

練習時の安全対策リスト作成に対する提案

- 1 この文書は、練習時に人命事故を防止するためのチェックリストとして作成しています。
- 2 安全の確保はチーム内の努力だけでなく、選手の自覚や周囲(地域社会)の協力も必要です。
- 3 練習の艇数や参加者のレベルに応じて、対応項目の中からあなたのチームに適したものをピックアップし、安全対策の参考としてください。
- 4 このリストは、主に高校生や大学生を対象に作成していますから、対象が異なる場合には見直しや項目の追加を行って下さい。
- 5 緊急時に検討する時間は余りありません。常日頃から、いかに注意し準備しているかが大切で、そのためのチェックリストと考えて下さい。

より重要度が高いと判断される項目を7つ選択し、印を摘要欄につけています。必要に応じて加筆修正して使用して下さい。

A 練習前に対応すべき事項

対 応 項 目	分類	摘要
JSAFバッジテストとは別途に、チーム内で安全の基礎知識に関するテストなどを行い、練習参加者のレベルアップを図る	知識	
レスキューボートのエンジントラブルに対して、応急対応処置を会得しておくこと ジーセルの燃料切れ、 ガソリンタンクへの水混入、 点火プラグの汚れ、 バッテリー上がり、 冷却水異常、 オイル不足、 Vベルトの断裂	知識	
メンバー全員が、心肺蘇生法の講習を受講しておくこと	知識	
パウライン、ステー、エアータンクなど、陸上で毎回安全確認を行い、不安があれば直ぐに交換・修理しておく	装備	
ウエアーやライフジャケットも常に整備した状態で使用すること	装備	
荒天が予想される場合や不慣れな者が乗艇する場合は、黒球(浮力体)をマストトップに装着し、完沈の防止を図ること	装備	
救助を要請する場面に備えて、メンバーは全員ホイッスルを携帯する	備品	
レスキュー艇は、常に悪天候に備えること 無線の防水対策、 大きめのアンカー、 乗員の雨対策、 乗員の保温対策、 予備燃料、 拡声器	備品	
万が一に備え、緊急連絡表を事前に作成し、救助艇に配備しておくこと	備品	
レスキューに、最低限度必要な救助備品 シーナイフ、 ワイヤークッター、 ゴーグル、 ロープ、 アンカー、 ポートフック	備品	
常時、通信可能な無線機器を備えておくこと	備品	
沈艇が予測される場合には、事前に係留用のアンカーとブイを用意すること	備品	

万が一に備えて、人工呼吸補助器具(QQジョイント等)をレスキューボートに備えておくこと 慌てずに人工呼吸ができて効果的	備品	
乗員を救助するとき、備え付けのライフリングを使用すると救助がスムーズ	備品	
低体温に備えて、濡れた衣類を脱がせて包まる毛布やタオルがあると効果的	備品	
原則として自分のチームのレスキューボートがない状態では、出艇しないこと	体制	
日頃から救助艇のチェックを怠らないこと(海上での修理は不可能に近い)	体制	
レスキューボートには、2名以上で乗艇すること(一人では作業に限界あり)	体制	
チームごとに、それぞれに適した安全対策マニュアル等を作成し、文書として引き継ぐこと	体制	
日頃から、沈処理等に必要体力を付けておくこと	体制	
レスキューボートは、出来ればゴムボートとあと1艇準備すること	体制	
経験不足の選手が参加する場合や悪天候が予測される場合、練習中止の要件(基準) を事前にチーム内で確認しておくこと	情報	
緊急時の救助要請方法を予め決めておくこと (手を広げて横に振る、または笛を吹けば救助要請などと決めておく)	情報	
必ず直近の天気予報を確認する(時間経過に伴う状況変化にも常に気を配ること)	情報	
ミーティングでの情報は重要な情報なので、必ず全員が理解しておくこと	情報	

留意点

- 1 練習中に対応すべき事項は、レスキューボート要員の経験の度合いやレスキューボートの能力、現場の状況により異なります。
- 2 特に地域の水面状況（内海か外洋か湖沼か、波浪、うねり、潮流、障害物etc）は千差万別ですから、フリーのコースでのプロパーコースのように、最善と思われる行動にもバリエーションが生じます。
- 3 練習時の安全については、主に沈処理に関連した項目を中心にリストアップしています。

より重要度が高いと判断される項目を10項目選択し、印を摘要欄につけています。必要に応じて加筆修正して使用して下さい。

B 練習中に対応すべき事項

対 応 項 目	分類	摘要
レスキューボートの要員は、出艇した艇のセールナンバーは必ず確認しておき、常に全体の状況に注意すること	情報	
チーム全員で気象・海象の変化に注意すること	情報	
周囲の沈艇の位置や経過時間を把握するため、レスキューボートの乗員全員が注意を怠らず、できれば状況をメモする担当を決めておくこと	情報	
デスマスト等で曳航作業を必要とする艇がある場合、リーダーは、他の要救助艇に優先する必要があるかどうかを考慮すること（アンカーリングの検討）	情報	
ひやりとした状況があった場合には、必ず、ミーティングでメンバー全員へ報告すること	情報	
海上での情報伝達は視覚優先で、大きなアクションで伝えること	情報	
曳航時に大波を受ける場合には、バウを波にたて減速すること(曳航索が切れる)	曳航	
艇の振れを防ぐため、スターントリムに保つこと	曳航	
艇が波に振られるので、曳航時には必ずセンターボードを上げること	曳航	
船舶の往来が多い海面においては、無風時は早めに曳航体制に移行し帰港すること	曳航	
パワーが小さいゴムボートでの曳航は極力避ける	曳航	
荒天時は、レスキューされた艇のために、予め大きめのアンカーとブイを海面に設置しておくこと 便利（回収を忘れないこと）	錨泊	
無風時で潮流が早い場合には、アンカーリング等により練習艇の分散を防ぎ、併せて集団で目立つようにして、プレジャーボート等からの安全を確保すること	錨泊	
曳航やアンカーリングの際には、艇体の破損等を確認し、エアータンク内への浸水等による沈没の危険性のないことを確認しておくこと（二次被害の防止）	錨泊	

