

# 각 조별로 섬 생활 전에 할 일

2002. 5. 18.

1. 조별로 모여 앞으로 해야할 일 및 일정에 대해 이야기한다.  
(지속적으로 만나 이야기를 나누면서 조별 화합을 다지세요)
2. 각 조장을 선출하고 각자 역할을 배정한다.  
(코펠 및 버너 챙기기, 장비기등 )
3. 조별로 조별장비를 알아서 챙긴다. 여분의 장비는 다른 조에 빌려준다.
4. 장비를 점검한다.(엄청 중요)  
-조별장비; 코펠(조인원수에 최대한 근접하게), 버너 2개, 가스 6개,  
자바라물통 1개, 바람막이, 칼(휴대용), 구급약품, 물휴지 등

## 개인 준비물 필수

- 운동화(등산화가 더 좋음), 샌들(슬리퍼는 바위위험), 갈아입을 옷 3-4벌, 두터운 옷(축다), 수건 2장 이상, 잘 때 입을 따뜻한 옷, 젖은 옷 담을 비닐 2장 이상, 침낭, 양말, 세면도구, 필기도구, 후레쉬(건전지 여유분 포함), 우비 혹은 우산, 물에 들어갈 때 입을 옷, 긴옷 2벌(상하의) 정도, 모자,

## 가져가면 도움될 것

- 썬크림, 모기에 민감한 사람은 모기 쫓는 약, 맥가이버칼, 오리발, 카메라, 썬글래스,

배낭, 배낭커버, 물통, 수저, 랜턴, 비옷, 등산용스카프, 휴대용휴지(50매이상)2개, 양말4개, 속옷, 보온의류, 반찬통,  
반바지, 반팔티, 모자, 비닐봉투2개(젖은 옷 관리), 썬크림,  
면장갑, 치약(휴대용), 치솔, 비상금(1-2만원까지),

5. 식단을 짠다.(적당히 준비)  
9끼 식단(5월 29일 저녁 - 6월 1일 점심 까지)
6. 장을 본다.(주로 부식 및 간식(개인당: 사탕1봉지, 초코바8개, 건빵 1봉지 정도의 기준))  
-쌀, 밀반찬, 우리밀라면(개인당4개)은 식당에서 지급하며, 기타 부식을 구입하기 위한 자금을 조별로 지급한다.
7. 배낭을 직접 꾸려본다.  
(아래는 가벼운 옷 등을 위로 갈수록 무거운 장비를)
9. 조별 조명, 조가, 조구호를 만들어 친선을 도모한다.
10. 섬생활에 필요한 조별 행동지침을 함께 공유하며 숙지한다.

# 더 필요한 사항을 공유합시다.

♥산행의 성공 여부는 준비와 조별 화합 그리고 정신력입니다.

각 조별로 종주 전에 함께 철저히 준비하시고,

조별 화합 및 체력을 단련합시다.

지금이라도 만나 아이스크림을 먹으며 대화를 나누지요.♥

## ♠종주시 조별행동지침

1. 지도교사 지시에 복종한다.(선생님을 믿고 따른다)
2. 개인별 행동은 절대로 하지 않고 조별로 이동한다.
3. 조별로 협력하고 화합할 수 있도록 최선을 다한다.
4. 출발 전 반드시 준비운동을 실시한다.
5. 다른 조와 겹치게 되더라도 자기 조와 함께 한다.
6. 지정된 장소에서 취사를 하고 정해진 시간(오후7시)까지 산장에 도착할 수 있도록 한다.
7. 부상을 당했을 때는 즉시 치료할 수 있도록 선생님에 알린다.
8. 각 조별로 간식은 가능하나 개인별 간식은 불가하다. (담당선생님 확인요)
9. 약간의 비상금을 지참하여 필요시 사용한다.  
(산장에서 파는 물품은 땅보다 높은 산이라 가격도 두 배 이상임)
10. 비상금은 1-2만원 정도로 한다.
11. 머물렀던 자리는 항상 청결히 하여 누가 왔다가 갔다는 흔적을 남기지 않는다.
12. 산장 이용시 최대한 정숙하여 다른사람 및 외부인에게 피해를 주지 않는다.

## ♠종주시 등반자 안전 수칙

1. 양말은 한 개 이상 신고, 걸으면서 발가락을 꼼지락거린다.
2. 갈증 시 물을 지나치게 마시지 말고, 조금씩 마시며 입술을 축이는 정도로 한다.
3. 마음을 차분하게 가지고 일정한 속도로 지속적으로 걸으며 오래 쉬는 것은 금물이다.
4. 힘들면 잠시 서서 짧게 쉰다. 쉴 때도 약간의 운동으로 몸을 푼다.
5. 자신 있다고 빨리 걷는 것은 쉽게 지쳐서 장거리 이동에 더 불리하므로 교만하지 말아야 한다.
6. 나무나 바위에 무릎이 다치지 않도록 주의한다.
7. 면장갑으로 땅도 닦고 무엇이든 잡을 때 손을 다치는 것을 예방한다.
8. 간식을 조금씩 자주 먹어 허기가 느끼지 않도록 한다.
9. 양말, 속옷은 적당히 준비하고 보온과 방수에 필요한 덮개 옷을 준비한다.
10. 다음날을 대비해 충분한 수면을 취한다.
11. 배낭은 가벼운 것이 아래로(옷 등), 무거운 것이(코펠, 버너 등) 위로 가도록 한다.
12. 자신의 짐은 자기가 책임지려고 최선을 다한다.
13. 오르막은 천천히 쉬엄쉬엄 올라가고, 내리막은 조심조심 발이 빠지 않도록 조심한다.
14. 힘들다고 짜증내지 말고 서로서로 격려의 말을 건네 힘을 북돋운다.
15. 끝마치는 순간까지 방심하지 말고 장난도 치지 않는다.(방심하면 다침)
16. 산행상식을 참조하여 안전하고, 질서 있는 산행이 되도록 한다.
17. 첫날 점심은 한꺼번에 많이 먹으면 힘들 수 있다.(조금씩 먹어라)

