

# 安全対策マニュアル

神戸大学体育会ウインドサーフィン部

## ●目次

1. 安全対策マニュアルの目的
2. 事故を起こさないための心構え
3. 想定される事故・怪我のリスク
4. 想定される事故・怪我のリスクに対する対策・予防策
5. 出艇時のルール
6. 出艇基準
7. 緊急時の対応
8. 緊急時に心得ておくべきこと
9. 熱中症や脱水、低体温症について
10. 緊急連絡先

### 1. 安全対策マニュアルの目的

ウインドサーフィンは自然の中で行うスポーツであるため、多くの危険が伴う。安全に部活動を行うためにルールを定めることで、事故やけがを防止する。

### 2. 事故を起こさないための心構え

事故というものは必ずいくつかのハードルを越えていくことで起こるものである。その一つ一つの危険の予兆に対して、的確に判断し、対処していけば未然に防ぐことは可能であり、万が一起こったとしても規模は最小にとどめることができる。

### 3. 想定される事故・怪我のリスク

- ① リグトラブルや強風により帰着ができなくなる
- ② 打撲や捻挫、骨折などのけが
- ③ 熱中症や脱水
- ④ 低体温症

### 4. 想定される事故・怪我のリスクに対する対策・予防策

- ① リグトラブルや強風により帰着ができなくなることへの対策
  - ・日頃からリグ整備を十分に行い、リグトラブルを防止する（特にマスト、エクステ、ブームの状態には注意する）
  - ・予備ジョイントを海上に持っていく

- ・ 出艇基準・出艇ルールを定め、順守する
- ② 打撲や捻挫、骨折などの怪我への対策
  - ・ 出艇前に準備体操を行う
  - ・ 応急処置を行えるように包帯やテーピング、消毒液などを準備しておく
- ③ 熱中症や脱水への対策
  - ・ 1リットル以上の水分を海上に持っていく
  - ・ 船で水分を補給できるようにする
- ④ 低体温症への対策
  - ・ 十分な服装で出艇する

## 5. 出艇時のルール

### ① 自主練予約システム

自主練予約システム（りぎぶ郎）は基本的には前日までに、遅くとも2時間前までに入力する。それ以降に変更する場合は阪神甲南関学自主練管理のLINEグループに出艇する時間と場所を書き込む。出艇の2時間前以降に変更または追加する場合は、掲示板に変更を加えるとともにグループに変更内容を記したメッセージを送信する。

例) 名前 追加/変更 ○○:○○～○○:○○ アウト/水路/湾内

※この掲示板は自主練時にどの部員がアウトにいるかを把握するためのものであるため、忘れずに行う。海上保安庁やショップの方も確認できるものなので、前日までに入力するのが望ましい

### ② 気象状況の確認

出艇前に各自が必ず天気予報と現在の風速、海上警報を確認する。遅い時間に出艇する際は日没時間を確認する。確認するときは以下のサイトで確認する。

「windguru 甲子園浜」 <https://www.windguru.cz/87779>

「GPV」 <http://weather-gpv.info>

「yahoo!」 <https://weather.yahoo.co.jp/weather/>

「ウェザーニュース」 <https://weathernews.jp>

「ラナイズビーチクラブ風速計」 <https://www.lanais.co.jp/winddata/wx5.html>

「大阪灯台」 [https://www6.kaiho.milt.go.jp/05kanku/osaka/osaka\\_lt/kisyuu/index.html](https://www6.kaiho.milt.go.jp/05kanku/osaka/osaka_lt/kisyuu/index.html)

「アメダス-気象庁」 <https://www.jma.go.jp/bonsai/amedas/#area>

→北風の場合は三田

北東風の場合は豊中

北西風の場合は三木

西風の場合は神戸、神戸空港

南風の場合は大阪灯台

「神戸海洋気象情報サービス」TEL.078-222-8915

### ③ 出艇時の準備

- ・ **ライフジャケットを着用する**。また、ライフジャケットの浮力は十分か確認する。
- ・ 長さ 5 m 以上、直径 4 m m 以上 **レスキューシートを携帯する**。
- ・ **予備ジョイントを携帯する**。
- ・ **防水パックに入れたスマホを携帯する**。マナーモードやオフライン状態にせず、十分に充電された状態とし、必ず通知が聞こえる状態にしておく。
- ・ 防寒対策を十分に行う。気温の低いときは **ロンジョンにマリンスポーツ用のジャケット**（サブジャケ、タッパーなど）もしくは、**ドライスーツ**を着用する。船に積んでおいてもよい。
- ・ 十分に水分補給ができるように **水分を持参する**か船に積んでおく。夏は 1 L 以上持っていく。
- ・ アウトに出る際は **ビブスを着用する**。

