

# ROWING SAFETY



画像: RowSafeUSA.org より

## 0 安全資料と講習会, 本書の位置づけ

- 本書は、「入門書として」「最低限の」ことを要約&抜粋したものです。定本として、日本ローイング協会「ローイング安全マニュアル2024」を読まれることを前提としています。
- 指導者またはクルーが、適切にロウイングの安全知識・技術を習得し、また安全なロウイングを実践するには、日本ローイング協会の安全施策に基づき、同協会安全環境委員会が統括する、各都道府県ローイング協会の「セーフティアドバイザー」、公認コーチ1, 3, 4, 公認ローイングスタートコーチによる、安全講習・安全指導を受ける必要があります。
- より詳しい安全資料として、拙著「漕艇譜5(ロウイングマニュアル2020)」, 漕艇譜 X (デジタル版)があります。

## 1 安全方針

- ボートは、リスクを正視し、安全力を鍛えるスポーツでなければなりません。
- そのためには、日々、指導者は、クルー自身が安全力を身に着け、高めるように指導する必要があります。
- ルールを守るのは当然ですが、半面、鉄則に固執するのではなく、「臨機応変、選択」を考えなければなりません。
- 過去の事故事例を、学び、自分の身に置き換えて思いをはせることが大切です。

### ルールを守る

ロウイングは、水域を広く使って活動します。「このくらい…」、「ちょっとなら…」と、ルールを守らない行為や、手順の横着な省略が、自分のクルーの危険を招くだけでなく、他の艇や第三者を危険にさらすことになります。さらにその行動は、自分の所属するクラブだけでなく、ロウイング・スポーツ全体への期待や信頼を損ないます。

所属するクラブのルールだけでなく、その水域の航行ルールや安全ルールなどをよく確認し、必ず守るように心がけましょう。安易にルールに反することがないように、肝に銘じましょう。

### 鉄則を鵜呑みにしない(臨機応変)

一方で、ルールや安全の鉄則とされることでも、実際の場面では、安全を損なう可能性もあります。「ルールを守ったが、命は奪われた」では意味がありません。究極の選択;「ルールに従うべきか、反してもより柔軟な対応をすべきか」、臨機応変の瞬時の判断が求められ、それが結果を大きく分けることもあります。落ち着いて最善の行動を選択できるように、日頃から意識して、諸処の安全対策・行動をシミュレーションすることも大切です。

安全講習では、ルールの大切さと共に、それ以上に「柔軟な臨機応変」の考え方を指導します。例えば、安全のためのライフジャケットが時には危険を招くこと、進路のルールを守ろうとして橋脚に衝突した事例などもあります。

### 危険&事故を見たら安全&救助最優先モード

他の艇やロウイング以外でも、もしも目の前に(人が困っている状況~)危険な状況を見たり、事故の発生に遭遇したりした時には、自分の行動・活動をすぐに中断し、その艇や人の救助、支援活動を最優先に考えた行動に切り替えましょう。

その「行動の切り替え」を、練習だけでなく、常日頃から心得ておきましょう。その心がけ&行動は、あなた自身の危険回避・安全確保の能力を鍛えます。それは生涯にわたって、あなたの役に立ちます。

## 2 人的要因

- 泳力を把握し、指導者・クルーがそれを互いに把握しておくことが大切です。
- パラロウイング、マスターズロウイングについての安全を学びましょう。
- さまざまな体調不良と、適切な対処を身につけましょう。 けいれん、ロウアウト、過呼吸、熱中症、低体温症、循環器系の疾患などです。

### 2-1 泳力の確認

日本ローイング協会の競漕規則では、「50m以上泳げるか、3分以上浮いていられること」を求めています。クルーは、互いの泳力を把握しておきましょう。 スイムテストなどで、泳力を具体的に把握しておくことが有効です。

## 3 装置(ボート)

- 艇に必須の安全仕様・装備を知り、確実に装備しましょう；パウボール、
- 浸水時の安全仕様を理解しましょう； 予備浮力、水密性
- ストレッチャーの脱出機能を理解しましょう； ヒールコード、甲のベルクロ
- 安全装備； 救命具、排水器具、ホイッスル、

