



Row Safe

安全に漕ごう

Key points for your safe rowing

安全なロウイングのための要点

A brief summary of the initial elements of safety and procedures that need to be addressed by both experienced rowers and those new to the sport. Your club and coaches will be able to further educate and train you in the topics covered in this pamphlet.

このパンフレットは、熟練したオアズマンも初心者も知っておかなければならないロウイングの安全の初歩的な要素と技術について要約したものです。あなたのクラブとコーチは、このパンフレットに記された要点についてあなたを指導することができます。

www.ara-rowing.org/safety



Water safety doesn't just happen – we have to learn to be safe..."

水上の安全は、運良く得られるものではない
— 安全であるべく習い習得しなければならない

Health difficulties

健康上の課題

One of the first steps you must take is to disclose any relevant health problems. Rowing clubs are not qualified to give you medical advice, so you should raise any concerns with your doctor. However, clubs are often able to make provisions for health difficulties, allowing you to take part safely.

健康上の課題があればまずそれを(クラブに)知らせておかなければならない。ロウイングクラブは、あなたに医療上の助言を与える資格がないので、心配なことがあれば、医師とよく相談しておくべきである。しかし、クラブは大抵、あなたが安全に活動できるように、健康上の問題に対して準備をすることができる。

Swimming competence

泳力

You must be sure that you can achieve at least the minimum swimming standard and water competence set out by the club. You should be asked to complete a swimming competence test before any water activity takes place and will be trained in capsizing/immersion procedure. If for any reason you are unable to meet the requirements then a buoyancy aid or lifejacket must be worn. Remember that giving false information could put you and others in danger and it is very important to ask about anything you do not understand.

あなたは、所属するクラブが規定する最低限の水泳能力、水に対する適正を備えていなくてはなりません。水上活動に出る前に必ず、水泳の適性試験を満足したか確認され、また転覆/落水トレーニングを受けておくべきです。何かの事情で、これらの要求を満たさない場合、必ず浮力装備またはライフジャケットを着用しなくてはなりません。間違った情報が、あなただけでなく他の人も危険に晒す危険があること、そして何か理解できないことがあればそれを質問することが非常に重要であると心得ておきましょう。

Log books

記録

It is a good idea to record your progress. Keeping a log of your own experience, training and knowledge of your club is an excellent way to stay safe in the sport and can also serve as a reminder of what you should know and do.

あなたの進歩を記録につけておくのはとてもよい考えです。あなた自身の体験、練習および知識を書き記しておくことは、このスポーツを安全に行なうためのすばらしい方法であり、またあな

たが何を知り、すべきかを気づかせてくれます。

New to the water? 初めての水域では？

You need to know where you can and cannot row. Consider:

- ・ Local navigation rules – boat booking board, outing times and so on
- ・ Where to turn around and which direction to boat
- ・ When it is safe to row, when it isn't
- ・ Lighting, visibility and weather conditions
- ・ The location of the Water Safety Code, notice board and local rules
- ・ Local hazards like stream or tide, and other water users
- ・ Right of way
- ・ Where the nearest emergency contact point is and who to summon in case of an emergency

どこで漕いでよいか、漕いではいけないかを確認しておこう。

そして、以下のことに注意しよう:

- ・ 地域の航行規則—ボート乗艇の掲示板、乗艇時間など。
- ・ 艇を旋回させて良い位置と旋回の方向
- ・ 照明、視界および気象条件
- ・ 水上安全規則、掲示板および地域規則のある位置
- ・ 流れ、潮汐、他の水域利用者などの水域特有の危険
- ・ 通行の権利
- ・ 緊急の場合の最寄の連絡地点、非常時に召集するスタッフ

Young people

青少年

If you are under 18, or are the parent or a carer of someone under 18 who is learning to row, you should know who your club welfare officer is and how to contact them. The ARA Safeguarding and Protecting Children Policy is available to download at: www.ara-rowing.org/safeguarding

あなたが18歳未満、あるいはロウイングを習おうとする18歳未満の誰かの親、保護者の場合は、そのクラブの福祉役員(≒安全責任者)とその人への連絡方法を知っておくべきである。ARAの安全保護および児童保護方針は、協会のウェブサイトからダウンロードできる。



“Be a ‘weather watcher’ and dress for the conditions...”