### ④ 出艇申告

ショップのネームプレートを確実に裏返し、出艇申告をする。帰着したものはプレートを元に戻す。

## 6. **出艇基準**

### ① 気象情報による出艇基準

以下のいずれかに該当する場合、部員全員の沖合への出艇を禁止する。

- ・ **暴風警報の発令時**（台風の影響による警報の場合湾内での練習も禁止する）
- ・ **雷が頻繁になっているとき**。
- ・ 修理あるいは操縦する者の不在により、**レスキュー船が使えないとき**。
- ・ windguru で **ave10.0m/s 以上または Max15.0m/s 以上の予報**が出ているとき。なお、練習禁止の時間帯は予報が出ている **4 時間前から 2 時間後**までとする。

ショップの方と相談するとき

- ・ **強風注意報が出ているとき**。
- ・ **Max10m/s 以上の風の予報**が一つでも出ており、それが全線通貨、台風が原因である場合。
- ・ **気温が 0 度以下の場合**

### ② 帆走能力による出艇基準

- ・ 各部員を帆走が十分に可能な風域にグループ分けし、実際の風速と今後の天気予報をもとに出艇判断を行う。

## 出艇基準

	オンショア	オフショア
A	～Max14m/s まで出艇可能	～Max12m/s まで出艇可能
B	～Max12m/s まで出艇可能	～Max10m/s まで出艇可能
C	～Max10m/s まで出艇可能	～Max8m/s まで出艇可能
D	～Max8m/s まで出艇可能	～Max6m/s まで出艇可能
E	～Max8m/s まで出艇可能	～Max4m/s まで出艇可能

※予報は windguru を採用する。

※1 回生は夏季長期休暇の間は、北風の時はアウトに出艇しない。

※出艇基準の判断は以下の3つの項目で判断する。

- ①海上解体が可能であるか
- ②適切な判断が可能であるか（無謀な出艇をしない、風や波の方向・堤防や岸壁の位置を考え安全な場所で練習する、上回生・幹部の指示に従う）
- ③十分な帆走能力を持っているか

### ③自主練時の出艇基準

**自主練時は上記の出艇基準が絶対である。**

自分の出艇可能風域を超える時刻の**1時間前**には湾内に戻っておく。また、自分の出艇可能風域を超えている時刻の**1時間後**からアウトへの出艇は可能である。

### ① 各学年の出艇基準詳細

#### 1 回生（夏練まで）

- 基本的には E グループに所属する。夏季長期休暇以降、帆走技術の高い者は、3 回生以上の部員の判断により D グループ以上に繰り上げる。
- ・北寄りの風（陸から沖への風）の予報が1つでも出ている場合  
⇒単独・複数ともに、アウトでの練習は風速にかかわらず禁止。
  - ・南寄りの風（沖から陸への風）の予報のみに場合  
⇒単独・複数ともに、水路までで練習する

#### 上回生

単独でのアウトでの練習は禁止する

## 7. 緊急時の対応

### 正規練時

I) 北寄りの風により、4 艇未満が帆走不能に陥った場合

- ① ペア or グループ内で帆走不能となった人がいる場合、**ウインド緊急連絡**（LINE グループ）で連絡をする
- ② レスキュー船は危険度の高い艇からレスキューを開始し、流れているものはレスキュー船の指示に従い、海上解装をはじめ解装した状態で引き上げる。流れてい

る艇をすべて回収が確認できれば浜に戻る。

## II) 北寄りの風により、4艇以上が帆走不能になった場合

- ① ペア or グループで帆走不能となった人がいる場合、**ウィンド緊急連絡用**（LINE グループ）で連絡をする
- ② レスキュー船は緊急を知らせる**赤旗（H旗）を掲揚し、ホーンを断続的**にならす。この時点で、帆走可能なものは、帆走不能なものを見守っていた場合も含め、全員浜を目指す。その際スターボードで帆走し、風下から見て左へ自艇を寄せること。
- ③ ラナイズの方に協力を依頼し、レスキュー船を出してもらう。その際、すべての船が同時に浜に向かうことなく、少なくとも1隻は海上に残り、流されている艇を監視できるようにする。レスキューが完了した場合、1人をレスキューするとともに、甲子園緊急事態（LINE グループ）に連絡をする。
- ④ ラナイズへのレスキュー要請だけでは足りない判断した場合、神大ヨット部にも協力を依頼する。周りのヨット部へも周知してもらい、もしレスキューが可能であれば、神大もしくは他大学のヨット部にも協力してもらおう。
- ⑤ 艇体を回収することが不可能である場合、艇体を放棄し、人命のみの救助を開始する。艇体を放棄する際は、可能であれば雨季に道具を縛り付けたのちに放棄すること。天候が回復した後、道具を回収する。