## 산행상식

1. 장비를 선택할 때는 자기 몸에 알맞은 것을 선택한다.
2. 장비는 견고하고 부피가 작고 가벼운 것으로 선택한다.
3. 산에서 무게는 적이다.
4. 배낭을 잘 꾸리고 손에는 절대 물건은 들지 않는다.
5. 산길에서는 올라오는 사람에게는 길을 양보하고 서로 인사를 나누도록 한다.
6. 걸을 때는 등산화 바닥 전체로 지면을 밟고 안정되게 걷는다.
7. 발걸음을 너무 넓게 띄지 말고 항상 일정한 속도로 걷는다.
8. 일행중 가장 약한 사람을 기준으로 산행을 한다.
9. 바위 능선이나 험한 산길에서는 발디딜 곳을 잘 살펴 천천히 걷는다.
10. 산행에서는 올라가기보다는 내려가는 것이 더 어렵다. 내려갈 때는 자세를 낮추고 발디딤을 잘 살펴 안전하게 디더야 한다.
11. 음식물 찌꺼기는 절대 남기지 않는다.
12. 산행중에 너무 많이 먹지 말고 조금씩 자주 먹는다.
13. 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 돌아선다.
14. 산에서는 아는 길도 지도를 본다. (길을 잃어버리면 나무에 달린 리본을 보고 길을 찾는다.)
15. 샘터나 취사장은 깨끗이 사용하고 쓰레기는 반드시 가지고 하산한다.
16. 산장에서는 고성방가등 소란을 피워 다른 사람에게 폐를 끼치지 않도록 한다.
17. 잠자리에 들기 직전과 일어나자마자 발목과 다리의 근육을 마사지하듯 풀어준다.
18. 응급상황 발생시 조장 선생님께 신속하게 알린다.

# 섬체험 조별 장비 점검표

담당교사(조장):

준비물	이름						
	개 인 준 비 물	1. 등산화(운동화)					
2. 배낭							
3. 배낭커버							
4. 물통							
5. 렌턴(건전지 추가)							
6. 수저셋							
7. 반찬통							
8. 치약, 치솔							
9. 화장지							
10. 손수건							
11. 선크림							
12. 면장갑(코팅)							
13. 양발4							
14. 속옷4							
15. 모자							
16. 반바지							
17. 반팔티							
18. 긴바지							
19. 보온의류							
20. 비옷							
21. 샌들							
22. 수건 2장							
23. 젖은 옷 담을 비닐							
24. 모기약							
25. 맥가이버 칼							
26. 침낭(1개 이상)							
27. 바르는 모기약							
28. 바람막이							
29. 자바라물통(2개)							
30. 코펠(2개)							
31. 버너(2개)							
32. 텐트(6인용이상1개)							

## 산행상식

1. 장비를 선택할 때는 자기 몸에 알맞은 것을 선택한다.
2. 장비는 견고하고 부피가 작고 가벼운 것으로 선택한다.
3. 산에서 무게는 적이다.
4. 배낭을 잘 꾸리고 손에는 절대 물건은 들지 않는다.
5. 산길에서는 올라오는 사람에게는 길을 양보하고 서로 인사를 나누도록 한다.
6. 길을 때는 등산화 바닥 전체로 지면을 밟고 안정되게 걷는다.
7. 발걸음을 너무 넓게 띄지 말고 항상 일정한 속도로 걷는다.
8. 일행중 가장 약한 사람을 기준으로 산행을 한다.
9. 바위 능선이나 험한 산길에서는 발디딜 곳을 잘 살펴 천천히 걷는다.
10. 산행에서는 올라가기보다는 내려가는 것이 더 어렵다. 내려갈 때는 자세를 낮추고 발디딤을 잘 살펴 안전하게 다녀야 한다.
11. 산행중에 너무 많이 먹지 말고 조금씩 자주 먹는다.
12. 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 돌아선다.
13. 산에서는 아는 길도 지도를 본다. (길을 잃어버리면 나무에 달린 리본을 보고 길을 찾는다.)
14. 샘터나 취사장은 깨끗이 사용하고 쓰레기는 반드시 가지고 하산한다.
15. 음식물 찌꺼기는 절대 남기지 않는다.
16. 산장에서는 고성방가등 소란을 피워 다른 사람에게 폐를 끼치지 않도록 한다.
17. 잠자리에 들기 직전과 일어나자마자 발목과 다리의 근육을 마사지하듯 풀어준다.
18. 응급상황 발생시 조장 선생님께 신속하게 알린다.





