

養成講習会資料

安全編

スキー実施上の安全対策



スキーと安全

◆安全対策の原則的要点

- 「もう少し注意すれば」「知らない」ではすまされない
- スキー場はテーマパークではない
- 冬の自然環境は刻々と変化する
 - ◆ 天候・雪の状態・地形・他人の状況
- スピードとスリルが面白い
 - ◆ 無謀なチャレンジはだめ
 - ◆ 知識や技術を身につけ経験を積む

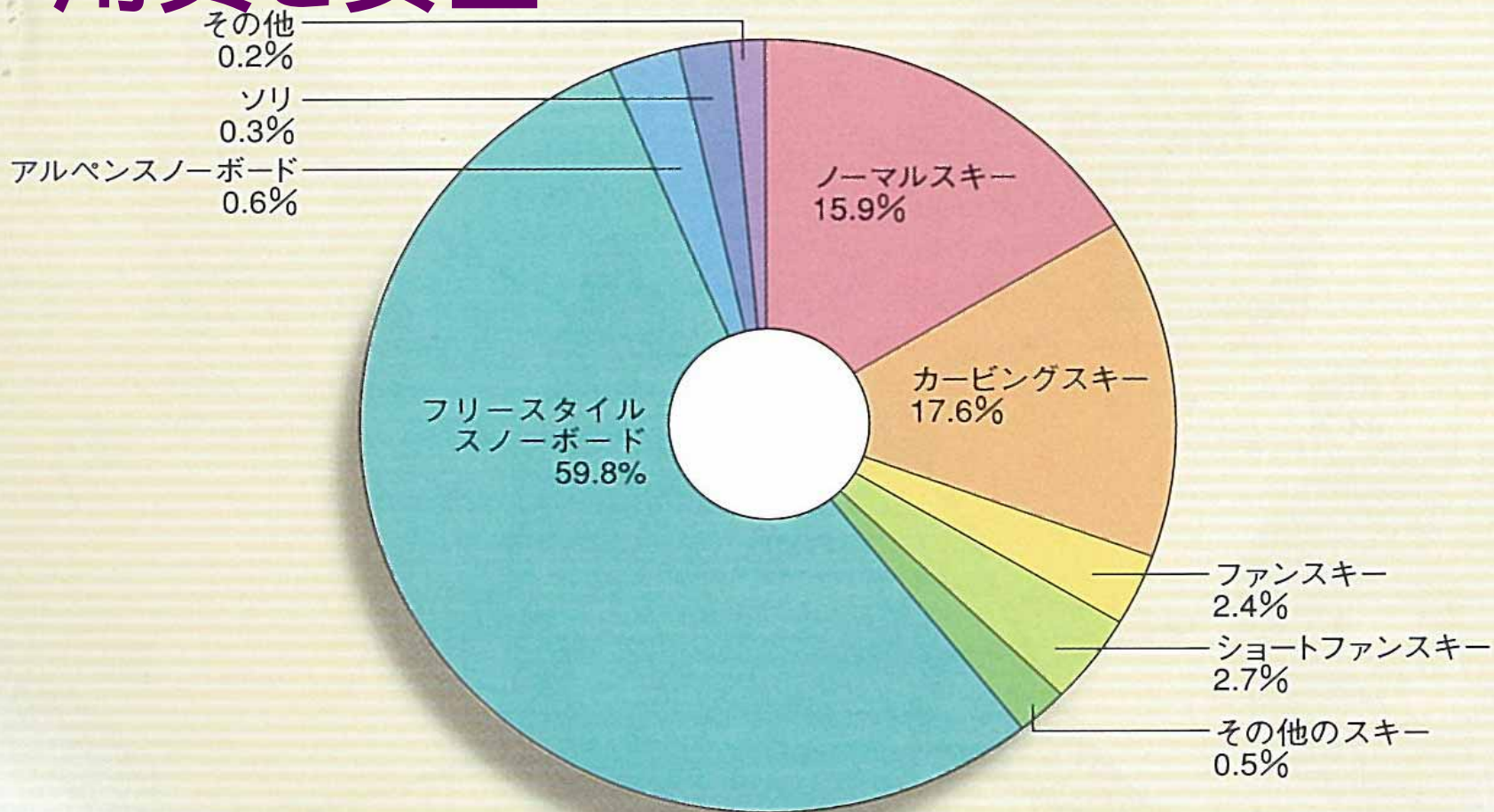
スキーと安全

◆ 指導者としての安全 対策上の留意点

- 1:29:300
- 事故発生のメカニズムを知る
 - ◆ 人的要因
 - ◆ 環境要因



用具と安全



(03/04シーズンの調査より)
n=4,640(人)

