

**イントロダクション**

**Introduction**

ロウイングにも、野外スポーツに共通する本質的なリスクがあるが、的確な配慮の下にある限り、安全なスポーツである。具体的なリスクとしては、衝突による外傷や、落水時の溺水などがある。またすべてのリスクが、冷水環境で増大する。困難な気象条件に対峙することは、このスポーツの一部ともいえるが、目的は安全に楽しむことにある。個人の安全に配慮することが最優先でなくてはならない。各クラブは、各水域固有の環境下でのリスクを評価し、それを最小限にするために、適切な安全対策を講じる責任がある。ただし、いずれにしても、本ガイドラインは、漕手の個人的な技能の評価や、その決断や行動の結果について、個人の責任を限定するものではない。

カナダ漕艇協会の各会員は、カナダ運輸省の規定、特にロウイングに適用される事項を熟知し、遵守する責任がある。

クラブの役員は、負傷、物損を伴う全ての事故について、RCAの国内事務局に速やかに文書で報告しなければならない。これは、RCAが加入する全ての登録クラブおよびそのメンバーをカバーする損害賠償保険の方針(RCA's liability insurance policy)下での契約上の義務である。「ポリシーとガイドライン」の中の「保険請求(Insurance Claims)」を読んでおくこと。

レガッタの安全は、RCA競漕規則およびRCA制裁規定(Sanction Form)で規定する。レガッタがこれらの規定に適合するために、求められている安全上の要求を照合し、整理しなければならない。

本ガイドラインでは、以下の項目を記述する。

- ・セーフティ・アドバイザー Safety Advisor
- ・地域安全規定 Local Safety Code
- ・緊急時の連絡 Emergency Communication
- ・危険 Hazards
- ・救助装備, 安全な装備 Safety Equipment and Safe Equipment
- ・リスク評価 Risk Management
- ・安全対策 Operations
- ・寒気/冷水と低体温症 Cold Weather/Water and Hypothermia
- ・暑気と熱中症 Hot weather and Hyperthermia
- ・遠征 Off-site Rowing  
(遠漕とトレーニングキャンプ touring and training camps)
- ・その他 Appendix

**セーフティ・アドバイザー**

**Safety Advisor**

全てのクラブは、セーフティ・アドバイザーを任命しなければならない。セーフティ・アドバイザーの責務は、本ガイドラインで提示する指導内容に沿って、適切な安全対策を構築し、またクラブでそれを確実に実行することにある。

**地域安全規定**

**Local Safety Code**

クラブにより状況は異なるので、各クラブは、以下の項目につ

いて記述した地域安全規定を作成し、掲示しなければならない。(訳注: 協会ではなくクラブに作成の責任主体がある.)

- ・水上交通の状況、河川/水域利用の地域規則、危険、緊急時の安全な着岸箇所を示す地方水域の情報。
  - ・全艇に救助艇を伴走させなければならない環境条件。
  - ・救助艇が搭載すべき装備
  - ・救助艇が伴走する場合と、(許されているならば)伴走しない場合に艇自身が搭載しなければならない装備。
  - ・漕手、スカラー、コーチと舵手の責任。それには、乗艇前に装備の安全状態を点検すること、水域利用のルールを熟知すること、救助艇を一定距離内に置くこと、といった水上での手順が含まれる。
  - ・漕手が水中に落ちてしまった場合の手順。
  - ・強風、視界不良、結氷など、乗艇すべきでない気象条件
  - ・冷水に関する規定
  - ・救助艇の操縦者に求められる技能
  - ・日の出前と、特に日没後の乗艇に関するガイドライン
  - ・艇庫の規定
  - ・出艇/帰艇記録(rower's out/in logbook)の利用
- 以上とその他の安全に関する事項を、以下に解説する。

**緊急時の連絡**

**Emergency Communication**

すべてのクラブハウスに、有効な電話番号リストを、明瞭に掲示しなければならない、リストには以下の機関を含む:

- ・医師, 救急車, 警察
- ・消防署
- ・地域の救急病院
- ・地域、河川または港湾警察
- ・最速で水上対応可能な救急サービス (訳注: 欧米では民間の活動的なレスキュー組織がある.)
- ・クラブハウスにすぐかけられる電話がない場合は、最寄りの利用可能な電話への案内を、明瞭に掲示しなければならない。
- ・トランシーバか携帯電話の携行など、水上からの緊急連絡の必要の可能性も考えておくべきである。