## III) 南寄りの風により、帆走不能に陥ったものが出た場合

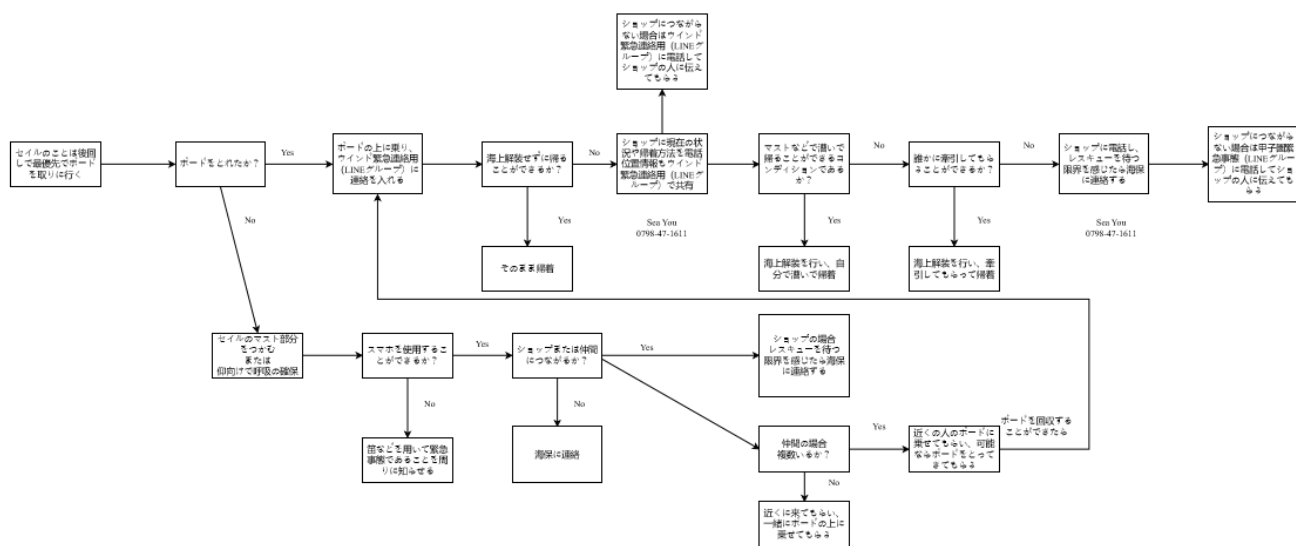
- ① 基本的には、帆走不能な者のペア or グループのものが水路の延長線上に誘導し、湾内に戻るまで見守る。
- ② レスキュー船は自力での帰着が難しい艇のレスキューを行う。

### 自主練時

- ① **速やかにレスキューを帆走不能者本人に要請させる**。出艇可能風域を超えている場合は**帆走可能者は見守りをあきらめ、直ちに浜を目指す**。
- ② 帆走不能者は甲子園緊急事態（LINE グループ）のグループ通話を開始する。レスキュー船の到着までグループ通話をつなぐ
- ③ 近くに帆走不能の艇がいる場合はレスキューシートでお互いの艇をつないでおく
- ④ ラナイズの方に協力を依頼し、レスキュー船を出してもらう。その際、すべての船が同時に浜に向かうことなく、少なくとも1隻は海上に残り、流されている艇を監視できるようにする。レスキューが完了した場合、1人をレスキューするとともに、甲子園緊急事態（LINE グループ）に連絡をする。
- ⑤ ラナイズへのレスキュー要請だけでは足りない判断した場合、神大ヨット部にも協力を依頼する。周りのヨット部へも周知してもらい、もしレスキューが可能であれば、神大もしくは他大学のヨット部にも協力してもらおう。
- ⑥ 艇体を回収することが不可能である場合、艇体を放棄し、人命のみの救助を開始