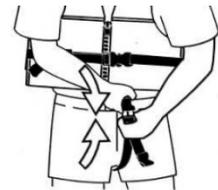
### 3-1 ヒールコード、艇の予備浮力

ヒールコードが必須であることは常識ですが、実際には装着されていないケースが多々見られます。確実に認識し、装着率を100%にしましょう。

### 3-3 PFD(個人用浮力装備)

泳げないクルーは、PFD(パーソナル・フローティング・デバイス；個人用浮力装備。ライフジャケットや救命浮き輪など)の常時着用など、適切な安全対策を講じておきましょう。 コックスや小学生は、(泳げる場合でも)PFDを常時着用しましょう。PFDの着用については特に水域や大会でルールが決められている場合は、それに従わなければなりません。

**正しいPFDの着用：** いざというとき、救命具を正しく機能させるために、定期的に点検しておきましょう。 浮体が劣化し破れたり、破れ「やすく」なっていたりしていることがあります。 ガスカートリッジを用いた自動膨張式のPFDでも、腐食で正しく機能しないことがあります。 またライフジャケットがすっぽ抜けないように、股下を回してとめるストラップがついているタイプもあります。 特に小学生以下に着用する時には、このストラップを正しくつけておきましょう。



## 4 気象

- 気象の基礎知識を学んでおきましょう；気圧と風、突風
- 雷についてのリスクと正しい対処法を学びましょう。特に間違った知識も多いので、注意しなければなりません。
- 波と正しい回避方法を学びましょう；船の波に対して平行に向けたり、突風に対して風に平行にしたりして、リスクを回避する、などです。

### 4-1 情報の再確認

クルー、コーチは、いつも気象情報に気を配りましょう。その習慣をつけておきましょう。特に乗艇日の前日から、また当日の朝から、気象情報に注意しておきましょう。もちろん、乗艇「直前」にも気象状況を再確認し、新たに気象注意報・警報などが出ていないか気を配るべきです。インターネット～スマートホンなどを利用した情報サービスも有用です。ただし単一の情報媒体、情報源に依存しすぎないように注意しましょう。どのような情報通信手段でも、完璧ではなく、時には遮断されることがあります。

**観天望気：**また自分の感性で、直接空を観察して、危険を察知する能力を鍛えるべきです。テクノロジーは安全の責任をとってくれるわけではありません。

### 4-3 落雷、突風に対する注意

ロウイングにとって最大の気象リスクは、天候の悪化、特に風、そして波です。浸水や転覆の危険にさらされます。しかし、そのような急変も、気象状況を丹念に注視しておけば、事前にそのリスクを想定できます。地球温暖化と共に竜巻を含む突風、落雷の危険も高まっています。落雷は、危険な位置の把握、回避の手段をよく学んでおきましょう。参考：漕艇では、1990年代に南アフリカ共和国でジュニアイトに落雷し整調1名が死亡。また2010年には中国・アモイで女子1×(16)に落雷、落水死亡の事故があります。

## 5 操艇

- 出艇条件を、主観だけでなく、客観的な判断基準を整備しておきましょう。
- 固定障害物；橋脚、係留物、杭、暗礁などのリスクと、適切な回避方法を学んでおきましょう。
- 堰・ダムへ呑みこまれるリスクを十分に把握し、十分な回避距離を保つようにしましょう。
- 衝突を回避するための、ルール、コリジョンコースの危険などを学びましょう。
- 水上バイク・ウェイクボードなどの危険に対し、安全な水域を確保するための努力をしましょう。（

## 5-1 未熟な艇を水上に残さない

クラブで複数の艇が乗艇するときには、できるだけ熟練した艇が先に出艇し、また最後に着岸するようにしましょう。つまり、水上に未熟な初心者艇だけを残さすことがないようにしましょう。これが上質の練習スタイルです。

*上級者がさっさと上がって艇を片付けた。未熟なクルーが残って漕いでいるときに転覆、誰も気付かず助けに行くのが遅れたために…*

## 5-1 定員を守ろう

定員オーバーは当然、禁止です。しかし「欠員乗艇」もすべきではありません。セブンオア、クオドの3人漕ぎ、つきフォアで舵手なし乗艇etc、定員を欠いての乗艇をときどきみかけます。やむを得ずそうしているのでしょうか、安全、リギング、漕手の負荷、クルーの精神面、見映えのどれをとっても勧められません。とても格好悪い乗り方だといえます。

