

## R01-602 FISA 安全な練習のための最低ガイドライン

2005年12月にFISAがリリースした、練習における安全の「ガイドライン」の要約。拘束力はないが、安全確保の出発点として位置づけられる。(原文はFISAウェブサイトで見取可能)

## FISA's Minimum Guidelines for the Safe Practice of Rowing

この文書は、地域的な安全プログラムを構築するための一例として考慮すべきものである。それぞれの国、地域または地方の漕艇組織は、地方、地域または国家の法律、義務および要求を完全に反映して、ロウイングスポーツの安全な練習のための自主的な規定を定めるべきである。以上の観点から、FISA は法的な責任を負うものではない。

## 安全な漕艇練習のための FISA 最低ガイドライン

## FISA's Minimum Guidelines for the Safe Practice of Rowing

## はじめに

多くの事故が、艇庫を出発する前に、十分な情報を得ないために発生している。安全なトレーニングセッションを持つためには、気象と水象、時間帯、装備、そして監督のすべてを、重要な構成要素として、考慮しなければならない。FISAは、最低限のこととして、すべてのロウイング活動の分別ある判断を助けるために、以下のガイドラインを実行し、私たちのスポーツの練習の安全を確実にすることを奨励する。以下の基準は、基本的なガイドラインを構築する基礎として、あるいは既存のものを補足するために使用することができる。

## I. 要求事項

## A. 一般

このガイドラインは、漕艇組織のために一般的に適用する最低限のロウイングの安全基準を提供するものである。各組織は、それぞれの水域における安全基準を施行する責任があり、また、地域に適用されている法律によって、より厳しい規定・方針が、必要と思われる、要求されるかもしれない。以下の最低限のガイドラインは、そのエリアに適した包括的な安全規定を作るために利用することができる。

## B. セーフティ・アドバイザ

各漕艇団体は、セーフティ・アドバイザを置くべきである。セーフティ・アドバイザの責務は、安全プログラムが遵守されることを確実にすることである。

## C. 安全規則

各組織は、明確な「安全の規約」または同等の「安全規則および規定」といったものを告示すべきで、それには、以下のような規則と情報を含めることとする:

- ・ロウイングのための安全装備
- ・艇庫のルール
- ・地域の練習規則および航行規則
- ・漕手、スカラー、コーチおよびコックスの責任
- ・緊急時のルール／沈および事故の練習
- ・コーチ艇および救助艇
- ・レガッタにおける安全

- ・指導者の管理していない漕手のための記録帳
- ・視覚教材:水上安全, 救助法, 低体温症, 熱中症, 蘇生法
- ・電話番号表. 以下を含む:
  - ・ 医師, 救急車, 警察 / ・消防署 / ・地域の医療機関の救急窓口 / ・地方, 水上あるいは港湾警察
  - ・ 漕艇エリアに電話が準備できない場合は, 最寄の利用可能な電話の方向を, 明示しなければならない。

すべての漕艇エリアに、以下を含む安全・救急装備を、利用可能な状態で準備しておくべきである:

- ・ 救急箱(内容を完備し, 定期的に点検すること)
- ・ 保温毛布/エクスポージャ・バッグ (※1)(緊急用毛布)
- ・ 救命浮き輪/ブイおよび救急索
- ・ ライフジャケット

可能ならば、クラブは、メンバーの水上・陸上での傷害、第三者への傷害や損害賠償などに備え、十分な包括的保険に加入すべきである。これらのポリシーには、セーフティ・アドバイザについても十分な保障を確保すべきである。

(※1訳注: exposure bag, exposure blanket は、薄くコンパクトな、宇宙開発の副産物、いわゆるスペース・エマーゼンシー・ブランケット、緊急用毛布のこと。)