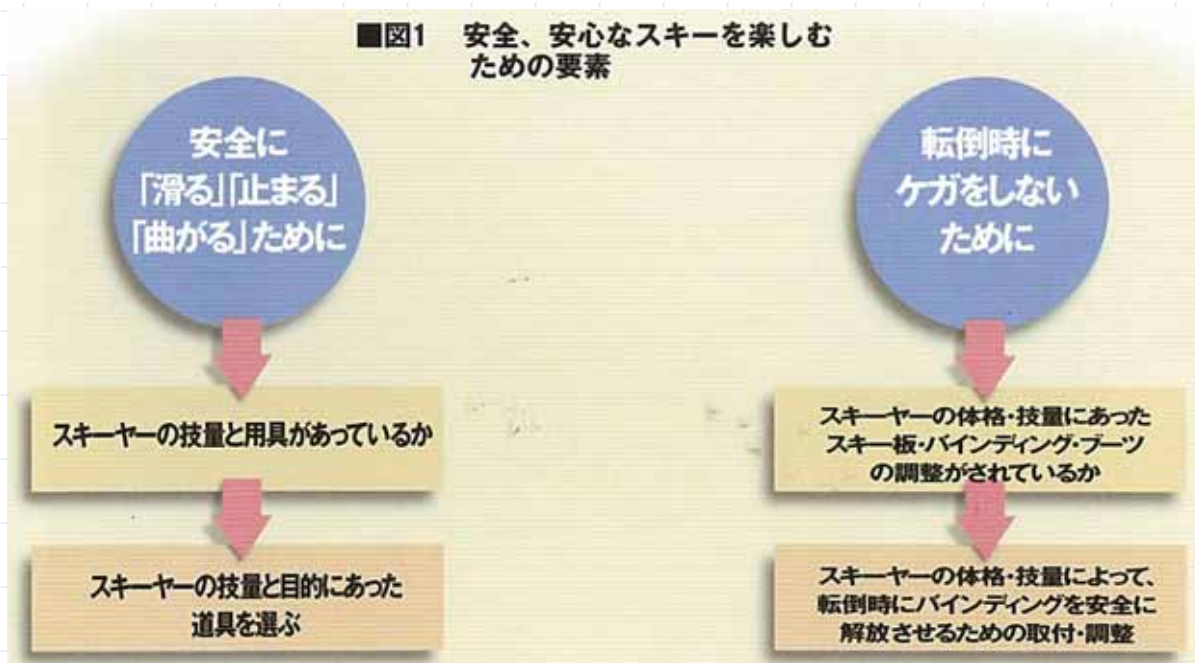
■図3 ケガをした人の用具

用具と安全

◆安全のための用具選びと調整

- スキーヤーが選べる安全
- 道具の調整による安全

■図1 安全、安心なスキーを楽しむための要素



用具と安全

◆ S-B-Bシステム

- 板とバインディング
- バインディングとブーツ
- 適正な調整

◆ ワークショップチケット

- 責任の明確化

◆ 用具選び

- 目的・技量・バーン
 - ◆ スキーヤーの判断・申告
- 安全管理システム完備のショップ



A form titled "Workshop Ticket" with various fields for personal information, contact details, and a section for the instructor's name and signature. It includes checkboxes for consent and a date field.



賠償責任保険について

1. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

2. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

3. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

4. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

5. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

6. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

7. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

8. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

9. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

10. このワークショップでは、参加者が自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。参加者は、自身の安全を確保し、適切な用具を使用し、適切な技術で参加することを前提としています。

