



LAND

육상 안전수칙

5 가지 간단한 안전수칙



1. 자신에게 알맞은 산행 선택

코스에 대해 알아보고 자신의 기량에 맞는 곳인지 확인하세요.



2. 날씨 이해

날씨가 급변할 수 있습니다. 일기 예보를 확인하고, 필요하면 계획을 변경하세요.



3. 따뜻한 옷 및 여분 식량 준비

악천후와 예기치 않게 밤을 지낼 비상 상황에 대비하세요.



4. 산행 계획 공유 및 구조 요청 수단 휴대

지인에게 미리 산행 정보를 알리고 조난 신호기를 휴대해 가면 생명을 구할 수 있습니다.



5. 자신과 일행의 안전에 신경쓰기

음식과 수분을 적절히 섭취하고 휴식을 취하면서 일행과 떨어지지 말고 함께 결정을 내리세요.