## II. 詳細情報

## A. 安全なロウイング装備

関係するすべての安全のために、ロウイング装備は正しく機能するように整備されるべきである。特に、以下の点に注意しなければならない。

- ・ **省略: パウポール**
- ・ すべての艇のシューズに、踵の拘束および”クイック-リリース”機構が適切に取り付けられ正しく働くようになっていなければならない。踵の拘束では、踵が5cm以上、上がらないようにすべきである。
- ・ 暗い環境でのロウイングのために、ボートには、地域および国家の水路管理機関によって要求された灯火を取り付けるべきである。少なくとも、すべてのボートは、前部と後部に、ライトを取り付けるべきである。
- ・ すべてのオールは、「バトン」がしっかりと正しく取り付けられていることを点検すべきである。
- ・ パウおよびスターンは、個別の浮力室として機能すべきであり、また、意図したとおり確実に機能することを点検しなければならない。
- ・ ボートは、最低限の浮力要求に適合すべきである。  
ボートが満水状態になっても、クルーがロウイングポジションでシートに座った状態で、シートの上端が静的な喫水線以下最大でも5cmであるように浮かなければならない。  
この要求に適合するように設計されていない古い艇は、膨張式の浮力バッグ、発泡ブロック、あるいは他の材料を使用することもできる。

**B. 練習の地域規則**

状況は、地域ごとに変化に富むので、各組織は、練習の地域規則を準備、掲示すべきであり、それには、地域の航行規則、危険および水域利用の制限などについての注意を記した、水域の安全計画を含むべきである。潮汐、流れ、強風、または他の気象条件の状況に応じて必要な普通の手順におけるどんなバリエーションにも注意をしておかなければならない。練習に関する地域の規定は、安全が最優先であることを強調するものであるべきである。

**C. 個人の責任****1. 一般**

ロウイング、スカリングに携わるすべての者は、コックスを含め、ウォーターマンシップ(※2)および沈の練習を含む技術の教習を、資格を持ったコーチから受けるべきである。水上では、誰も、自分自身および他者を危険な状態に置くべきではない。これは特に初心者およびジュニアに適用される。

選手は、救命活動、蘇生法について講習コースに参加し、しっかりと注意を、身につけておくべきである。特に、セーフティ・アドバイザーおよびコーチは、そういう訓練を受けることが、強く望まれる。

ロウイング活動は、その水域を利用する他の人たちとも協力すべきである。それにより、利害の衝突や水上の危険を余計に増やす可能性を最小限にすることができる。

すべての、些細とはいええないレベルの事故が、セーフティ・アドバイザーか、さらに上の機関に報告され、そういった事象がより深く審査されるために記録される体制が要求されるべきである。その情報は、そのスポーツの安全に関する包括的概観のために、地方または国家の当局にも届けられるべきである。

(※2訳注: 水上での各種の行動・技術)

**2. 漕手およびコックス**

水上に出る漕手やコックスは誰でも、すべての地域ルール、規定および交通パターンに対し、永く、責任を持つことになる。彼らは、現状と起こり得る状況のために、健康な状態で適切な服装をしておくべきである。すべての漕手とコックスは、軽装で50m泳ぎ、その間に水の中に潜り、また立ち泳ぎするのを見せるべきである。もし、身体的その他の理由で、スイミングテストの要求に適合できない人は、乗艇中は、認証されたライフジャケットあるいは浮力装備を身につけるべきである。事故の場合、岸に向かって泳ぐ努力よりは、艇にとどまろう。あなたのボートは、ひどく損傷していない限り、あなたの救命筏である。

コックスは、艇の取り扱い、すべての関係する安全手順、操艇技術について完全な説明を受けるべきである。経験の浅いコックスは、熟練したコーチが、なるべく完全装備されたコーチ艇で監視される場合にのみ乗艇を許されるべきである。彼らは、航行ルールにも熟知していなければならない。

**3. コーチ**

コーチは、当局の任命の下、責任者でなければならない、また、安全の手順について熟知し、またそれを遵守することを確実にすべきである。コーチは、環境条件を評価し、漕手が水上に出艇しても安全かどうか判断しなければならない。

**D. コーチ艇****1. 一般**

-省略: コーチ艇の有効性の一般的記述-

**2. 操縦者の訓練**

-省略: コーチ艇操縦に関する一般的注意-

**3. コーチ艇の要求事項**

すべてのコーチ艇および救助艇は、以下の安全装備を搭載すべきである:

