

# 운동기구 안전

**건강**관리를 위해 운동을 하는 인구가 많아지면서 무리한 운동으로 인한 근육 및 인대의 부상, 심장마비 등의 사고와 가정에 설치되어 있는 운동기구에 의해 다치는 사례가 급증하고 있다.

## 주요 사고유형

- 어른의 운동기구 이용시 주변 어린이가 다친 사고
- 어린이가 운동기구에서 놀다가 다친 사고
- 운동기구가 잘못 보관되어 다친 사고
- 어린이가 어른을 따라 헬스장 등에 갔다가 다친 사고
- 운동기구 작동 중 수리하는 과정에서 다친 사고

## 안전수칙

- 연령과 몸의 상태에 맞는 운동기구를 선택하여 적절한 강도로 운동해야 한다. 전문 트레이너에게 상담을 받는 것이 좋다.
- 여름철에는 무리한 운동을 피하고 35세 이상이나 집안에 심혈관계 질환이 있었던 사람은 반드시 전문의와 상담을 한 뒤 운동을 하는 것이 좋다
- 가정에서 헬스기구를 사용하고자 할 때에는 안전하게 관리해야 한다.
  - 어린이가 있는 가정에서 헬스기구를 구입하고자 할 때에는 실내운동기구(헬스기구)의 구조, 모양이 어린이에게 안전하게 제작되어 있는지 확인하며, 한글로 표기된 제품 사용설명서를 교부받아 사용설명서와 제품 자체에 표시된 주의사항 및 경고내용을 충분히 숙지한 후에 설치·이용토록 해야 한다.
  - 헬스기구로 운동을 할 때에는 어린이가 운동기구에 접근할 수 없는 장소와 시간대를 선택하거나, 운동기구 주변에 간이 울타리를 설치한 후에 운동을 하도록 한다.
  - 헬스기구를 보관할 때에는 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하며, 접어서 보관하는 운동기구는 접혀진 상태가 양호한지 확인하여 풀림 등으로 사고가 발생하지 않도록 해야 한다. 

