

### 들고와야할것

- 응급상자
- 눈에 띄는 옷차림
- 물병
- 관찰을 위한 노트
- 응급상황대비 핸드폰
- 당신은 이러한 아이템을 보관하기 위한 가방

### 안전을 위한 방법

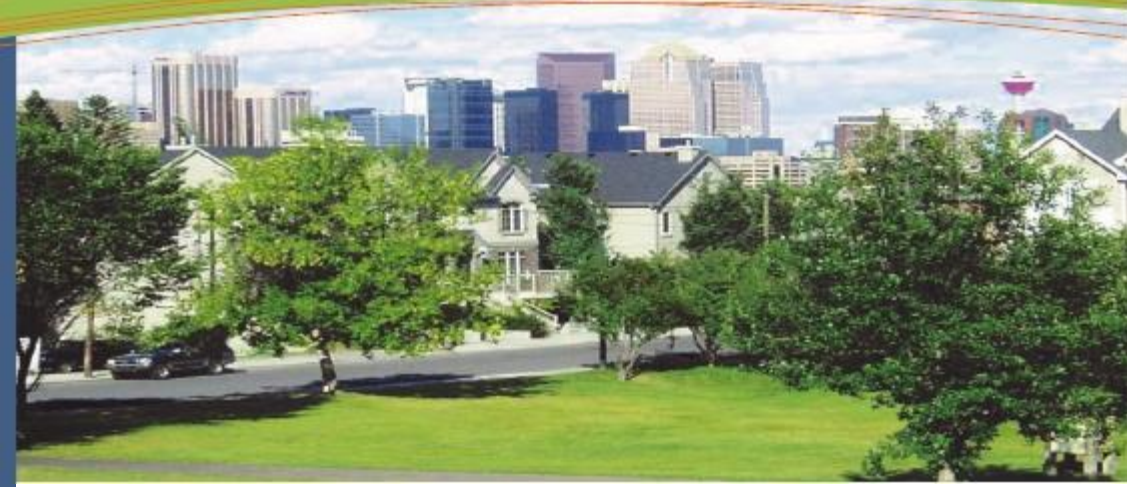
- 주변사람에게 당신이 어디로 가는지, 어떤 길로가는지 언제 돌아올지 알림
- 당신주변의 위험을 인식
- 당신의 본능을 인식
- 트래픽을 향해 걷고
- 길거리에 차가 주차되어있지 않다면 그 주변을 산책
- 어두운 장소또는 골목길을 피함
- 주차된 차가 비어있다는것은 절대금지
- 헤드폰 사용을 피함-당신은 위험한 접근을 듣지 못함
- 밝은지역을 산책
- 밝고 눈에 띄는 옷을 입음
- 강아지와 함께 나옴
- 당신 어깨넘어로 잘 살펴봄
- 낯선사람의 접근에 주의함
- 낯선사람의 차량탑승 절대 금지
- 당신이 지갑이나 가방을 가지고 있다면 당신주변에 잘 보관
- 낯선사람이 따라오는것이 의심된다면:
  - 길을 건너고
  - 절대 골목길이나 어두운곳에 가지말고
- 낯선사람이 따라오는것을 알았을때, 근처 번잡한 지역으로 가서 경찰에게 신고함
- 자동차가 당신을 따라올때:
  - 돌아서 반대방향으로 걷는다.그 자동차 번호를 적어둠
  - 절대 그 차를 따라서 걸으면 안됨.가능하다면 방향을 바꿈
  - 지역상점에 도움을 요청

또한, 당신 지역사회의 산책그룹에 대한 정보를 알고싶다면 알버타정부  
도움길잡이 웹사이트를 방문하세요.[www.healthyalberta.com/700.htm](http://www.healthyalberta.com/700.htm)



산책그룹은 당신이  
원하는 곳에  
할수있습니다.  
당신은 건강을 위한  
건기로 부터 당신의  
지역사회를  
알아갈수있는등의  
다양한 목표를  
가질수있습니다.  
이것은  
당신에게  
달렸습니다!

# 그 주변을: 산책하세요!



왜 이웃사회  
산책그룹에 대해  
알릅니까?

당신의 이웃사회에  
범죄를 예방하기  
위한 가장 좋은  
방법은 당신이웃을  
알고있는것입니다.  
만약 당신이 이웃들과  
서로 연락하고 인식  
한다면 범죄는 영향을  
받을것입니다. 산책  
그룹은 좋은 운동  
뿐만아니라 지역사회  
범죄를 막기위한  
좋은방법입니다.

## 알아가기

### 그룹편성

- 당신은 산책그룹을 시작하기 위해 몇명의 이웃만  
필요합니다.
- 당신의 그룹은 시간, 날짜, 연령, 가족단위등의 자세한  
소개가 필요합니다.
- 당신의 산책그룹의 광고는
  - 사람들의 입을 통해서
  - 당신의 지역사회의 웹사이트, 게시판 또는 신문을  
통해서
  - 지역상점등을 통해서

## 지도자 팀

지도자 팀은 두명에서 다섯명의 구성으로 이루어져있습니다. 그들이 원하는것은:

- 정기적인회의를 조직
- 중요한그룹 결정권을 갖음
- 중요한 일들을 발표
- 산책 시간표를 작성
- 그룹회원들과 연락을 갖음
- 이메일 또는 정보를 보냄
- 산책길 정보 수집



지도자팀은 그들의 목표달성을 위해 회원들 뒤에서 모든노력을 합니다.



당신의 산책그룹은 지역사회 모든사람의 안전을 지키기 위한 첫단계입니다!