スキーヤーに求めるマナーと安全

◆SAJの安全10則

- 次のページ

◆スキーヤーの滑走心得

- ・他者の尊重
- ・追い越し
- ・徒歩
- ・身元
- ・コントロール
- ・合流と再開
- ・標識
- ・ルート
- ・停止
- ・援助

安全10則



1. 準備運動、身体と気分のストレッチ

関節を伸ばしたり、筋肉をはくして安全滑走のための準備をしっかりとしましょう。



2. 合流点、待ってゆとりの譲り合い

上下を良く見て、安全を十分に確認してから、新しいコースへ滑りこみましょう。



3. 追い越しは、前を滑る人に優先権

前の人は後ろが見えません。後ろの人は前の人を気づかって、追突などを避けましょう。



4. 見えたら注意、まず停止。標識の先に何かある

案内や警告板には大切な情報があります。内容を確認して、その指示に従いましょう。



5. スピードダウン、立木はその場を動かない

いつでも障害物を避けられるように、十分にスピードをコントロールして滑りましょう。



6. 身を守るセーフティー縛具も調節しだい

間違った調節はかえって危険。自分と他人の安全のために縛具を正しく調整しましょう。



7. 休憩は、迷惑かけないコースの脇で

滑る人の妨げになる場所や上から見えない所で、止まっていたりしてはいけません。



8. 慎重に、リフトに乗るとき降りるとき

乗降時の転倒や乗り過ごしなどは他人をも事故に巻き込みますので注意しましょう。



9. 服装は、防寒第一、機能を優先

寒冷は身体機能を低下させます。温かくて動きやすいウェアを身に着けましょう。



10. まず上でスキーをクロス。パトロールに渡す事故現場

事故現場では、まずスキーを上方にクロスして、その場を離れず救助を待ちましょう。

指導者に必要な安全管理

◆ 指導中の安全管理

- 安全の優先
- 安全の確保
- 危険の回避
- 救護
- 注意事項の伝達
- 事前の協議

指導者に必要な安全管理

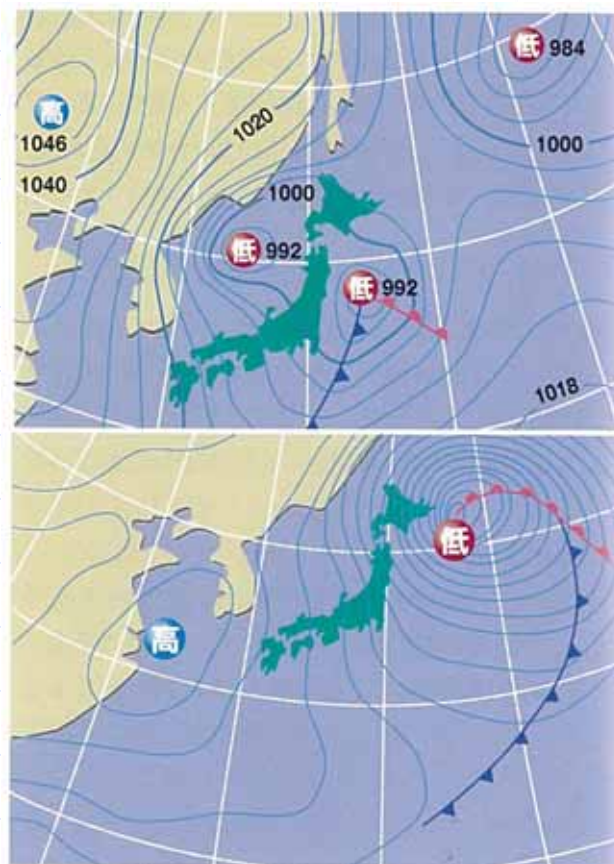
◆ スキー場における安全管理

- 安全の確保
- スキーヤーの保護
- スキーヤーへの告知
- 案内図の設置
- パトロール
- 救急医療体制
- 標識
- 立ち入り禁止
- 危険物の表示
- 衝撃の緩和
- 特異な状況
- 初級コースがないとき
- その他の掲出
- 表示・掲示・標識の維持
- 雪上車両の装備
- 雪上車両の運行
- 雪崩の危険
- 特殊用具の使用
- 秩序の維持

気象と安全

◆ 冬山の気象

- 天候は急変する
- ルート喪失
- 滑落
- 雪屁(せっぴ)
- ツリーホール
- クラック
- 落石
- 雪崩



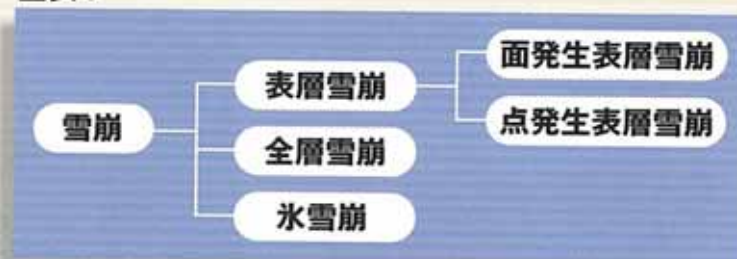
気象と安全

◆ 雪崩

- 点発生雪崩
 - ◆ 斜面の一点からクサビ状
- 面発生雪崩 (右図)
- 表層雪崩
 - ◆ 新雪が起こす
- 全層雪崩
 - ◆ 春先が多い



■表1



■表2 雪崩の分類名称(1998、日本雪氷学会)

