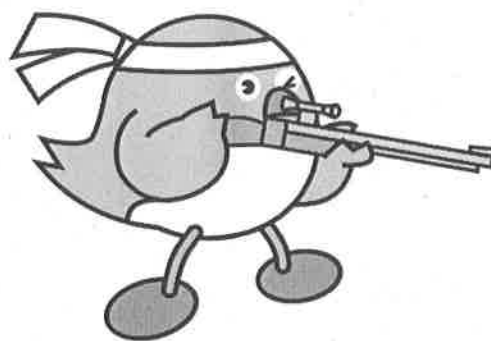


3 4 ライフル射撃

事故防止のための4カ条

- 1 銃口を絶対に人に向けない。
- 2 射撃時以外には引き金に触れない。
- 3 弾はみだりに装填しない。
- 4 射場において射場長の許可無く射線より出ない。



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具、施設等による危険因子
 - 銃は精密な部品で出来ているため、気づかぬうちに引き金の重さなど、銃の状態が変わっている場合がある。
 - 射場や練習場所には、銃ケースなど重量があり、不安定な射撃用品が多数あるので思わぬ怪我をすることがある。
 - 射場や練習場所は通気が無く、温度調節が出来ない場所が多いため、季節に関係なく脱水症状などを起こす場合がある。
- 2 人的な危険因子
 - 射撃に集中するあまり、周囲の状況が把握できていない場合がある。
 - 射撃終了直後は精神的な疲労も強く、特に注意力が散漫になりやすい。
 - 同じ姿勢を長時間とるため、腰など特定の箇所に疲労がたまりやすい。
 - 身体を静止して行う競技のため体調の変化に気づきにくい。

事故防止のための安全対策

- 1 銃器については常に点検・調整を行い、安全に作動するようにしておく。また、射撃用品についてもきちんと管理して、安全な場所に置く。
- 2 射撃マナーを確実に守る。
 - 銃は射場、練習場以外では、みだりにケースから出さないようする。
 - 標的以外に向けて据銃しない。
 - 射撃中は自分の周囲の状況にも十分に注意を払う。
 - 射座を離れるときは必ず安全確認をし、銃口をカバーなどで覆う。
 - 弾をみだりに装填したり、不用意に引き金に触れない。
 - 射場長（練習時も必ず設定する）の指示に従う。
- 3 体調に十分な注意をする。
 - 射場内の温度や湿度に注意し、水分補給を早めに、頻繁に行うようにする。
 - 適度な筋力トレーニングをする。
 - 射撃前後にはストレッチングを行い、特定の部位への疲労蓄積を避ける。
 - 射撃直後などには、自分の集中力が低下していることを自覚しておく。