**危険**

**Hazards**

- ・危険には、急流、雪解けの増水(spring run-offs)、橋、堰(weirs)、浅瀬(shoals)、沈みかけの流木(deadheads)、岩礁の岸(rocky shores)、または緊急時に水から上がり難い/上がれないような急勾配の岸壁や岸边、プレジャーボートや商業交通、水上飛行機などが含まれる。
- ・潮汐の状況、流れ、強風、その他の気象条件など、普段の活動中の多様なリスクにも注意を払わなければならない。水域の練習規定では、安全が最優先であることを強調しておかなければならない。

## 救助装備, 安全な装備 Safety Equipment and Safe Equipment

- すべてのクラブハウスに、以下のような安全・救急装備が、すぐに利用可能な状態で備わっていなければならない:
  - 救急箱(内容物が揃い、定期点検されていること)
  - 保温毛布/エマージェンシー・ブランケット(exposure bags)
  - 救助浮き輪/ブイとロープ
  - 個人浮力装置(PFDs)
- クラブは、ロウイングおよびコーチングに使われる全ての装備が、安全で正しく機能するように整備されていることを確実にしなければならない。全てのボート(rowing shell)は以下の装備をつけていなければならない:
  - パウにゴムまたは同様の弾力性を持った材質の直径4cm以上の白色のポールをとりつけること、またはボートのパウの構造と物性が適切にパウを保護し、危険をもたらさない形状になっていること。
  - 手を使わずに靴が脱げるように踵の拘束(heel restraints)
  - 「クイックリリース」機構。固定型のシューズを装備した全てのボートで、効果的に働くもの。(訳注:靴の固定のクイックリリースではなく、靴からすぐに脱げる機構を付加。)
  - 暗条件で漕ぐ場合、カナダ運輸省が要求する灯火。
- コーチ艇/救助艇(safety boat)。練習中、コーチ艇はしばしば救助艇となる。水上にあるコーチ艇は皆、安全のために機能すると期待できるが、救助艇という言葉は、本ガイドラインの中では、そのボートが、指定された「安全」任務を果たす機能を有する場合のみに使われるべきものであり、伴走するクルーから一定の距離の中において、コーチ艇として活動する場合も、特定の救助装備を搭載しておかなければならない。
- コーチ/救助艇は、沿岸警備の規定に準じた、医療キット、保温毛布、ハンドポンプといった装備を備えるべきである。
- コーチ/救助艇は、(例えばステップ、梯子、取っ手などで)容易に水から上がれるようになっているべきである。モーターボートにキルスイッチが装備されていれば、それは操縦者につけておかなければならない。
- 特に危急の事態では、故障が深刻な結果を招き得るので、コーチ艇/救助艇とそのエンジンは、適切に整備されていなければならない。

## リスク評価 Risk Management

ロウイング操作の全ての局面で適用される重要なリスク管理法は、ある状況が「もし起こったらどうだろう?」- どのような結果になるだろうか? どのようにそのような結果を防ぐことができるか、あるいは影響を緩和できるだろうか? と自問することである。これはしばしば、「後知恵を先に活かす」(having hindsight in advance)というように言われる。非常に深刻な事態になり得る場合、たとえそれがほとんど起こりそうもないと考えられる場合でも、その状況を回避するか、結果を緩和するための用心を怠るべきではない。

起こりうる事態やインシデントを評価する場合の、そして的確な回避策を図る、用心する場合の、最も重要な要素は、水の冷たさである。冷水での沈は、冷たい空気中よりも非常に早く水中の身体から熱を奪うために、非常に危険である。水の冷たさは、筋肉の機能を奪い、数分のうちにも心理的混乱が起きる可能性がある。後述の寒気と冷水の項を参照のこと。