		雪崩発生の形			
		点発生		面発生	
雪崩層 (始動積雪) の乾湿	乾雪	点発生 乾雪表層雪崩	点発生 乾雪全層雪崩	面発生 乾雪表層雪崩	面発生 乾雪全層雪崩
	湿雪	点発生 湿雪表層雪崩	点発生 湿雪全層雪崩	面発生 湿雪表層雪崩	面発生 湿雪全層雪崩
		表層 (積雪の内部)	全層(地面)	表層 (積雪の内部)	全層(地面)
雪崩層(始動積雪)のすべり面の位置					



スキーにおける傷害防止対策

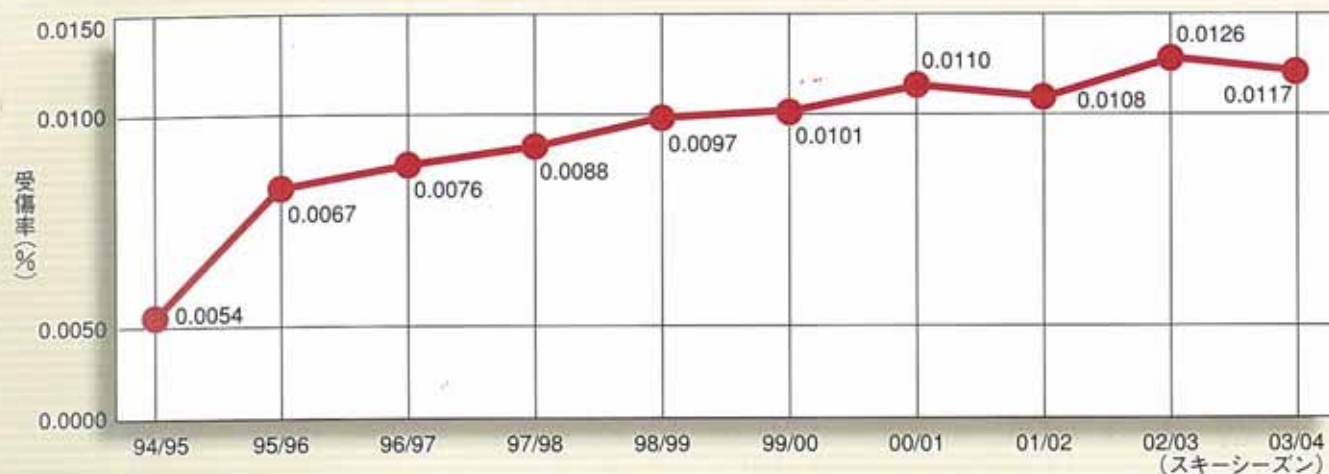


スキー傷害の実態

◆ どのくらい発生しているか

- リフト1,000人乗ると1人怪我・・・
- スキー傷害者 × 2 = ボーダー傷害者

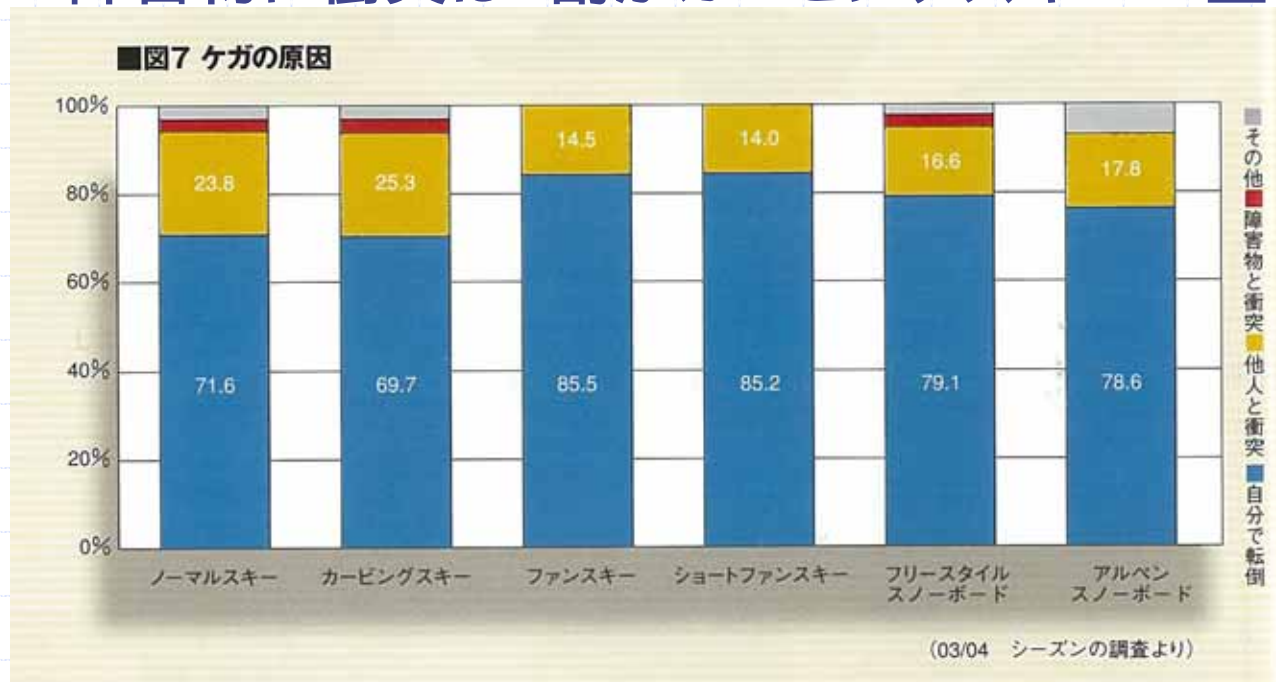
■ 図2 最近10年間の受傷率の推移(総輸送人員に対する受傷者の割合)