海の利用者はセーラーだけではないので、第三者に目立つように集団行動することで、プレジャーボート等からの安全が守られる	体制	
緊急時の旗を決めておき、旗で指示する習慣を付けると情報伝達が確実になる	体制	
単独行動でなく、リーダーの指示に従って集団で行動すること	体制	
レスキューボートのメンバーは、いつでも飛び込める準備をしておくこと	体制	
練習中止の際には、出来るだけレース艇を分散させないこと（眼が届くように）	体制	
ゴーグルを付けて潜ると、沈艇の水面下の状況が把握できて効果的	沈処理	
軽風時に必ず沈艇処理方法を経験、習得しておくこと	沈処理	
沈艇に潜る場合の対応等を、微風時に実際に経験しておくことと慌てなくてすむ	沈処理	
沈艇を発見したら、必ず乗員(全員)の姿を確認するまで目を離さないこと	沈処理	
競技者の姿(頭)が確認できないときは、必ず接近して安全を確認すること	沈処理	
指示を出すレスキューボートは、風上に位置しないと艇に声が届きにくい	沈処理	
風上からの救助はレスキューからの声が選手に届きやすい	沈処理	
沈した場合には、艇から離れないこと(波間に姿が消えてしまうため)	沈処理	
沈処理している間、沈艇のメンバーはお互いに声をかけて安全を確認し合うこと、また、チームメイトに安全を知らせる場合は、両手で頭上に和をつくるなどの合図をして知らせること	沈処理	
シート等に絡む危険性があるので、むやみに沈艇の下を潜らないこと	沈処理	
センターが下がった等で、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	沈処理	
非常時には、どんなことでも、ホイッスルを吹いてチームメイトに知らせること	沈処理	
体力が低下している選手は、早めにレスキューボートに引き上げて交替させた方が救助はスムーズ	沈処理	
沈処理が長引くと危険なため、力のないメンバーは早めに交替させること	沈処理	
1艇の救助に長時間手を取られないこと（アンカーリングに移行）	沈処理	
沈処理に飛び込む際には出来る限り命綱をつけ、二次災害を防ぐこと	沈処理	
強風で起きにくい場合は、フォアステーやマストにラインを取り、スローでゴー・アスターンし、沈艇を風に立てると起きやすくなる	沈処理	
救助活動の間も出来るだけ周囲に気を配り、より危険に瀕している艇が生じていないか注意しておくこと	沈処理	

再帆走に時間がかかりそうな場合は、艇をアンカーリングし選手をレスキュー艇に引き上げる こと	沈処理	
一過性の強風時には無理に起こさず、強い風をやり過ごす方が安全	沈処理	
うねりのある海面では、沈艇へのアプローチは風下からが原則	操船	
うねりの少ない海面では、風上からアプローチし、少しずつ後進をかけながら常にパウを風下 にすると、救助艇の位置取りが容易(特に軽量で船長の長い艇)	操船	
選手とプロペラの位置に注意し、出来るだけペラを選手に近づけないこと	操船	
プロペラにロープが絡まった時は、思い切ってナイフでロープを切断すること	操船	
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	操船	

2003年8月12日 一部修正
2003年11月29日 委員会確認

JSAFレース委員会

次の表は、J-Sailingに福島拳人さんが執筆された安全に関する記事の目次です。
 記事は、理解しやすいイラスト入りで掲載されています。
 非常に役に立ちますから、選手だけでなく指導者も是非読んで、内容を理解して下さい。

参考:セーフティー・ハンドリング目次

連載 NO	発行年 西 暦	発行 NO	ページ番号	掲 載 内 容
1	2000	17	6 ~ 7	はじめに・安全の原則
2	2001	18	6 ~ 7	シングルハンダーの基本的な沈起こし
3	2001	20	10 ~ 11	応用編:サンフランシスコロールと振り子式
4	2001	21	14 ~ 15	ツーマンボート(トラピーズ艇)の基本的な沈起こし
5	2001	25	10 ~ 11	応用編:ツーマンボート(トラピーズ艇)の沈起こし
6	2001	26	10 ~ 11	応用編:ツーマンボート(トラピーズ艇)の沈起こし
7	2001	27	14 ~ 15	ツーマンボート(ノン・トラピーズ艇)の基本的な沈起こし
8	2002	28	10 ~ 11	ウイング付きのディンギーその1(モス、14フッター等)
9	2002	30	10 ~ 11	ウイング付きのディンギーその2(B14、カタマラン等)
10	2002	34	14 ~ 15	ストーム・セーリング(強風下での走らせ方)
11	2002~03	36	14 ~ 15	強風下のハーハーバック、救助方法、曳航方法
12	2003	38	12 ~ 13	応用編:曳航方法 (補記:センター落下での沈起こし)
13	2003	39	6 ~ 7	OPクラスの曳航方法、二重遭難防止