

1 パラロウイングでも沈の練習は必要

パラロウイングのシングルスカルでは、リガーにフロートをつけ、ほとんど転覆しない構造になっています。ただし転覆事例はあり、そして回復させるのは難しいでしょう。つまり、「回復」練習は必要ありませんが、転覆体験は有用です。パラシートからの脱出訓練はしておくべきです。ダブルスカルも同様です。

視覚障害の場合の、フォアでの転覆や落水からの艇にもどる訓練も有用でしょう。

2 シングルスカルの沈の回復手順

視覚障害での通常シングルスカルでの再乗艇手順を説明します。しかし2, 3度やって回復できない場合は、おとなしくつかまって救助を待ちましょう。何度も繰り返すと体力を消耗し危険です。

① 落ち着いて艇につかまる：転覆時にボートから離れても、落ち着いて音を聴き、ボートを見つけましょう。

② 艇を表にする：転覆している場合は、自分の側のオールを艇と平行にし、自分の側のリガーに足をかけ、ゆっくりその上に乗るようにすれば、ボートが表向きにもどります。

③ 2つのハンドルをつかむ：まず自分の側のハンドルを確保し、ミドル位置でガンネルまで下げ、艇の下から手を回して逆サイドで持ちます。そのハンドルを放さないようにしながら、潜って反対側に

まわり、自分のサイドとなったもう一方のハンドルを合わせます。

④ブレードをうつ伏せにしてバランスをとる。：2つのハンドルを片手で持つようにしたまま、シートを目の前にもってきて、艇が少し自分の側に傾いて安定した状態にします。

⑤立ち泳ぎの状態から一気にバタ足で泳ぎ上がる：お腹（重心）をシートに乗せるようにします。ガンネルには体重をできるだけかけないようにします。



⑥ゆっくりと姿勢を変える。：バランスを崩さないように注意しながら、ゆっくり。ハンドルを離したり左右の手が開いたりすると、落水します。

バックステイツのボートは、手前のオールだけを使って、泳ぎあがりながら体を回して回復する方法もあります。

3 小物の危険、ダブルスカル、バディシステム、

バックステイツのホースクランプやリガーボルトが、落水時に危険な存在になります。鋭利な突起物がないようにしましょう。

ダブルスカルは、一人が抑え、一人が逆サイドから乗り込むことで、比較的容易に回復できます。また、常に2艇以上のバディシステムで行動し、互いに転覆に備えれば、安全性が向上します。