

事故発生時の行動体制をクラブで整備し、各自がよく把握しておきましょう。またCPRやAEDの方法もよく練習しましょう。

1 事故の想定と体制の整備

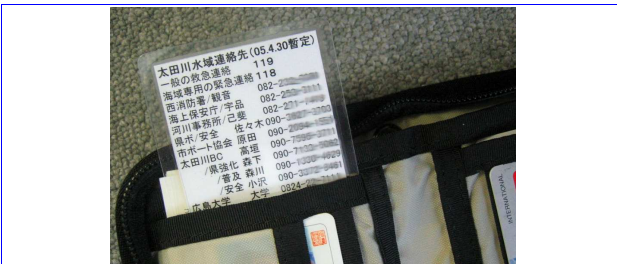
事故は、思いがけず発生します。いつも、事故の発生を想像・想定し、どのような行動をとるべきか、シミュレーションを繰り返す習慣をつけておきましょう。

2 事故発生時の行動システム

陸上の現場責任者: 特に、コーチや上級クルーが全員水上に出て、新人ばかりが陸に残るようなケースでは、陸上の責任者を決めておきましょう。「今日はA君が安全責任者、B君が電話係だよ」などと、固定せず、日ごとにローテーションさせます。誰もが自覚を持って行動するために、とても良いシミュレーションになります。

EAP(Emergency Action Plan) ; 事故発生時行動マニュアル: クラブで用意し、常に更新し、明確な場所に掲げておきましょう。(詳細は、日本ボート協会テキスト(Rowing For All)を参照。)

緊急時連絡表: 緊急時連絡表を、常時携帯しましょう。



緊急連絡先を記したカードを常時携帯。裏には距離表

3 事故発生時の行動の基本

3.1 行動手順

事故が発生したとき、完璧な対応・行動はできなくても、怖気づかためらい、何もしないのははいけません。「あなたにできることを、精一杯努力しましょう」。

- ① **観察** : 遭難の人数、被害状況を冷静に観察しましょう。
- ② **決断** : 救助要請の要否を決断しましょう。「全員の安全が確信できなければ、救助要請が必要」です。
- ③ **確保** : 水上にいる遭難者の確保(陸上への引き上げ)に全力をつくしましょう。艇につかまっている者と行方不明者がいれば、まず、つかまっている者を陸に揚げます。(つかまっている者もいつ溺れるかわからないためです。一般に最大被害者(この場合行方不明者)の救助が最優先ですが、行方不明のケースでは、やむを得ず一般に、被害拡大防止の観点から、つかまっている者の確保が優先されます。)
- ④ **捜索** : 行方不明者の捜索に全力を挙げましょう。ただし二次遭難にも注意しなければなりません。「遭難地点や風・流れの状況をできるだけ客観的に把握・観察」し、駆けつけた救助隊に、できるだけ正確な情報を提供することが大切です。(そのためには、水域や橋、目標物を、普段から正確に表現できるようにしておくべきです。)
- ⑤ **安静** : 陸上に確保できた遭難者を、意識があれば安静状態を保ち、低温環境では体温確保に努めましょう(上陸後の低体温症も要注意です)。静かな環境を保ち、勇気づけ、そばを離れず、不安を取り除く努力をしましょう。大勢がとりかこむ状態は、ストレスを与えるのでよくありません。

3.2 電話連絡(救助要請)のポイント

- 水域の、携帯電話「通話圏内/圏外」を把握しておきましょう。
- 119番通報では、消防側が適切に情報を聞き出してくれます。落ち着いて、聞かれたことに正確に答えていきましょう。
- 「電話を切って」と指示されるまで切らないようにします。
- 通報例:「ボートの事故です。私は、〇クラブの部員の△です。場所は◇で、時刻は〇時△分頃です。▽人が乗っていて、△人は救助、◇人が行方不明です」など。
- 重複通報を避けるために、通報したことを水域の皆に伝えましょう。
- わかりやすいところで救助、救急車の到着を待ちましょう。

4 CPR(心肺蘇生法)

CPR(心肺蘇生法)については多くのところで習うでしょうから、ここでは要点と「溺水」の場合の注意について述べます。

4.1 AHAガイドライン

CPRの手法はAHA(アメリカ心臓協会)のガイドラインが国際標準となり、現在は2005年版が有効で、まもなく2010年版に改訂されます。

2005年版: 胸骨圧迫を重要視、ペース等が改定されました。

「1分間100回の速いペースで」「30回」反復し、1回ずつ確実に緩める。2回吹き込みと交互に繰り返す。」となりました。また「脈の確認は不要」となりました(誤認や時間の浪費が多いため)。また、AED(後述)を使う場合、1回の試行後、すぐに胸骨圧迫を再開することに改定されました。(2000年版では、AED3回連続試行。現在はAEDもバージョンアップ済み。)

2010年版: 成人が陸上で突然倒れたといったケースでは、人工呼吸を省略した「ハンズオンリーCPR」が、バイスタンダー(居合わせた市民救助者)が実施する標準手法となります。(ただし呼吸困難、溺水、薬物過量、乳幼児では、人工呼吸も有効)

4.2 落水(溺水)者へのCPRのポイント

一刻も早く息を吹き込む: 水上で、溺水者を確保したら、「まずひと吹き空気を送り込みます」。

水を吐かせる、嘔吐物をかき出す: 溺水者の場合、片ひざにうつ伏せにして胃を圧迫、背中を強たたき吐かせます。ただし10秒以下で、吐かなければそのままでも良く、この操作に時間をかけてはいけません。それから顔を横にして寝かせ、おう吐物をかき出します。



4.3 AEDと溺水

最近、AED(自動体外式除細動器)もかなり普及し認知度もあがってきました。自動的に音声案内してくれますが、いざというときのため、使い方をよく覚えておきましょう。溺水時も、そこにAEDがあれば使うべきです。ただしAEDがCPR(胸骨圧迫)の代わりになるわけではないので、AEDにまかせきりではなく、CPRの継続が重要です。