- ・ ベイラーと、(ゴムボートの場合)ポンプと予備バルブ
- ・ ホーンまたは同様の装備、少なくとも200mの距離に注意喚起できる程度のもの grab
- ・ グラブ・ライン: 15m以上の長さで、投げるのを助けるために、1端に大きな結び目をつける。理想的には、救助/ヒービング・ライン/スロー・バッグ。
- ・ 風冷え(※5)を防ぎ低体温症に対抗するための保温/緊急用毛布。専用の物を使うようにしよう、例えば、毛織でない毛布は、湿度を吸収するだけで、熱を保持できないといったことがある。正規の資材がない場合は、ポリエチレンシートを、市販されているエクスポージャ・バッグ(緊急用毛布)のサイズに切ったものが、適切な処置を始めるまでの間に、熱を保持するのに必要なレベルの役には立つ。  
(※5訳注: Wind-chill. 体感温度、風冷指数とも訳される。)
- ・ 救命浮き輪/ライフジャケット。複数の人が救助を求め、モーターボートが一人ずつしか救助できないときに、必須となる。(※6訳注: 浮き輪を夫々に投げて浮かせておく)
- ・ 基本的な救急箱(事前に内容物のリストを作り、定期的な点検すること)。
- ・ 携帯ケースに収めた鋭利なナイフ。
- ・ パドル。
- ・ モーターボートの舷側の取っ手。(遭難者や運転手が落水したときにつかまりやすいように、取り付けしておく。)
- ・ エンジンのキルコード。
- ・ 錨およびライン。

**4. 暗い状況**

-省略: 灯火、補助灯火(懐中電灯)と音響設備-

**5. ライフジャケット**

-中略: 常時着用の推奨、広大水域での必須- 口で膨らませるライフジャケットは、少し膨らませた状態で着用すべきである; 自動膨張タイプのもは、製造者の指定する期間ごとに点検しなければならない。

**6. コーチ艇の整備**

-省略: 特にエンジン整備と固定の安全策についての記述-

**7. コーチ艇のデザイン**

-省略: エンジンと船体サイズ、造波と速度の注意-

**E. 事故記録**

事故記録は、整備され、いつでも閲覧可能な状態にしておくべきである。発生日時、場所、事故の状況、発生した負傷/損傷、署名者の住所・氏名を記録する。事故記録は、然るべき国家機関の要求に対しても利用可能であるべきである。

**Ⅲ. 冷水ガイドライン - 低体温症****A. 背景**

落水・低体温症および冷水での溺死／溺死に関する専門家  
の多くは、冷水を20℃以下と定義する。 -中略-

**B. ガイドライン****1. 条件**

-中略-

**2. 衣類**

-省略. 一般的注意-

**3. 用心**

水温が10℃以下のとき、または環境条件が良好と判断される  
ときも、特別の安全に対する用心を考えるべきである。可能性  
として、以下を含めるべきである:

- ・ 水上に出ることについて注意を必要とするメンバー;
- ・ クルーだけで乗艇する場合の助言:クルーの各メンバーの  
ために適したサイズのライフジャケットまたはPFD(個人用  
浮力装備), 音響信号器, そして日没後または日の出前の  
場合は航行灯(衝突防止規則(Collision Regulations)の定  
めに準ずる)の携行, そして;
- ・ 救助艇が伴走する場合には、必要に応じ、最も大きな艇の  
乗員数分の適切なサイズのPFDまたはライフジャケットを  
搭載しておくこと。

**C. 低体温症**

原文p6/約0.5p分

- 省略: 低体温症の定義, 対策: 衣類の重ね着, アルコール  
の禁止, 兆候に対する注意, 特にジュニアでの注意などと,  
救助の要点などの解説 -

**D. 低体温症の症状および兆候**

原文p6/約0.5p分

- 省略: 低体温症の一般的な兆候・症状と救急処置の要点;  
保温毛布, 体熱で暖める, アルコール以外の暖かい飲み  
物など. ARAの安全コードの対応する部分と類似. -