スキー傷害の実態

◆ ケガの原因

- 自己転倒 バランス崩した
 - ◆ ボードは、ジャンプ・トリックの失敗が2位
- 障害物に衝突は3割がカービングスキー 重傷

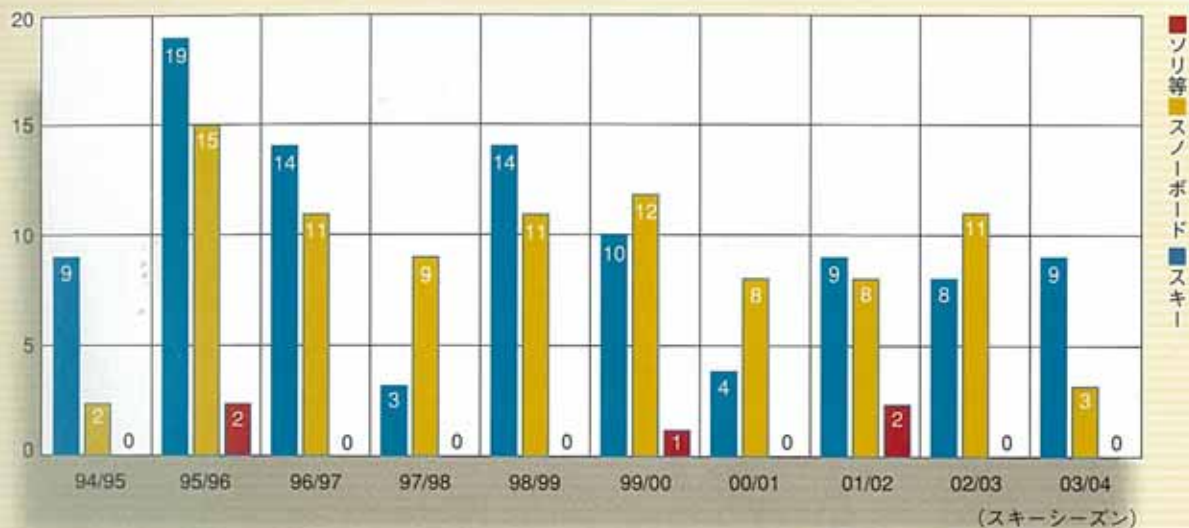


スキー傷害の実態

◆ 死亡事故

- 立ち木への衝突が多い
- ソリ等での死亡報告もある。
- 10シーズンで185名！

■ 図9 スキー場等における死亡事故数の推移

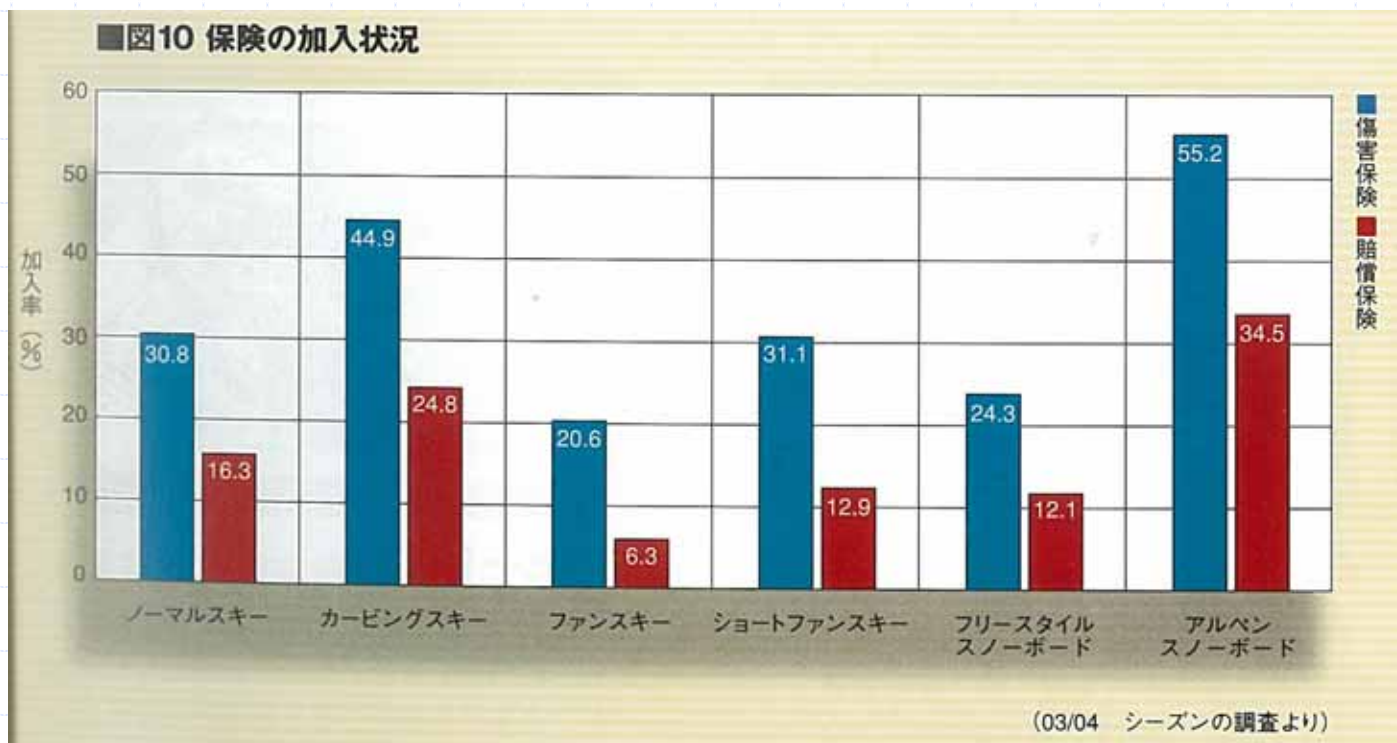


(資料：全国スキー安全対策協議会)

スキー傷害の実態

◆ 保険加入状況(受傷者の)