する。艇体を放棄する際は、可能であれば雨季に道具を縛り付けたのちに放棄すること。天候が回復した後、道具を回収する

以下に自主練時に帆走不能になった場合にすることをフローチャート形式で示す。



## 8. 緊急時に心得ておくべきこと

- そもそも万が一帆走不能になっても水路に流される位置で乗る
- 艇体（ボード）から離れない
  - ・レスキュー船などから発見されやすい
    - ⇒レスキューを求める際は、頭の上で大きくビブスを振る
  - ・絶対に泳いで岸にたどり着こうとしてはいけない
- 人命の安全を第1に考える
  - ・道具をあきらめる勇気が必要
    - ⇒ボードとセイルが分離したときセイルを追いかけない
- 艇団から離れない
  - ・レスキュー船が発見しやすい

- ・協力することができる
- ・流される時も極力艇団のそばまで近づく

○体力を温存する

- ・自力で帆走が無理だと判断した場合はセイルアップを続けようとせず、セイルを落としダガーを出して抵抗をつくる
- ・水中は著しく体力を消耗するので、ボードの上で待機する

○できる限り陸のほうへ流される

- ・流される場合は、セイルの向きを考え、防波堤など陸のほうへ流れるようにする  
⇒堤防などに上がる時は、レスキューシートで道具を縛り、流れないようにすることが望ましい

○海上で道具を勝手に片づけない

- ・道具の海上解装はレスキュー船からの指示があってから行う  
⇒抵抗となるセイルを残しておいたほうが流れるスピードが遅くなる。

9. **熱中症や脱水、低体温症について**

熱中症

○原因

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れたりすることなどによって体内に熱がこもることで発症する

例) 気象条件 (気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い)

最も暑い日中の運動 (激しい運動、長時間の運動、水分摂取機会の減少)

○症状

軽度の熱中症の場合めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状がみられ、重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがある。具体的な症状は重症度によってⅠ度 (軽症) Ⅱ度 (中等症) Ⅲ度 (重症) に分けられる。

Ⅰ度 (軽症)	Ⅱ度	Ⅲ度
めまい	頭痛	高体温
立ち眩み	吐き気や嘔吐	意識がない
筋肉のこむら返り	体のだるさ	全身の痙攣
手足のしびれ	力が入らない	呼びかけに反応しない
気分不快		まっすぐ歩けない

○処置

熱中症の基本の処置は、体の熱がこもりにくい環境に避難したうえで、水分や電解質、糖質を摂取することである。飲水できるならば、塩分と水分が適切に配合

された経口補水液をゆっくりこまめに摂取してもらう。自力で飲水できない場合は病院を受診する。また、体を冷却することも効果的である。冷えたペットボトルなどをわきの下や首の付け根、太ももの付け根に当てる、ぬるま湯を皮膚に吹きかけて送風機で送風するといった方法がある。

## 脱水

### ○原因

水分の摂取不足、または過剰に水分が排泄されることで体内の水分量が不足して起こる。

### ○症状

脱水症の症状は失われる水分の割合によって変化する。

全体の2%ほどの水分が失われた場合、のどの渴きを自覚するようになる。さらに水分が失われると食欲不振や疲れなどが生じ、5%まで及ぶと頭痛や吐き気、たちくらみ、ふらつきがみられ、10%にいたるとけいれんや失神などの症状が現れる。

### ○処置

経口補水液のような電解質と水分の両方を含んだ飲料を摂取する。

## 低体温症

### ○原因

低体温症は、体から失われる熱が、体が生産する熱を上回ることによって起こる。

### ○症状

初期症状としては体が激しく震えるシバリングが生じる。さらに体温が低下すると震えが収まり、動作が遅くてぎこちない、反応に時間がかかる、思考がぼんやりする、判断力が低くなるなどの症状が現れる。やがて、昏睡状態に陥って、心臓の心拍や呼吸が弱くなり、最終的には心臓が止まる。

### ○処置

暖かい場所に移動し、衣服が濡れている場合には乾いた衣類に着替えるか毛布やブランケットなどで体を覆う。重ね着や帽子やマフラーの着用で体温をなるべく下げないようにすることが大事である。そのうえで、暖かい食べ物や飲み物を摂取して積極的に体を温める。

参考：メディカルノート <https://medicalnote.jp>

## **10. 緊急連絡先一覧**

SeaYou TEL 0798-47-1611

ラナイズビーチクラブ TEL 0798-49-3339

神戸大学ヨット部（艇庫）TEL 0798-34-1736

西宮海上保安署 TEL 0798-22-7070

新西宮ヨットハーバー TEL 0798-33-0651