## 6 危機対処(自助)

- 浸水時の対処、沈(転覆)時の対処法を学び、訓練しておきましょう。
- 沈の回復訓練も大切ですが、それ以上にバディでの接触訓練を確実に実施しましょう。

## 6-2 離れるな×慌てるな×あきらめるな

沈の際には、あわてずまず艇につかまることを選択すべきです。そして「困難な状況でも、決してあきらめないこと」が、生還のチャンスを広げます。

浸水時の具体的な行動手順、注意点、転覆した艇の回復方法などは、諸資料(例;日本ローイング協会・安全マニュアル2024、漕艇譜5など)を参考に、具体的に把握しておきましょう。

## 7 危機対処2(救助)

- 冷水時のリスクと対処法をしっかり理解しておきましょう。
- AEDおよびCPRの的確な方法を理解しましょう。
- 特に、死線期呼吸の誤認による、AED不使用の問題を理解しておきましょう。

## 7-4 低水温のリスク; 水温×3=安全限界

乗艇前に水に手をつけて水温の感触を確かめておきましょう。また、できるだけ温度計で正確に水温を確認しておきましょう。

水温と安全時間の関係(目安)は、

$$\text{水温(°C)} \times 3 = \text{落水時の安全時間(分)}$$

と憶えておくとい良いでしょう。ここでいう安全時間は、沈をした場合に、艇につかまっておける持続時間と考えましょう。

この安全時間のうちに、回復(自力で再乗艇)できるとか、岸に着岸できるとか、あるいは救助艇や仲間のボートが駆けつけられる準備ができていれば良いでしょう。しかし、その時間内に有効な自助・救助ができない状況だとすれば、その乗艇は中止すべきでしょう。

#### 7-4 低水温の回避：身体をできるだけ水上に

転覆、浸水、腹きりなどによって落水した場合、特に20℃以下の冷水では体温が急速に奪われ、低体温症になるおそれがあります。艇への再乗艇や、転覆艇の船体に乗るなどして、できるだけ早めに、体を水中から出る努力をしましょう。クルーボートでは艇の中央に集まって互いに助け合えるようにし、また両舷からつかまっちはい上がることでバランスがとりやすくなります。ハルを傷めてしまうという不安よりも、まず生命最優先で行動しましょう。



**水中安静姿勢(HELP)：** やむを得ず水中に留まらなければならないときは、体を丸め安静にして、できるだけ体温が逃げるのを抑えます。

## 8 水域、大会

- 水域で行動すべき安全上の課題・リスクを、着実に改善していきましょう。
- 大会で起こり得る事故を学び、適切に予防策を講じましょう。

### 8-1 水域・装備の安全点検

水域での危険な要素(暗礁、杭、危険な流れ、立入禁止水域など)、航行ルール(進路、レーンの区分、旋回方向など)、緊急時の着岸ポイント、雷に対する避難場所、緊急時の連絡手段(公衆電話など)を確認しておきましょう。

**ハザードマップ：** 水域で、危険・安全情報をまとめたハザードマップを作成し、いつも見るわかりやすいところに掲示しておきましょう。いつも最新情報に更新しておきましょう。

### 8-6 情報の共有=インシデント・レポート

日本ローイング協会では、インシデント(前事故事象、事故回避)、アクシデントを、地域ボート協会のセーフティアドバイザーに報告していただき、ロウイング界全体の貴重な経験として共有し、未来の事故防止に役立てるシステムを構築しています(インシデント・レポート)。ウェブサイトで趣旨、手続きをご理解いただき、ぜひ協力しましょう。

## 9 法律, 保険

- 指導者の責任;安全配慮義務, 民事責任, 法的責任を理解しましょう
- パワハラ, セクハラを適切に認識し, けっして起きないように。また, 予兆があれば対処し, また発生していれば速やかに適切に是正・排除に努めましょう。
- 保険制度を理解し, 適切な加入を進めましょう。

## 11 安全課題と未来の安全

- 23年間, 国内で遭難型の死亡事故がないので, リスク認識が希薄になっている。
- インシデントリポートが定着していない。
- 安全施策の過疎地域がある(セーフティアドバイザー研修に何年も不参加)。
- 全国共通の安全規定がない。(ガイドラインはある) ⇒最低限の安全規定の設定
  - 単独漕の条件つき禁止
  - 救命具必携,
  - 事故報告の義務化
  - 公式大会は安全リポート(チェックリスト)提出
  - セーフティアドバイザーの調査権限強化
  - ブロックアドバイザーの設置(安全過疎県の支援)
  - 安全評価制度