## 安全対策 Operations

- モーターボートの操縦者は、漕手やその他の者を危険に晒さないよう、操船に熟達し、またカナダ運輸省操縦者技能認定要求(Transport Canada Operator Competency certificate requirements)に準じていなければならない。
- 日の出前および日没後のロウイングは推奨できない、特に水域を他の船舶が同時に使用している場合は、なおさらである。また、明るい航行灯や救助艇の伴走なしに練習すべきではない。日没後の乗艇では、例えば転覆時に暗い中で対処しなければならないように、リスクが増加する。
- コーチはこれらのことに責任を負う立場であり、漕手が安全の手順をよく知りまたそれを守ることを確実にしなければならない。コーチは、天気予報に注意を払い、また決断の前に、漕手の能力と限界に照らし、その漕手のために乗艇が安全かどうか、環境条件をよく評価しなければならない(RCAの気象プロトコル(Weather Protocol)も参照のこと)。
- クラブは、乗艇する誰もが、水上で自身をリスクに晒すことがないように、ウォーターマンシップ、ロウイングテクニックに関する適切な教育、さらにコーチや熟練した漕手による適切な指導を提供すべきである。このことは、特にシングルスカルおよびジュニアに適用される。未熟な舵手は、熟練したコーチが完全装備したボートで伴走する場合にのみ乗艇が許されるべきであり、また航行ルールと水域の交通パターンを守るべきである。すべての活動メンバーは、転覆および事故訓練を学び、練習すべきである。
- クラブは、漕手を指導する重要さと同じように、舵手の指導と、そのウォーターマンシップおよび良好な安全行動の教育を実施しなければならない。舵手は、ボートの扱い、安全の手順、ボートの操艇について完全な教育を受けていなければならない。未熟な舵手はできる限り、熟練したコーチが完全装備したボートで伴走・監視する場合にのみ、乗艇が許されるべきである。彼らはまた、航行規則にも従わなければならない。
- 漕手は、軽装で50m泳げ、水に入ってもパニックにならず落ちていていられ、また自分で浮いていられること、身体的その他の理由でこの要求に合わない人は、水上では認定されたPFDを着用すべきである。(訳注:泳げなくてもPFD着用で活動できる。)
- 水上では、ボートが本来の浮力を発揮できるように、そのすべての栓(vents;弁)が、閉じられていなければならない。
- 事故の場合、漕手は、たとえ泳ぎが達者でも、安全のために、泳ぐよりも、ボートに留まるように指導されるべきである。ボートは、大破しない限り、救命筏(いかだ)とみなせる。水が冷たい場合、漕手は、転覆した船体によじ登るなどして、できるだけ水から体を出すように指導されるべきである。必要な場合、そのためにボートをひっくり返す場合もある。(訳注:転覆させたほうが安定してよじ登りやすいという考えだが、これについては古くから、妥当かどうか議論があった。状況に応じ判断しなければならない。)漕手は、救助されるまで2人が互いを守るよう「パディを組む」ことも指導される。互いに支え合え、安心も得られる。
- 乗艇中、舵手は常にPFDを着用すべきである。コーチ、モーターボートの運転手と搭乗者も同様である。パウコックス艇では、着用したPFDがじゃまになることなく、容易に艇から脱出できるようにしなければならない。
- クラブは、研修コースの受講や他の適切な方法によって、会員が人命救助と蘇生法に精通するように、具体的な方策

を講じるべきである。特に、クラブのセーフティ・アドバイザーと公認のクラブコーチは、そのように訓練されていることが強く望まれる。

- ・ 利害の衝突と水域での危険増加の可能性を、最小限にするために、クラブのロウイング活動は、他の水域利用者との調整をはかるべきである。
- ・ 漕手の出艇/帰艇を記録するために、記録ノート(ログブック, logbook)が使える。特に監督なしに乗艇が許されている場合に有効である。

### 寒気および冷水

### Cold Weather and Water

冷水環境の影響から防護するための準備と防止対策は不可欠である。

- ・ 全ての者は、状況と活動に適し、ロウイングの動作や活動ができるだけ妨げず、またできるだけ体をドライに保ち、熱の損失に対して保温効果のあるような、体を保護する衣類を身につけるべきである。
- ・ 水温が10 以下の場合で、一方で他には環境条件に問題はないだろうと認められる場合、クラブの安全役員から発信される特別な安全上の注意に関心が払われなければならない。さらなる安全上の注意の可能性としては、以下のよう  
なことがある:

-クルー全員に適したサイズのPFDを携行する救助艇が適切に同伴する場合に限っての乗艇許可。

-乗艇の不許可

**低体温症:** 低体温症の原因、症状、予防、処置についての詳細は、カナダ漕艇協会のNCCPレベル1コーチングマニュアルに記述されている。

### 暑気

### Hot weather

寒気と同様に、暑気の影響から守る準備と防止対策も重要である。

- ・ 全ての者は、環境と活動内容に適した、体を保護してくれる衣類を着用すべきである。
- ・ 高いSPF指数(訳注: Sun Protection Factor, 紫外線防止指数)の日焼け止めを使用。
- ・ 暑気に晒される前、最中、後に十分に水を飲むこと
- ・ 熱疲労の些細な兆候にもすぐに本気で対処し始めること。

**熱障害:** 熱障害の原因、症状、予防、処置についての詳細は、カナダ漕艇協会のNCCPレベル1コーチングマニュアルに記述されている。

### 遠征 (遠漕およびトレーニングキャンプ)

### Off-site Rowing (touring and training camps)

クラブが普段の活動水域を離れてロウイング活動を展開する場合は、本ガイドラインで述べた安全に関する同じ課題を、あらためて処理する必要がある。

- ・ 指導の提供と何らかの安全要求に対応するために、十分な数のコーチが、漕手に同行すべきである。
- ・ 水域の水象、危険、交通状況、有効な電話番号、そして事故の際の地域の安全・救助の準備・体制についての情報が提供されなければならない。

・ ロウイングクラブの施設を使ってキャンプまたは遠漕をする場合は、これらの情報は容易に利用でき、また熟慮されていなければならない。地域のロウイング装備、コーチ艇/救助艇、そして安全・救急装備もまた、その状況に対し適切であるか、再評価すべきである。

・ もし、キャンプまたは遠漕が普段のロウイングクラブの活動から離れた場所で行われる場合は、(安全に関する)情報は、漕手が乗艇する前に、その地域の住民から聴き、また実際に現地を観察して得なければならない。これに加えて、クラブは自分で、PFD、医療品、救助艇など、必要時に使用するための、安全・救助装備を、携行または確保しなければならない。

・ 不慣れた水域では、気象および水象に特別の注意を払わなければならない。

・ 全ての者は、旅行医療保険の適用されるカナダか個別の地域外のキャンプや遠漕に参加する場合は、十分、慎重に対処しなければならない。

・ 遠漕の参加者は、より多くの情報を得るために、RCAツーリングマニュアルを参考にすべきである。

### 付録

### Appendix

#### カナダ沿岸警備安全通知

#### CANADIAN COAST GUARD SAFETY NOTICE

#### ロウイングシェルに関するカナダ運輸省規定

#### Transport Canada's Regulations For Rowing Shells

#### 安全装備要求

#### Safety Requirements

以下に述べる免除に該当しない限り、ロウイングシェルは以下を携行することを求められる:

- ・ 搭乗する各個人ごとに1個の、カナダ認定の個人浮力装具(PFD)か適切なサイズのライフジャケット;
- ・ 1個の音響信号装置;(訳注:ホイッスル)
- ・ もしプレジャークラフトが、日没後および日の出前、または視程が制限される時期に通行する場合は、衝突防止規定で定められた適用標準に適合する航行灯。

#### 免除

#### Exemption

以下の場合、ロウイングシェルは、個人保護装備、ポート安全備品、遭難時装備の携行は要求されない:

- ・ 伴走する救助艇が(救助艇自身の安全装備に加えて)、(見守る複数の艇のうちの)最も大きな艇のクルーの各メンバーのために、個人浮力装備(PFD)または適切なサイズのライフジャケットを携行する場合。
- ・ ロウイングシェルが、クルーの各メンバーのために適切なサイズのライフジャケットまたは PFD、音響信号装置、日の出前または日没後に乗艇する場合に防水の懐中電灯を携行する場合。
- ・ 地方、全国または国際の公認されたレガッタまたは競技の開催中の競漕または練習時、または、そのレガッタまたは競技が開催される開催地での、連携された練習の場合。