気象ウォッチャーになり、条件に合った服装をしよう。

In competition, athletes race in their club strip. This usually consists of a garment called an ‘all-in-one’, which is stretchy and close fitting with both top and shorts in one piece. Sometimes other clothing may be worn underneath, depending on the weather.

Although it is not necessary to wear an all-in-one for training, the principle of having close fitting garments which allow easy movement is important, as this avoids the oar or sculls getting caught which could lead to a capsized.

レースでは、選手はクラブのユニフォームを着る。普通は、上下が一体になって身体にぴったり合った、伸縮性の「オールインワン」と呼ばれるものを着用する。天候によってはその下に別のものを着ることもある。

トレーニングでは、オールインワンを着用する必要は無いが、動作を妨げないように、特に、オールが服に引っかかって転覆を引き起こすことがないように、(ぶかぶかでない)身体にぴったり合ったものを着用するのが基本である。

Normal conditions 通常の天候

It is important to know what you should wear in differing weather conditions. If, for instance, the conditions are normal, then wearing close fitting garments that are of a stretchy material should suffice, as they generally won't restrict your movements.

異なる気象条件下で何を着るかを覚えておくことが重要である。例えば、通常の天候であれば一般に、動きを制限しないように、身体にぴったり合った伸縮性のある衣類を着用する。

Cold weather 寒冷な天候

If the conditions are cold, then you should wear:

- Warm/waterproof layers
- A first layer of a thin technical/thermal material, which can wick (transfer) away moisture from your body
- Layers of light clothing to allow you to regulate your temperature by removing a layer as you warm up or replacing as you cool down
- Suitable headgear, since half of the body's heat loss can be through the head
- A light windproof/waterproof top, which will reduce heat loss and the wind chill factor
- A close fitting tracksuit top, bottom or sports leggings, since the arms and legs are areas where heat loss can be a problem and cold muscles struggle to perform

寒冷な天候の下では、以下のことに注意しよう:

- 暖かい、防水性のものを重ね着する。
- 一番内側には、暖かく保温性があり、しかも発汗での蒸れを快適に取り除いてくれるような新素材
- 体温を調整するために、ウォームアップできたら脱ぎ、クールダウンには着なおせるような薄いものの重ね着。
- 適当なヘッドギア。体熱の約半分が頭部から失われる。
- 体熱の損失と風による冷却要素を減らすための、薄い防風/防水の上着。

- ぶかぶかしていないトラックスーツ(ジャージ)の上下、スポーツレギング(タイツ)。腕や脚は熱の損失の問題が起こる可能性があり、筋肉が冷やされると運動できなくなる。

Warm weather 温かい天候

In hot or sunny conditions, you should wear:

- Clothing to keep you cool and protect you from exposure to the sun
- Layers of light clothing (like t-shirts) which wick away moisture from the body and can be easily removed as you warm up
- Headgear for sun protection and clothing to prevent sunburn
- Sunglasses to reduce glare from the water
- Sun cream or sun block

Note that a water bottle is a must for both winter and summer training and racing.

Dehydration will impair your performance and can lead to heat exhaustion and heat stroke. Sharing water bottles, however, should be avoided.

夏の暑い天候の場合の着衣の要点:

- 涼しくて日射からも保護してくれるような衣類
- (Tシャツのような)薄い衣類の重ね着。発汗による蒸れをなくし、ウォームアップによって脱いでいくことができる。
- 日射をさけるための帽子、日焼けを避けるための衣類。
- 水面からの反射を避けるためのサングラス
- 日焼け止めクリームやサンブロック

水筒は、夏冬とも、練習でもレースでも持って乗るようにしよう。

脱水状態は、体の機能を低下させ、熱疲労から熱中症へとつながる。ただし、水筒を回し飲みすることは避けよう(感染症リスク回避のため)。

What you should not wear 衣類

- Loose fitting clothes that could catch your oars or get stuck in your slide when rowing
- Bulky garments that can absorb water and become very heavy when wet like fleeces and quilted items
- Clothes that restrict your movement when rowing or if you fall in the water like denim jeans and tops
- Everyday, non-sporting clothes
- Wellington type boots are worthy of special mention. Wellingtons, which cannot be easily removed or kicked off without the use of hands, should never be worn in the boat. They present a real danger if you end up in the water.

