좌우 양측 경계선에 너무 바짝 다가가지 마시기 바랍니다. 지나가는 선박들에 의해 물보라에 맞을 수도 있습니다. 수영 중에는 또한 풍선에 달려 있는 500미터, 1500미터, 1000미터 남은 거리표시를 유의하시기 바랍니다..

#### 11. 수영중의 동행 및 심리조절

동행자와 삼삼오오 함께 수영하는 것이 재미를 더 할 것입니다. 물살로 인해 S자로 전진할 수 있기 때문에 많이 지나왔다고 생각했는데 실제로 조금밖에 지나오지 않았음을 알 수 있습니다. 이때 수영자들은 긴장감을 풀고 속도를 늦추면 일월담의 아름다운 풍경도 감상하면서 수영할 수 있는데 그 재미 또한 색다른 경험이 될 것입니다.

입수 전 동행자와 지정지점에서 지정한 시간에 만나기로 하였으나 낙오가 발생하였을 시에는 동행자들이 걱정과 안전을 고려하여 즉시 수영을 중단하고 작은 배에 탑승하여 지정한 시간 지점에서 만나도록 하여야 합니다.

#### 12. 체력고갈 시 어떻게 해야 할까요?

50미터마다 한 개의 구조 플랫폼이 있습니다. 체력고갈 시 수영모자를 벗어 흔들면서 큰 소리로 구조요청을 하면 주변이 동행들과 구조대원들이 함께 플랫폼으로 구조를 할 것입니다. 신체에 어떠한 불편함이 있더라도 무리하지 말고 즉시 큰소리로 도움을 청하거나 구조 플랫폼 쪽으로 수영해 가야합니다.

저 체온증을 예방하기 위해 2시간30분내에 횡단을 끝낼 것을 강력 권장합니다. 수영 중 수분이나 열량보충이 필요하시면 구조 플랫폼에 물과 초콜릿이 준비되어 구조용으로 사용할 수 있습니다.

#### 13. 구조부유물

부유물(부표)는 잘 묶어야 합니다. 부유물을 겨드랑이 아래로 묶어 놓으면 과도한 마찰이 생겨서 상처가 날수 있습니다. 구명조끼의 착용을 권장

하지 않는데 구멍조끼 또한 수영자의 수영을 방해하거나 신체에 상처를  
나게 할 수 습니다. 또한 너무 많은 물건을 몸이나 부유물에 부착하는 것  
을 권장하지않는 이유는 정신이 분산될 수 있기 때문입니다.

휴대품은 모두 비닐주머니에 담아서 구조부유물에 묶어 물위에 뜨도록 하  
며 귀중품은 물이 들어가면 손상될 수 있으므로 넣지 않도록 합니다.

#### 14.수영종료전 100미터

물위로 올라오기 전 100미터의 진입구간은 폭이 좁아지면서 많이 붐비게  
됩니다. 이 구간에서 일행들과 모여서 사진을 찍거나 지체함으로써 타인  
의 상륙을 방해하지 않기를 부탁드립니다.

#### 15.도착

伊达郡부두는 상륙 지점이며 계단으로 되어있어 상륙하기 쉬우며 동시에  
구조인원들도 상륙을 협조해줌과 동시에 인원을 분산 시킬 것입니다.

상륙 후 살수구가 있는데 주요기능은 상륙한후 몸에 남아있는 호수 물을  
씻어내고 청결한 몸으로 다음 일정을 소화할 수 있습니다

상륙지점 10미터부터는 발이 바닥에 닿는데 이때는 급해마시고 사람들을  
따라 천천히 상륙하시기 바라며 이때 구조대원들도 도움을 주실 것이지만  
돌계단에서 미끄러 넘어지지 않도록 조심하여 주시기 바랍니다.

#### 16.안내센터

상륙후 안내센터로 가면 따뜻한 차를 제공합니다. 따뜻한 차 한모금이 온  
몸을 따뜻하게 데워줄것입니다.

또 에너지음료가 준비되어 있으며 천막에는 휴식실이 마련되어 있으며 화  
장실도 준비되어 있습니다.

#### 17.기념증서

안내센터에서 완주증서, 기념티셔츠, 도시락 등을 수령할 수 있습니다.  
맛있는 도시락을 드시고 나면 1~2시간 수영 시 소모한 체력을 보충하고  
나면 카니발 일정도 끝나서 즐거운 마음으로 돌아가시면 되겠습니다.

일월담 국제수영 카니발 참가하는 것은 너무 설레고 기억에 남는 경험일 것입니다. 여러분이 수영횡단을 잘 마치고 아름다운 추억을 만들기 위해서 호숫물에 들어갈 때 지켜야할 5가지는 아래와 같습니다.

#### 1. 철저한 몸풀기

접수처에서 접수완료 후 입수처까지 40분에서 1시간의 시간을 몸풀기에 사용할수 있습니다

#### 2. 칼로리 보충

입수 한시간전에 식사를 완료해야 하며 절대로 공복에 수영해서는 안됩니다.특히 뒤쪽에서 입수하는 분들일수록 식사량을 늘리고 또한 초콜릿과 같은 고열량 식품을 휴대하여 열량을 비축할수 있습니다.

#### 3. 전신수영복 착용

일월담 수영횡단은 장거리수영활동으로, 평상시에는 20~30도 정도로 수영하기에 알맞은 수온이지만, 흐린날은 17~18도까지 떨어질수 있기 때문에 아침에 고열량의 생선, 고기, 흰쌀밥등 다당류 음식을 섭취하고 추위를 많이 타시는 분들은 현지 상황에 따라 전신 수영복을 입으셔도 좋습니다. 이는 물의 저항을 줄여주고 체온유실을 막아줍니다.

#### 4. 2시간30분 초과하지 않기

물놀이 하거나 장시간 물속에 체류하는 것은 권유하지 않습니다. 이러한 행위는 체온이 쉽게 떨어져서 위험할 수 있으므로 최장 2시간30분 초과하지 말기를 권장합니다.

#### 5. 어뢰형 부표

안전 보장을 위해 규격 부표사용은 의무입니다. 연결벨트는 개인에 따라 편리하게 조절할 수 있습니다. 공기주입식이나 킥판은 사용하지 마세요.