**E. 蘇生法**

原文p. 7-9/約2.1p分

- 省略: ARAの安全コードの対応部分とほぼ同じ. CPRの手  
法がやや古く, 国際標準のAHA(米国心臓協会)のガイ  
ドライン2000年版に準拠していない(例えば, 心臓マッサ  
ージ前の脈拍確認など). その後, AHA のガイドラインは20  
05年11月に改定されたので, 今後, 安全ガイドラインは,  
2005年版に準拠する記述であることが望まれる. )-

**Ⅳ. 暑熱ガイドライン- Hyperthermia**

-中略-

**A. 基本的な医学的要点**

- 中略-

**脱水-熱疲労-熱中症**

- 中略: 冷却と給水の処置をして, 30分経ってもなお体温が  
40℃以上であれば, どんな選手でも医学的緊急事態 -

**暑熱環境のリスク評価**

- 中略: 周囲温度およびWGBTと熱傷害のリスクを解説-

**レガッタの中止/延期**

- 中略: 時間帯変更の推奨など -

**B. 安全対策****暑熱気象での安全対策****1. 日陰および冷却設備**

-中略会場設備の暑熱への配慮の必要・推奨事項-

**2. 医療センターと救急処置の準備**

-中略: 医療側の熱中症対処についての準備, 諸留意事項-

**3. 組織, 練習, レースと関連する対策**

a) **練習時間:** 気温32℃以上になると予想される暑い気象  
の時は, 朝か夕方の時間帯に練習することを推奨する.

b) **コース閉鎖:** 気温38℃以上-中略-の時, レースコースは  
閉鎖すべきである.

c) **役員および審判のローテーション:** -中略-

d) **衣類:** -中略-

e) **予備の水:** -中略-

**4. 飲料水および飲料の供給**

- 中略: 暑い季節のレガッタでの, 選手への無料の水供給  
の説明, 衛生配慮, 給水量: 「1日あたり少なくとも2リッ  
トルであり, 気温32℃以上のときは, 1日あたり1リッ  
トルを追加供給すべきである. 1リットルは, 食事で供給す  
ることもできる.」, 各所への配置など. -

**5. 個人への推奨事項**

a) **給水:** 選手に必要な基本的な水分量は, 1日2リットルで,  
練習時間とともに増加(1時間あたり1リットル)し, また気  
温25℃以上では, 5℃上昇ごとに1リットルが追加で必  
要とする. 給水には, 水のほか, 低張性および等張性飲  
料が利用できる.

b) **熱の放射:** -中略-

c) **帽子:** 直射日光に曝される選手は, 帽子を被るべきであ  
り, それを水で濡らせばさらに効果的だ.

d) **衣類:** -中略-

e) **休息:** 睡眠および休息が, 温度に対する耐力を高める.

f) **紫外線防護:** 皮膚の紫外線障害を減らし, 同時に反射  
する. これは熱的負荷を下げる.

g) 暖かい環境下でレース後に横になるのは, 循環に逆効  
果で, 虚脱を引き起こす. 漕手はレース後, 水で自分を冷  
やすことが推奨される.

**6. 環境順応**

a) -中略- 環境順応は, 熱に関係する傷害予防の, 最も大  
切な対策である.

b) -中略: 寒冷地からのチームは, 十分な期間が必要-

c) 暑熱環境への環境順応には, 普通7~10日かかる.

**7. 健康リスクについての情報**

1. 熱的傷害に高リスクの参加者・役員は, 極端な気象条件  
では, 事前に医療スタッフに情報を提供すべきである.

2. 喘息, 糖尿病, 妊娠, 心臓病, てんかんなどは, 医学的条  
件としてリスクが増加する. いくつかの治療および状況は,  
特別の配慮を必要とする.

-中略-

表-熱的負荷による障害: 原因・問題, 兆候と症状, 処置

-省略 p12/表1p分 -