- だぶついた衣類。オールやレールに引っかかる。
 - フリースやキルトなど、容積の大きいもの。水を吸い非常に重くなる。
 - デニムの上着やズボンのような、ロウイングの動作や水中で動きを制限するもの。
 - スポーツに適さない日常の普段着
- 長靴は特に注意しよう。両手を使わなければ容易に脱げず、決して履くべきではない。落水すると現実的な危険に陥る。



“Your boat and equipment keep you afloat – look after them and they won’t let you down...”

ボートと装備はあなたを浮かせる—よくその世話をすれば、ボートがあなたを守ってくれる。

Boat and equipment checks

ボートと装備の点検

It is advisable that you know the correct procedures when checking your boat or equipment in advance of each outing, including:

- Boat and blades
- Bowballs
- Heel restraints
- Boat buoyancy – hatches, canvas, bungs, manufacturer plates and so on.
- Loose parts
- Steering equipment

乗艇前、艇や装備を正しい手順で点検しましょう:

- ボートとオール
- バウボール
- かかとの拘束(踵紐)
- 艇の浮力カーハッチ、キャンバス、水抜き栓、銘板(での浮力確認)
- 部品の緩み
- 操舵装置(ラダーなど)

Capsize instructions

In the event of a capsize, the golden rule is to **stay with your boat**, summon assistance and get your body out of the water as soon as possible. You ought to know how to turn the boat over, get back in or use it as a life raft.

転覆時の対処法

転覆した場合の鉄則として、**艇から離れず**、支援を求め、またできるだけ早く身体を水上に出そう。艇を元に戻して乗り込む、あるいは救命浮体として使う方法を知っておこう。

Boat handling

ボートの取り扱い

Make sure that you are able to:

- Lift and carry the boat/equipment safely
- Use the trestles correctly

- Launch, land and steer the boat correctly
- Stop the boat on the water safely
- Back down and turn a boat around correctly

次のことを修得しておこう:

- 安全な持ち運び方
- ウマの正しい使い方
- 離着岸と正しい操艇
- 安全な停止方法
- 正しい後進と旋回

Personal flotation devices (PFDs)

救命具／個人用浮力装備(PFD)

PFDs (lifejackets and buoyancy aids) should be worn by beginners when skill levels are low and the risk of a capsize is high. Users should be aware of the different types of PFDs and know how to store them safely, check they are in working order, identify the correct type to wear in different circumstances and secure them correctly.

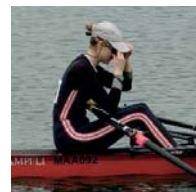
未熟で転覆のリスクが高い初心者は、必ずPFD(ライフジャケットと浮力装備)を着用すべきである。使用に当たっては、PFDのタイプの違い注意し、適切な保管、正しく機能するかの点検、さまざまな環境に応じた正しい着用方法などを知っておかなければなりません。

Throw bags

スローバッグ

You never know when you may be in a position to attempt a rescue using a throw bag to pull a person in the water to safety, which is why practice is important. There is a very simple technique involved and you should ask your coach or club to show you how to successfully aim and throw the bag.

スローバッグを使って水中にいる人を安全に助けなければならぬといったことにいつ遭遇するかわかりません。それゆえ、練習しておくことが大切です。とても簡単な技術ですので、コーチかクラブに、うまく目標に向かってスローバッグを投げる方法を習っておきましょう。



www.ara-rowing.org/safety

T: 020 8237 6700 E: info@ara-rowing.org W: www.ara-rowing.org

Amateur Rowing Association, 6 Lower Mall, Hammersmith, London, W6 9DJ