- 最近10年を見ても増える傾向にない

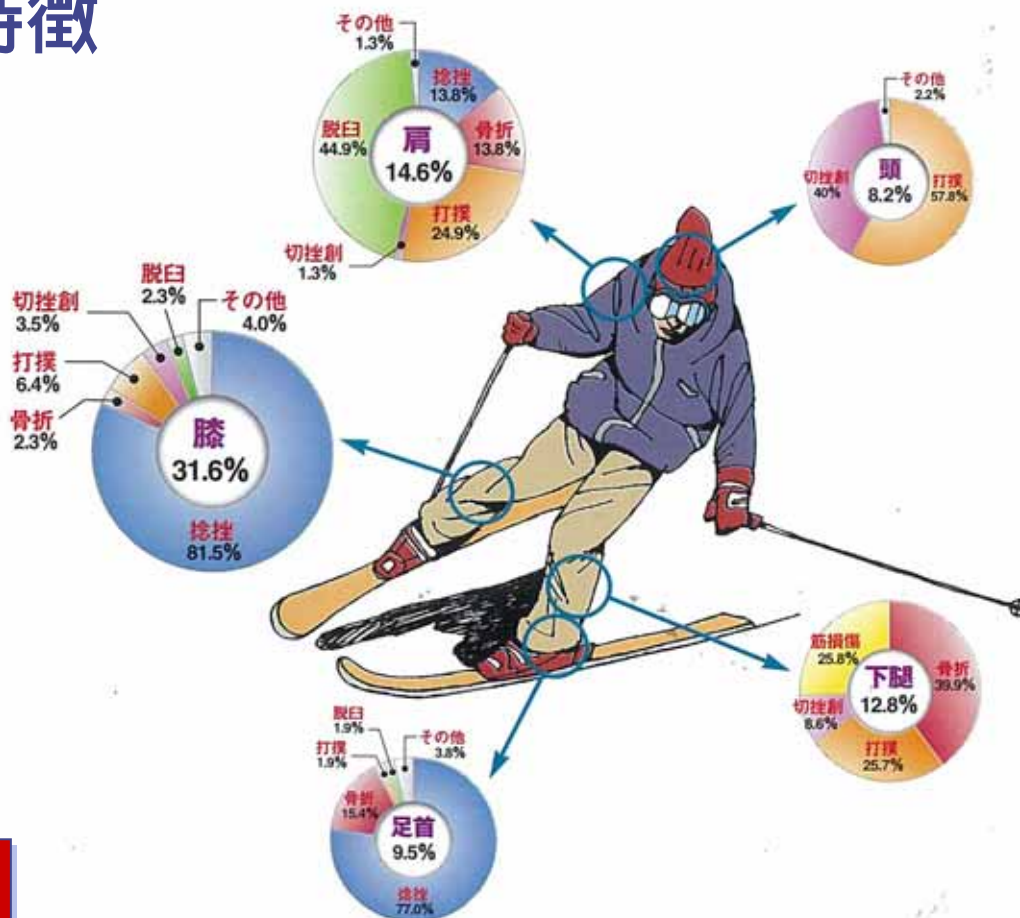


スキー傷害の実態

■図4 カービングスキーに多いケガ
(自分で転倒した場合)

◆スキー事故の特徴

- 膝の捻挫
- 肩の脱臼
- 下腿の骨折



