

# カヌースプリント競技安全対策チェックリスト

全国高体連カヌー専門部総務委員会

## 1. 起こりうる事故

カヌースプリント競技は、競技として安全対策がルール化されている為、大きな事故などは今のところ起きていません。しかし、水上という「不安定な状況下」で「人間」が行う競技なので、以下のような事故が予想されます。

### 大きな事故につながるもの

- ・ ライフジャケット（救命胴衣）を付けておらずに練習し、転覆した際に溺れる。
- ・ 突然の天候不良により落雷・突風を受ける。
- ・ 風浪が強くなるとバランスを崩し、転覆した際に溺れる。
- ・ 炎天下で長時間行う場合、熱中症になる。
- ・ 乗降艇時、又は転覆しそうになった時に無理に手を伸ばし脱臼する。
- ・ トレーニングの際、器具を足に落とし骨折する。

### 比較的良好に見られるもの

- ・ 練習中に足がつる。
- ・ 無理な体勢で漕ぐことにより、肩や腰を痛める。
- ・ 乗・降艇時に手指を挟む。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>◎練習場の天候は良好か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> その日の天気予報はチェックしたか</li> <li><input type="checkbox"/> 雷又は雷雲が近くにはないか</li> <li><input type="checkbox"/> 白波が立つような強風が吹いていないか</li> <li><input type="checkbox"/> 明るく視界は十分か</li> </ul> <p>◎練習場の水面は安全か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 流木はないか</li> <li><input type="checkbox"/> 〈湖の場合〉浅瀬に大きな岩・石はないか</li> <li><input type="checkbox"/> 〈川の場合〉流れは速くないか</li> <li><input type="checkbox"/> 近くのマリジェット・遊覧船との十分な距離は保たれているか</li> <li><input type="checkbox"/> 浮き桟橋に破損はないか</li> </ul> <p>◎用具は安全か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 艇に破損箇所はないか</li> <li><input type="checkbox"/> パドルに破損はないか</li> <li><input type="checkbox"/> ライフジャケットは十分な浮力があり破損はないか</li> <li><input type="checkbox"/> 艇の浸水時にも十分な浮力はあるか</li> </ul>
活動	<p>◎安全な練習方法で活動しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 十分な浮力のあるライフジャケットを着ているか</li> <li><input type="checkbox"/> 〈海・湖の場合〉沖の声の届かないところまでいっていないか</li> <li><input type="checkbox"/> 炎天下で帽子をかぶっているか</li> <li><input type="checkbox"/> 救助艇は準備できているか</li> <li><input type="checkbox"/> 救助ロープ・究明浮き輪の準備は出来ているか</li> <li><input type="checkbox"/> レスキューの方法を理解しているか</li> <li><input type="checkbox"/> 一人で練習をしていないか</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休憩は適切にとっているか</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か</li> <li><input type="checkbox"/> ウェイトトレーニング時に靴は履いているか</li> <li><input type="checkbox"/> 周囲の人と十分な距離をとれているか</li> </ul>
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか</li> <li><input type="checkbox"/> 応急処置・AEDの使い方について理解しているか</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか</li> </ul>