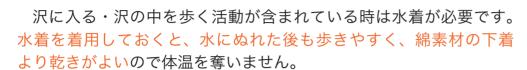
安全に沢活動を行うために

その 1 服装と装備

◆水着の着用について





◆夏場でも長袖長ズボンで

水着の上に直接長袖長ズボンを着用しましょう。化繊素材のものが 水通しがよく、適しています。綿素材は水にぬれると重くなり、活動 を妨げます。学校のジャージ等で十分ですが、ズボンが落ちないよう にウエストゴム等にもご配慮ください。

他の水辺活動のように、水着姿のままや半袖半ズボンで肌の露出が あると、岩場や虫さされから身を守ることができません。

また、水が冷たいからと、水着と長袖長ズボンの間に重ね着しても、 ぬれるものを増やすだけで、かえって体温を奪いやすくしてしまいます。 外気温が低いとき、風が強いときは雨具を着用すると、寒さをしの ぐことができます。



◆靴は運動靴&靴下着用のこと

沢は岩場です。ビーチサンダルはやめましょう。ストラップ付きのサンダルでも慣れていないとバランスをくずすので、捻挫の原因になります。必ず運動靴を着用しましょう。

また、水にぬれた靴は肌を傷つけやすく、素足に靴だけだと靴擦れを引き起こします。



その2 自然の家で貸し出せる装備

- ◆ ヘルメット・ライフジャケット
- ◆ 沢活動マップ
- ◆ 緊急無線(完全防水ではありません。台数は限定させていただきます。)
- ◆ 簡易トイレ (シートは食堂で購入可。260円。※未使用の場合返品可能)
- ◆ 水生生物調査セット・水質検査用具
- ◆ レスキューロープ・魚網(たも)・スポッティングスコープ(水中めがねのようなもの)※数に限りがありますので、事前にご相談ください。

その3 個人の持ち物

- ◆ 持ち物は持たない方が思いっきり活動できます。
- ◆ 救急用具等を携帯する際は、ビニール袋(ジッパー付きビニール袋)に入れてからリュックに入れると防水になります。
- ◆ 水分やタオル (季節に応じて) は緊急車両に積めるよう工夫してください。

その4 団体での装備



★ 内科的な疾病や、骨折等の大きなけがが起きてしまったときには沢周辺では対処が難しいです。 まず、自然の家に連絡をすること等、事故が起きたときどのように対応していくか、 事前にシミュレーションしておくことが必要です。 「緊急時に備えて」(P10) につづく・・・・

その 5

緊急時に備えて

緊急時に備えて引率者全員が何をすればよいか整理しておく必要があります。 以下のように、必要な情報を一枚にまとめておくと共通理解が得られます。

事故発生



その場で、できることがあったら応急処置

※よほどの危険が迫ってこない限り、とにかく その場を動かない、けが人を動かさない。

伝達情報

まずは

- ▶ 名前
 事故の場所
- ▶ 事故の内容 ▶ 現状
- ▶けが等の様子等

必要に応じて

▶事前調査内容 (血液型・アレルギーの有無等)



代表者に連絡



状況に応じて

- 救急車等の要請
- ▶ 団体責任者への 連絡(学校長等)

自然の家本館事務局に連絡

けが人が動けるとき

看護スタッフ中心に応急処置を施し、林 道に出て緊急車両で搬送。

- ■けが人搬送
- 担当者:〇〇
- 状況に応じて同行
- 担当者: 🗆 🗆

けが人を動かせないとき

看護スタッフ中心にけが人の状態を保って救急車を待つ。

- 楽な体位をとらせる
- 身体を冷やしすぎない(患部以外)
- ■水分をとらせる

等

けが人が 出てからの 対策

- >> 活動を続行するかどうかを速やかに判断し、引率者に伝達する。
-) けが等事故の現場に居合わせた子どもたちがショックを受けていないか観察する。
- >> 緊急車両の再手配等事故後の活動に細心の注意を払う。