

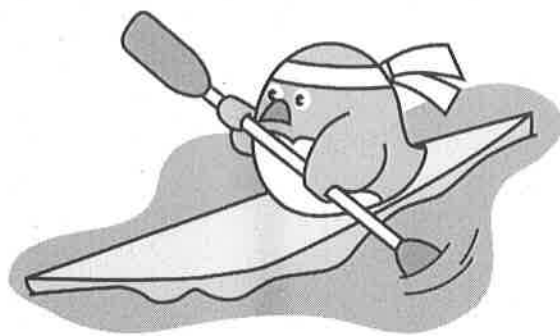
28 カヌー

事故防止のための3カ条

- 1 気象等自然条件をしっかりと把握する。
- 2 体格、漕法にあった道具を選択する。
- 3 ライフジャケットの正しい装着を徹底する。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 気象等自然条件における危険因子
 - 風の強い日は転覆の危険が高まる。
 - 気温や湿度が高い日には熱中症の危険が高まる。
 - カヌーやパドルは、グラスファイバーやカーボンでできているため、落雷の危険が高まる。
- 2 環境的因子
 - 転覆した際、溺水事故の危険が高まる。
 - 低水温時の転覆では、心停止などによる事故の危険が高まる。
- 3 練習時における危険因子
 - 常に同じ姿勢での練習が続くので、腰痛、膝痛やでん部の炎症などが起こる。
 - 自己の体力等に合わないパドルを使用することにより手首や肘、肩に対する傷害が起こる。



事故防止のための安全対策

- 1 気象状況を常に把握し、転覆した際の対応について事前に十分理解させておく。また、落雷の恐れがある場合は、練習や競技会を即刻中止し、参加選手等については、安全な場所に避難させる。
- 2 競技中はもちろん、練習中においてもライフジャケットを正しく装着させる。
- 3 気温、水温ともに低い場合は、保温性の高いウェア類の着衣に配慮させる。
- 4 十分なウォーミングアップやクールダウンを心がけさせるとともに、陸上においてもストレッチや筋力トレーニングを行わせる。
- 5 パドルは個々の体力、漕法にあった長さやブレードのものを使用させる。
- 6 常に技術とルールを正しく認識させる。
- 7 熱中症予防のため練習前、中、後に十分な水分補給を行う。その際には薄めのスポーツドリンクや食塩水などが望ましい。また、帽子を着用するなど直射日光を受けないようにする。
- 8 自己の体調に合わせて練習を行う。