

야외에서의 낙상(넘어짐) 예방법  
야외에서 안전을 위해 지켜질 사항들



공원에서 산책을 하실 때에도, 가게에 가실 때에도 넘어질 수 있는 상황은 언제든지 일어날 수 있습니다. 다음은 공공장소에서 낙상 방지를 위해 실천하실 수 있는 사항들입니다.

1. 본인이 언제, 그리고 어떤 곳을 걷고 있는지 항상 의식하십시오

- 저녁에는 길이 잘 보이고 조명이 환히 밝혀진 곳으로 걸으십시오.
- 길에 나무가 보인다면 떨어진 낙엽이나 땅 밖으로 나무 뿌리가 나와 있는지는 않은지 혹은 보도블록이 튀어 나와있지는 않은지 확인하십시오.
- 금이 가 있거나 흠이 파여져 있는 울퉁불퉁한 보도블록을 걸으실 때에는 조심하십시오.
- 눈이나 비가 온 후에는 길이 미끄러울 수 있으니 조심하십시오.
- 돋보기 안경은 바닥이 잘 안보일 수 있고, 주변에 있는 물건을 볼 때에 어려움을 줄 수도 있으니 걸으실 때에는 벗으시고, 날씨가 밝은 날에는 선글라스를 착용하셔서 반사되는 햇빛을 차단하십시오.

2. 운동하실 때 참고하실 사항들

- 운동삼아 걸으실 때에는 쇼핑 센터나 근처 고등학교 운동장에 있는 경주 트랙과 같이 깨끗하게 관리되는 곳을 애용하시기 바랍니다.
- 가능한 2명 이상의 그룹으로 다니셔서 위험으로부터 서로 보호하실 수 있도록 하십시오.
- 낮고 밑창이 튼튼한 신발을 신으시고 운동하실 때에도 안전한 신발을 신으시기 바랍니다.

3. 안전하게 이동 하십시오

- 밖에서 계단을 오르시거나 내려가실 때에는 항상 안전 손잡이를 잡으시고 천천히 이동하시기 바랍니다.
- 주차장이나 차고에서는 항상 안전에 주의하시기 바랍니다. 차가 멈추는 곳, 땅의 높이가 바뀌는 곳 등을 주의 하십시오.
- 버스나 전철 같은 대중교통을 이용하실 때에는 설치되어 있는 안전 손잡이를 항상 잡으시기 바랍니다.
- 길을 건너실 때에는 항상 건널목을 사용하시고 가능한 보도블록의 경사진 곳으로 올라가십시오. 긴 건널목을 건너실 때에, 길 중앙에 보도블록이 있고 건너가기에 충분한 시간이 없다면 잠시 기다렸다가 다음 신호에 건너 가십시오. 너무 서둘러 건너실 때에는 넘어질 가능성이 더 커집니다.