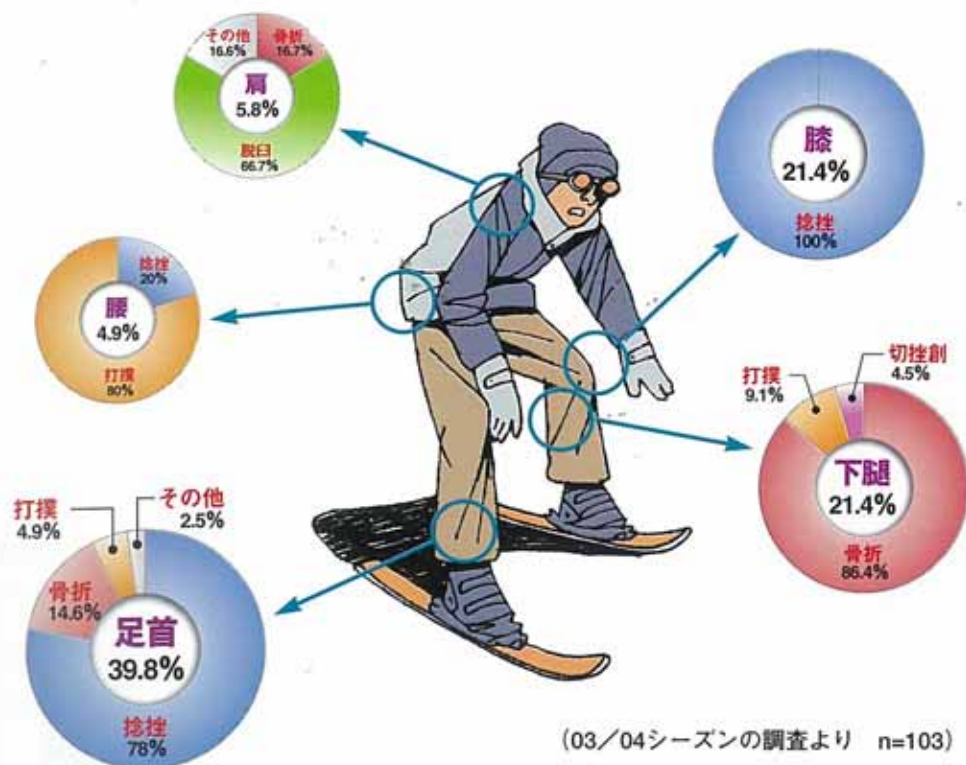
自分で転倒した場合

スキー傷害の実態

◆ ショートファンスキー

- 足首の捻挫
- 膝の捻挫
- 下腿の骨折

■図5 ショートファンスキーに多いケガ
(自分で転倒した場合)