### 첫회의의 고려사항

- 공공장소와 같은 공원, 당신의 지역사회 건물, 지역상점 또는 집주인이 회의에 참여할수있는 일반집에서 회의를 갖습니다.
- 산책그룹을 위한 지역의 요구와 관심을 고려. 예를들어, 지역의 시내에 가까운곳이나 쇼핑또는 직장가는 거리는 그룹사람들에게 흥미롭지 않을것입니다.
- 언제 걸을것입니까?
- 얼마나 걸을것입니까?
- 당신은 어느 경로에서 시작할것입니까?
- 당신은 한가지 경로 또는 여러가지 경로를 선택할것입니까?
- 당신이 다니는 거리에서 어떻게 의사소통 할것입니까?
- 산책스케줄은 어떻게 할것입니까?(예. 매주 월요일 저녁 7시)
- 당신그룹의 목표 대상은 누구입니까??(예. 가족, 노인 또는 엄마)
- 어떻게 회원들과 연락을 할것입니까?
- 당신은 회신을 요청하거나 사람들앞에 서는것에 관심있습니까?
- 산책그룹 이름짓기
- 더 큰 그룹과 함께, 중요결정을 만들기위해 지도자팀 창조



### 지역사회 예:

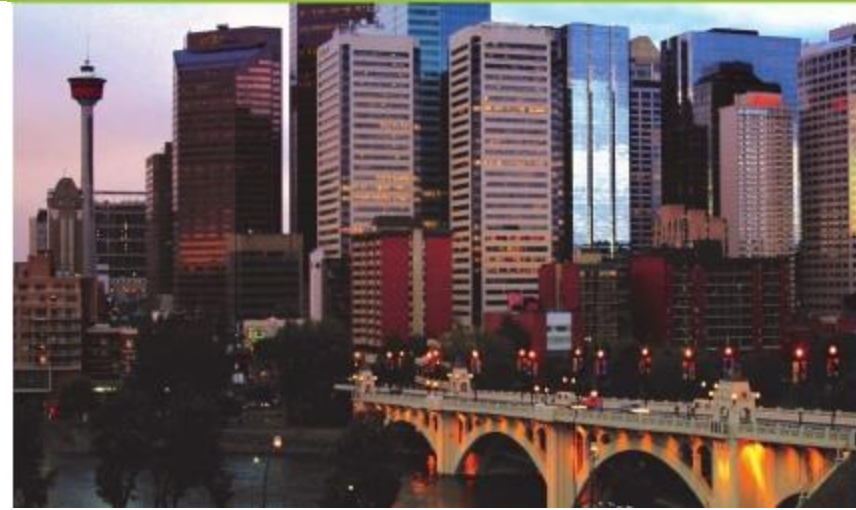
당신의 이웃들과의 만남  
— “월요일”



Brentwood 지역을 비공식적인 산책그룹 “월요일”이 있습니다.: 우리의 이웃들과 만나는날! 월요그룹은 지역정원 근처 또는 도서관에서 월요일 저녁 7시에 만나는것을 제안합니다..

월요그룹은 또한 주민들에게 작은 그룹을 만들어 번갈아가며 회의하기를 권장합니다. 월요그룹은 쉽게 이웃들과 도보로 산책할수 있는 그룹을 공유할수 있도록 지역 사회내의 상점에서 카드가 가능합니다..

Visit [www.brentwoodcommunity.com](http://www.brentwoodcommunity.com) for more information!



## 목표들

- 당신의 지역사회를 즐기고 탐험
- 이웃들과 만남
- 운동함
- 사회활동을 창조
- 산책을 통한 건강요인 알림
- 지역사회인식
- 안전과 실질적 프로젝트를 위한 이웃들의 설문조사(예. 더 나은 조명 또는 발전된 길가길)
- 의심스럽거나 평범하지 않은 것들을 꾸준히 메모하고 기록  
(캘거리 경찰 서비스, 더 안전한 지역사회와 이웃사회 (SCAN), 동물과 법적인 서비스 등.)

## 지루합니까?

### 어떻게 유지해야합니까?

- 당신의 그룹회원들로부터 약속을 받습니다. 구두약속을 시행할지 또는 다른 형식적인 것을 해야할지 결정합니다. 약속을 한 사람들과 항상 함께 하며 행동을 하십시오.
- 결과를 기반으로한 목표를 세우고 당신의 발전을 기록하십시오.
- 신선하고 흥미로운것을 유지시키기위해 항상 새로운 경로를 찾아냅니다.
- 새로운 회원을 환영합니다.
- 산책경로 지도를 제작합니다.
- 지역사회 기반을 둔 산책그룹으로부터 다른 산책 그룹의 성공사례 또는 이익의 중점된 기사 공유합니다.
- 당신의 그룹을 당신의 지역사회와 사업장에 광고합니다.
- 칭찬카드를 만들어 나누어줍니다. 예를들어, 만약 특정집이 그들의 울타리에 색을 칠하거나그들의 정원을 가꾸다면, 칭찬카드를 놉니다.
- 서로동기부여 하기 위해 버디 시스템(서로 전화해줌)을 이용합시다. 같이 걷는 친구가 없다 사람들은 쉽게 포기합니다.

“이웃카드”를 나눠 주므로써 당신의 지역사회 이웃간의 서로 알수있습니다. “나의 이웃카드”에대한 더많은 정보는 웹사이트를 방문하세요.

[www.calgarycommunities.com](http://www.calgarycommunities.com)

(403) 244-4111

te 301, 1609 - 14th Street SW Calgary, AB T3C

