



스키와 크로스 컨트리

스키와 크로스 컨트리에 필요한 장비

- 키와 몸무게에 맞는 스키 장비
- 부츠와 바인딩

여러 겹의 의복

한 두개의 두꺼운 옷보다는 여러 겹의 옷이 더 따뜻합니다. 몸을 자유롭게 움직일 수 있고 신체의 온기를 유지해 주기 때문입니다. 또한 활동의 단계가 증가함에 따라 벗을 수도 있고 필요하면 더 겹쳐 입을 수도 있습니다. 방한 바지와 겨울 외투를 입어도 되지만, 활동에 제한적일 수도 있고 몸이 너무 더워질 수도 있으니 참고하십시오.

장신구

모자

- 겨울에는 누구나 방한모를 착용할 필요가 있습니다. 추운 날에는 두툼한 모자를, 추위가 약한 날에는 가벼운 모자를 착용하십시오.
- 추위와 바람이 심한 날씨에는 동상(frostbite)을 방지하기 위해 목과 얼굴을 덮을 수 있는 보온용품을 착용해야 합니다. 목도리는 늘어지거나 바닥에 떨어지는 등의 단점이 있습니다.

손

- 손가락 장갑보다는 벙어리 장갑이 훨씬 따뜻합니다.
- 눈을 털어낼 수 있는 외경이 추가된 벙어리 장갑이 잘 젖지 않고 따뜻합니다.

양말

- 항상 잘 마른 새 양말을 신으십시오.
- 양말은 면직이 아닌 모직이나 모혼방이 좋습니다.
- 양말을 겹쳐 신으면 너무 두껍기 때문에, 기대와는 정반대로 오히려 추위를 느끼게 됩니다. 부츠 안에서 발가락을 움직일 수 있을 만큼의 공간이 있어야 합니다.

스키 타기!

계속 활동하세요! 열심히 움직이고 재미있게 활동하며 추위를 극복하십시오: 스키 타기, 양팔 돌려 원 그리기, 아래 위로 뒹뒹기를 하면 금새 몸이 따뜻해집니다.

야외 활동과 함께 하는 즐거운 겨울

Korean /한국어



www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada





- 강이나 호수에서 스케이트를 타거나 얼음과 관련된 활동을 할 때에는 (얼음 낚시 또는 스노우 슈잉 등) 항상 호루라기와 밧줄을 지참하십시오. 밧줄은 사람이 물에 빠졌을 때 큰 도움이 될 수 있습니다. 호루라기는 곤경에 처했을 때 주변에 알릴 수 있습니다.
- 나무, 통나무, 가지, 방조제, 댐 구조물 등 물에 일부분이 잠긴 물체 주변의 얼음은 각별히 주의하십시오.
- 여럿이 함께 스케이트를 타십시오 - 혼자서는 절대 타지 말고, 장애물이 없으며 혼잡하지 않은 안전한 곳에서 타십시오.



스케이트 타기

- 캐나다 표준 위원회(Canadian Standards Association – CSA)에서 승인한 하키 헬멧을 착용하십시오, 빙판에서 넘어질 경우를 대비한 시험을 거쳤습니다.
- 스케이트는 자녀의 발에 편안하게 맞으면서 발목을 단단히 지탱해 줄 수 있어야 합니다.
- 스케이트는 너무 세게 조이지 마십시오.
- 스케이트 날은 날카로워야 합니다!
- 스케이트를 운반 시에는 보호용 덮개를 씌우십시오.
- 강이나 호수에서 스케이트를 탈 때에는, 얼음이 매끄러우면서 최소 15센티미터 또는 6인치의 두께로 얼어 있는지 확인하십시오. 새롭게 얼음이 형성된 곳이나 물이 드러나 있는 곳은 피하십시오. 얼음의 안전성을 판단하는 규칙은: “두껍고 푸른 얼음은 안전, 얇고 푸석한 얼음은 위험” 입니다. 진청색의 투명한 얼음이 가장 튼튼한 반면, 하얗고 불투명한 얼음은 강도가 약합니다.



토보건과 썰매타기

- 얇고 따뜻한 모자 위에 헬멧을 착용하십시오. 추운 날씨에 맞는 용도로 고안되어 넘어지거나 빠른 속도에 적당한 스키나 하키 헬멧을 추천합니다.
- 나무와 바위 등 위험물이 없고, 안전하게 착지할 수 있도록 바닥이 평평하고 도로나 길에서 멀리 떨어져 있는 언덕을 선택하십시오.
- 언덕의 중앙으로 썰매를 타고 내려오고, 바닥에 도착하면 재빨리 비켜나야 합니다.
- 다른 이용자들을 주시하면서 언덕의 가장자리를 따라 언덕 위로 올라 가십시오.
- 추운 야외에서 호흡을 강하게 쉬면, 숨을 통해 체온의 손실이 발생합니다.
- 체내의 수분을 유지하는 가장 좋은 방법은 수분 보충입니다! 따뜻한 음료와 국물은 추운 실외에서 수분을 보충하고 몸을 보온해 줍니다.
- 따뜻한 음료를 마시는 동안에는 실내에 들어가 몇 분간 몸을 덥혀 주십시오.