

# 安全対策マニュアル(季節外競技会用)

全関西学生スキー連盟

競技会に参加できる条件(安全対策関連)	
1. 事前に健康診断を受け診断医により、本競技会出場可能と診断された者	
2. スポーツ傷害保険に加入している者	
1と2をともに満たしていない選手は本連盟の規定により、本競技会には出場することができません。又、1を満たしている選手でも循環器疾患、呼吸器疾患等生命に危険のおよぶ可能性のある疾患の既往のある選手は事前に競技会本部に申し出てください。	
参加者への注意事項(安全対策関連)	
1. 競技開始までに十分に競技可能な状態に体調を整えておいてください。競技会前にセルフチェック(表1参照)を行い体調不良な選手は早急に競技会本部安全対策役員に申し出てください。	
2. 競技開始までに競技コースを十分に把握しておいてください。	
3. 競技中は天候等の変化に十分注意し、服装、水分の補給等熱中症等への対策には万全を期して下さい。	
4. 競技中はつねに自分と他人の安全に注意して危険な行為は絶対に行わないで下さい。	
5. 競技中に競技会中のセルフチェック(表2参照)にあるような症状が持続するようであれば、その旨を最寄の連盟役員に告げ、安全を確保できる場所に移動安全対策役員の指示を受けてください。	
6. 競技中に競技を途中で棄権した者(又はその所属大学の主将)は直ちに競技本部に棄権した旨連絡してください。	
競技中の注意事項	
1. 参加者および応援者は競技会役員の指示に従って下さい。	
2. 危険な行為、部外者に迷惑をかける行為等は絶対にしないで下さい。	

表1. 競技会前のセルフチェック10項目

1. 熱はありませんか ?	
2. 体がだるくありませんか ?	
3. 昨夜 睡眠は十分にとれましたか ?	
4. 朝食はとりましたか ?	
5. 下痢はしていませんか ?	
6. 頭痛や胸痛はありませんか ?	
7. 関節の痛みはありませんか ?	
8. 過労はありませんか ?	
9. 前日までの練習の疲れは残っていませんか ?	
10. 本日の競技会に参加する意欲は十分ですか ?	

表2. 競技会中のセルフチェック10症状

1. 胸痛	
2. 息切れ 呼吸困難	
3. 足のふらつき	
4. 頭のふらつき	
5. めまい	
6. 冷汗	
7. 吐き気、嘔吐	
8. 顔面蒼白	
9. 脈の乱れ	
10. フォームや動きが不安定になりバランスが崩れる	