

練習時に人身事故を防止するため、留意する項目を練習前と練習中に分けて洗い出してみました。
 緊急時に対応を検討している時間はないので、常日頃から緊急時を想定し準備する心構えが大切です。
 全てを網羅している訳ではありませんので、各自の練習環境に当てはめ必要な対応を取捨選択して下さい。

項目	対応内容	リンク
<p>選手として</p> <p>知識</p> <p>1 艇の構造や艀装の仕組みを理解しておくこと 例えば、セールを降ろす方法、パウラインの取り方など必要最低限は必要</p> <p>2 メンバー全員が、心肺蘇生法の講習を受けておくこと 2017年5～6月に実施予定</p> <p>3 練習前にその日の天気予報を確認するとともに観天望気（かんてんぼうぎ）を怠らないこと 荒天時の携帯アラームが有効</p> <p>4 経験不足の選手が参加する場合や悪天候が見込まれる場合、練習中止の基準を事前にチーム内で確認しておくこと</p> <p>装備</p> <p>5 荒天が予想される場合やビギナーが乗艇する場合には、マストトップに黒球等の浮力体を装備し完沈の防止を図ること 但し黒球を付けると風に流されやすく、センターへも上がりにくいので十分注意のこと</p> <p>服装</p> <p>6 季節や状況に応じたウェアを着用すること 夏場：極力肌を露出させない。紫外線が強く目を傷めるのでサングラスを着用すること 冬場：重ね着厳禁 防水性透湿素材が最高 無い場合、下へ透湿性の高い素材 + 上に撥水性の高い素材が良い 夏用のラッシュガードは危険 ライフジャケットの上にビブスは有効</p> <p>緊急時</p> <p>7 海上での異常時の伝達は大きなアクションで伝えること。両手で手を振る。</p> <p>8 夏場は熱中症対策のため飲料水をこまめに飲むこと 熱中症かな・・・と思うときは海へ浸かる</p> <p>9 艀装品のトラブルで帆走できない場合、風が強ければとにかくメインセールを降ろす（シングルハンドは・・・）</p> <p>10 強風で帆走できない場合は、メインセールをおろしジブ帆走も有効 但し風上には走られない</p> <p>沈処理</p> <p>11 軽風時に必ず沈処理方法を体験し、習得しておくこと</p> <p>12 センターボードへ登れるだけの最低限の体力、腕力は必要</p> <p>13 特に冬期は沈処理が長引くと低体温症の危険があるため、体力のないメンバーは早めに交替する</p> <p>14 沈した場合には、絶対に艇から離れないこと 何かに捕まっておく</p> <p>15 センターボードが下がった等で完沈した艇の中で作業する場合には、沈艇のメンバー同士でボトムをたたく等して常に安全確認を行うこと</p> <p>16 一過性の強風時には艇を無理に起こさず、強風をやり過ごすことも考慮</p> <p>17 緊急時にも対応できるようにロープワークを練習しておくこと</p> <p>18 アカエイが年々多くなっています。特に砂浜は注意。</p> <p>その他</p>	<p>救命講習↓ http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/1111661337673/index.html</p> <p>アプリ↓ https://matome.naver.jp/odai/2140575860218223701</p> <p>お勧めウェア↓ http://blog.best-wind.jp/?cid=57072</p> <p>熱中症予防↓ https://www.netsuzero.jp/learning/le02</p> <p>沈処理→GO http://outdoor.ymnext.com/kikenn-21.html</p>	<p>リンク</p> <p>救命講習↓ http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/1111661337673/index.html</p> <p>アプリ↓ https://matome.naver.jp/odai/2140575860218223701</p> <p>お勧めウェア↓ http://blog.best-wind.jp/?cid=57072</p> <p>熱中症予防↓ https://www.netsuzero.jp/learning/le02</p> <p>沈処理→GO http://outdoor.ymnext.com/kikenn-21.html</p> <p>アカエイ↓ http://outdoor.ymnext.com/kikenn-21.html</p> 
<p>レスキュー体制</p> <p>準備</p> <p>1 レスキュー艇には少なくともシーナイフを備えておくこと</p> <p>2 レスキュー艇には携帯電話等の無線機器を持ったメンバーが乗艇すること 番号は・・・ マリーナの番号は・・・</p> <p>3 曳航ロープφ6mm×10m以上、雑索、簡単な工具、備品は常に用意しておく</p> <p>体制</p> <p>3 日頃からレスキューボートのメンテナンスを怠らないこと</p> <p>4 原則としてレスキューボートがない状態では出艇しないこと、他のチームにお願いすることも考慮する</p> <p>5 レスキューボートは常に2名以上乗り、且つ定員の60%までの乗員が望ましい（救助艇は観覧艇ではない）</p> <p>6 レスキューボートのメンバーは、何時でも飛び込める準備をしておくこと</p> <p>沈処理</p> <p>7 沈艇を発見したら、全ての乗員の姿（頭）を確認するまでは目を離さないこと</p> <p>8 風上からの救助はレスキューからの声がメンバーに届きやすい</p> <p>9 うねりの少ない海面では、風上からアプローチし、少しずつ後進をしながら常にバウを風下にするレスキューの位置取りが容易</p> <p>10 落水者の救助はアプローチの向きと引き上げる方法に注意する</p> <p>11 強風で起こし難い時は、レスキュー艇からフォアステー等にラインを取り、後進し艇を風に立てると起こしやすい 但し舳の取り方に注意</p> <p>12 複数救助する艇がいる場合、弱者から救助することを優先し、その他は予備のアンカーで一旦係留も考える</p> <p>曳航</p> <p>13 パウラインや曳航索がプロペラにかからないように操船すること</p> <p>14 曳航時に大波を受ける時はバウを波に立て減速すること</p> <p>15 船舶の往来が多い海面においては、無風時は早めに曳航に移行し帰港すること</p> <p>その他</p>	<p>https://www.kaiyou-shop.com/products/list.php?category_id=95</p> <p>http://www.kaiho.mlit.go.jp/doc/tel118.html</p> <p>キルコード http://www.neonet-marine.com/item/22954.html</p>	<p>リンク</p> <p>https://www.kaiyou-shop.com/products/list.php?category_id=95</p> <p>http://www.kaiho.mlit.go.jp/doc/tel118.html</p> <p>キルコード http://www.neonet-marine.com/item/22954.html</p> 
<p>その他</p> <p>1 棧橋のマナー 艇の係留方法、舳の取り方、フェンダーの使用</p> <p>2 ヤードのマナー 艇の固定方法、置き方など</p>	<p>https://www.yamaha-motor.co.jp/marine/life/stepup/mooring/stormy/</p>	<p>リンク</p> <p>https://www.yamaha-motor.co.jp/marine/life/stepup/mooring/stormy/</p> 