

# 17 ボート競技

## 1 競技の特性

ボート競技は水面上で行う競技であり、気象等の自然現象等の影響により事故が発生する可能性が高く、内在的なリスクが高い競技である。また、何らかの事故が発生した場合の救助活動にも制約がある場合もあり、直ちに生命や身体の危険につながるおそれがある。

漕手の背中方向が、ボートの進む方向であるため、ボートが取る進路によっては、お互いに目視できないような状態で衝突する内在的なリスクも有する。

ボート選手の身体的な傷害は、腰を中心とした全身運動のため椎間板ヘルニアや慢性的な腰痛が多い。そのほかとして、肋骨の疲労骨折、手首の腱鞘炎などの傷害もよくみられる。夏等の炎天下の練習による熱中症も多く見られる。しかし、顧問・選手によるリスク把握、アクシデントへの対応方法の理解を徹底することで大きな事故・傷害を防ぐことができる。

## 2 事故・傷害の防止対策

### (1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>ボートやオールの点検。(外觀や傷、ボルト・ネジ類の緩みなど)不足</li> <li>ヒールロープの装着の不備。</li> <li>救命具の点検(正しく装着されているか、正しく作動するか)不足。</li> <li>救助艇や救助用具の点検不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボート破損による傷害</li> <li>水没による傷害</li> <li>転覆時や水没時に足が艇から離れず、溺れる。</li> <li>転覆時や水没時に溺れる。</li> <li>熱中症や水没・転覆時に救助の遅れによる障害</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。</li> <li>出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。</li> <li>出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。</li> <li>出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。</li> </ul>

### (2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>天候悪化で雨・風が強くなる。</li> <li>炎天下での練習。</li> <li>運動方向や並び方が原因で互いに衝突。</li> <li>ボートに固定しているシューズの管理。</li> <li>長期間にわたる練習。</li> <li>シングルスカルによる落水。</li> <li>日没前後の時間帯による練習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低体温症</li> <li>水没・転覆により溺れる</li> <li>熱中症</li> <li>打撲、ねんざ</li> <li>異臭</li> <li>水虫</li> <li>慢性的な腰痛</li> <li>肋骨の疲労骨折</li> <li>手首の腱鞘炎</li> <li>溺れる</li> <li>衝突による傷害</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天気予報で局地予報の確認。</li> <li>水分補給や帽子をかぶらせる。</li> <li>早朝や夕方の時間帯での練習。</li> <li>進行方向をその都度確認させる。</li> <li>無理な進行はしない。</li> <li>定期的に洗濯、乾燥し殺菌する。</li> <li>練習前の十分なストレッチ。</li> <li>練習後のケア。</li> <li>顧問、選手が傷害についてきちんとした知識を有していること。</li> <li>落水しないだけの技量を上げる。</li> <li>救助艇ですぐ救助できる体制づくり。</li> <li>ライトの点灯。</li> <li>日没後の練習はできるだけ控える。</li> </ul>

### 3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>ボートの外観・ハルなどに傷がないか          ボルト・ネジの緩みはないか          トップボールは装着されているか          リガー・バックステイなどに亀裂・曲りはないか          オールの外観などに傷がないか          顧問は練習場所に来ているか          ヒールロープは正しく装着されているか          救命具を正しく準備しているか          救助艇や救助用具はすぐだせるように準備できているか          危機管理マニュアルはすぐ利用できるよう、周知徹底されているか          艇庫内は整理整頓されており、清潔に保たれているか</p>
活動内容	<p>天気予報で警報・注意報はでていないか          日没時間を確認したか          コース、コースルールの確認をしたか          気温、水温、風向、風速を確認したか          体調を確認し、練習に適した服装をしているか          気候にあわせて、飲料水・帽子を用意しているか          手足にマメを作るなど怪我をしたときに、適切な処置をして練習に臨んでいるか          選手は泳ぐことができるか          練習内容は適切か          練習前、ウォームアップ・ストレッチを十分行っているか          陸上、水上で監視している者はいるか          救助艇はすぐ出せるように、救助者が待機しているか          気候の急激な変化に適切な対処ができるか          練習中のボートの不具合はないか          練習後、ボート等の確認はしているか          クーリングダウン・ストレッチを十分行っているか          緊急時や危険な場合に適切な処置ができるか          着衣水泳、沈艇訓練などの安全に関する実技の講習会を行っているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か          R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか          医薬品などは準備できているか          水や氷の準備はできているか          A E D や担架は設置しているか</p>