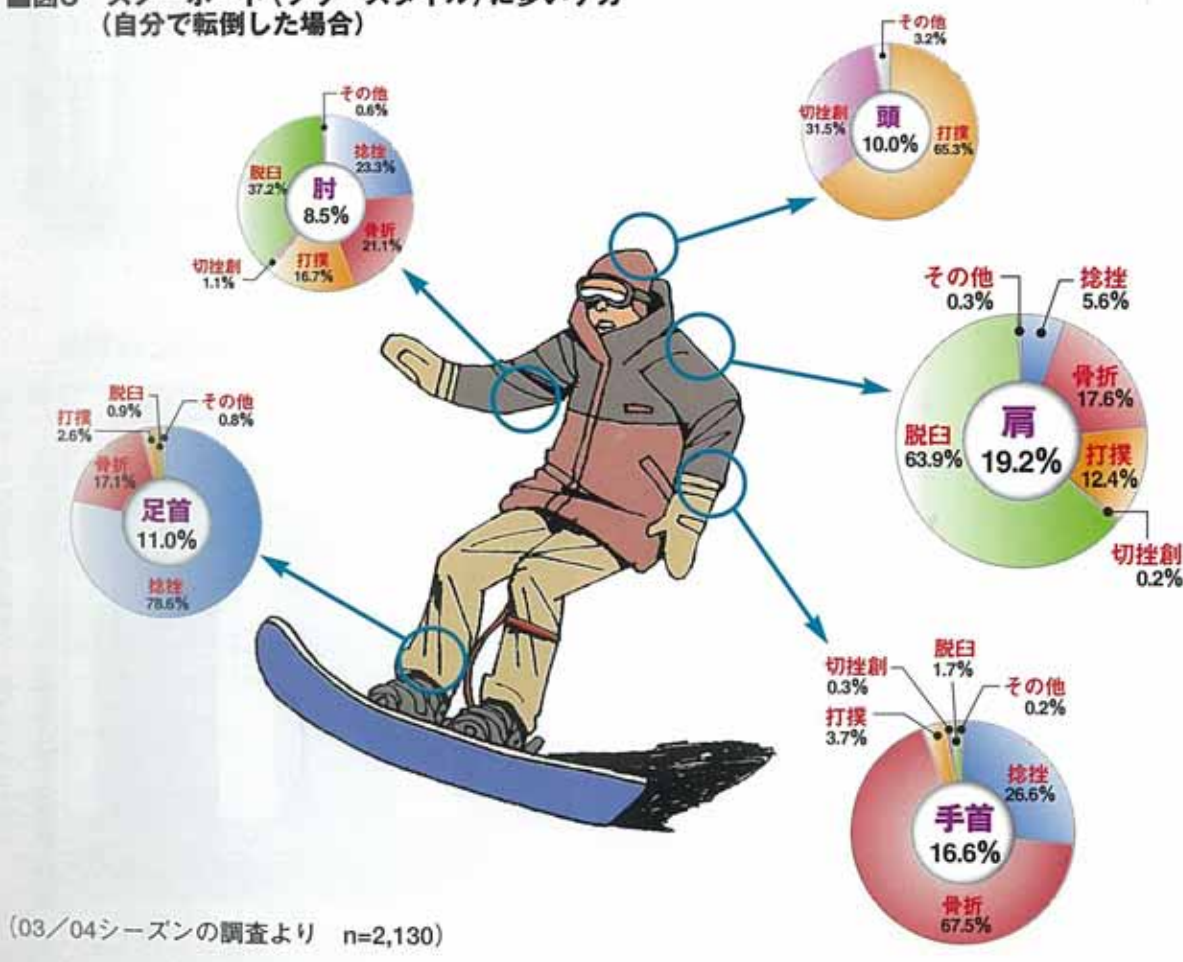


スキー傷害の実態

◆ スノーボード外傷

- 肩の脱臼
- 手首の骨折
- 足首捻挫

■図6 スノーボード(フリースタイル)に多いケガ
(自分で転倒した場合)



(03/04シーズンの調査より n=2,130)

スキー救急法総論

◆ 救急法の原則

- 自分自身を守り、急病人やケガ人を正しく救助して医師に渡すまでの応急手当

◆ 守らねばならないこと

- 自分の身の安全
- 生死判定は医師が判定
- 医薬品は使わない
- 治療行為は行わない
- 必ず医師の診断を受けさせる

◆ スキー外傷の救急処置

- ただちに手当が必要な場合
 - ◆ 心停止(心室細動含む)
 - ◆ 呼吸停止
 - ◆ 意識障害
 - ◆ 大出血
- 手当ての基本
 - ◆ 観察/ただちに・・・か調べる/連絡/協力

スキー救急法

◆ 特殊性

- 冬の雪山
- スキー技術
- 特殊運搬器具
- 二重事故
- 保温

一般スキーヤーができる範囲

◆覚えておいて欲しい

- 救急車を呼んでもゲレンデには入れない

◆パトロール、団体なら本部、グループならリーダーの電話番号を覚えておく

- 携帯普及・使用可能ゲレンデ増

◆二重事故防止と、保温、元気付けなら誰でも出来る

安心と安全はお金では買えません



たゆまぬ努力が身の安全を守ります……………