

## A08-014 沈からの回復1 -シングルスカル-

### Recovery from Capsize of Single scull

シングルスカルでは早期に沈からの復帰練習をしておこう。落ち着きブレードをうつぶせにしてハンドルを離さず、腹がシートに載る位置まで泳ぎあがる。

#### 1 まず落ち着き周囲を確認する Look around

沈したら、まず落ち着き、艇につかまりながら、流されている方向の危険、怪我、流失物などの有無を確認する。流失物があっても、それを追わないこと。

#### 2 転覆している場合、艇をもとにもどす Turn over

自分の側のオールを艇と平行にして、自分の側のリガーに足をかけ、ゆっくりその上に乗るようにして、艇を表向きにする。



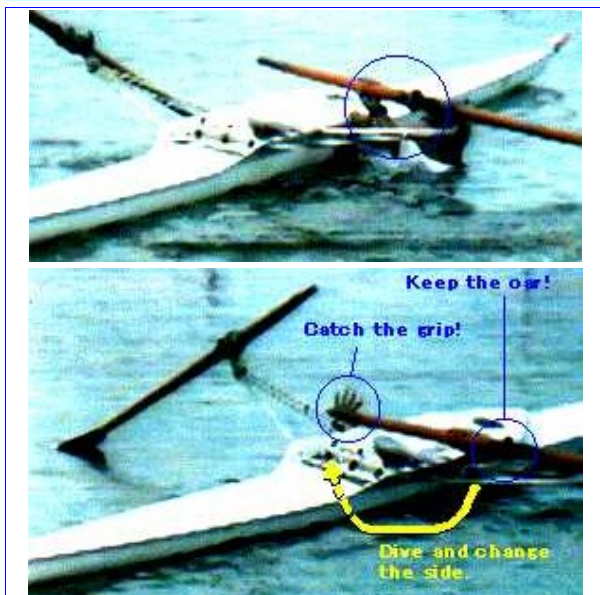
#### 3 ハンドルをそろえる Set the grips

##### 3.1 方法1:逆のオールを捕まえる

まず自分と逆サイドのハンドルをつかむ。オールがミドル位置にあれば、自分のサイドを上げれば、逆サイドのハンドルは自然にガンネルまで降りてくる。そして自分の側のハンドルと合わせて片手(艇尾に近い方の手)で持つ。艇によじ登って取ろうとすると、うまくいかない。

##### 3.2 方法2:手前のオールを確保してから逆サイドに移る

自分の側のハンドルを、ミドル位置でガンネルまで下げて艇の下から手を回して逆サイドで持ち、潜って反対側にまわり、自分のサイドとなったもう一方のハンドルを合わせる。



#### 4 シートを目の前に持つ Seat position

確保した2つのハンドルを片手で持ち、ブレードは逆フェザー(うつ伏せ、つまり凹面を下)にしてバランスをとる。シートを目の前にもってくる。ハンドルはできる範囲で高くする。



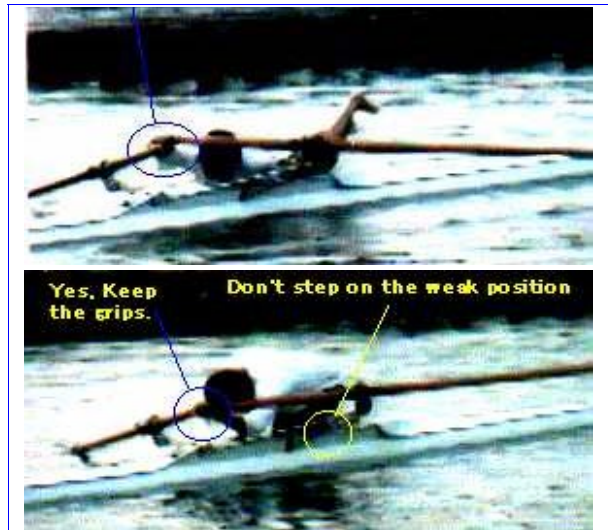
#### 5 一気に泳ぎ上がる Swim out

立った状態で一気にバタ足で泳ぎ上がり、一回で腹部(体の重心)をシートに乗せるようにする。このとき、ガンネルにはできるだけ体重をかけないこと(損傷防止のため)。



#### 6 ゆっくり姿勢を変える Spin your body

ハンドルを挙げて艇のバランスを取りながら、ゆっくりと姿勢を変えてもとの状態に戻す。



※練習は、安全な「深さ」と救助体制を確実にしてから、実施しよう。何度も繰り返すと体力を消耗する。「限界になる前に、つかまったままで静かに待つ」という選択肢もある。