

～～第8356回～～

セルフレスキュー

～H30. 1. 20～

今年の「県岳連主催」初級山岳セルフレスキュー研修会は、6月のリーダー養成講習会に続いて静岡市中央体育館で開催された。午前の予定は山のファーストエイド(救急法)、および山で役立つ装備と使い方(搬出法他)で、4名の講師による講義であった。救急法では健康管理、登山届の出し方から筋肉痛の対処法まで多岐にわたる講義であった。どれもすぐに役立つような内容であったが範囲が広く覚えるのも大変である。何回か続けて受講しなければ身に着けるのは難しい。続いて搬送を中心に実技講習が行われた。持ち物を利用し用具を作る方法は大変参考になる。ザックを使わない作り方はすぐにも応用できると思われる。いざ応用しようとした場合を考えると反復訓練が必要である。午後はテーピングテープの使用法を受講する。テーピングで実際に痛みが消える人がいるのには毎回驚かされる。最後は静岡県警本部山岳救助隊、鈴木隊長による「最近の山岳遭難事故と事故防止」について講義があった。遭難時の連絡方法等山行時には常に意識すべき内容である。1日を通して講義全体が山行には必要な知識であるので、SWV会員は出来るだけ受講した方が良い。「会の登山教室も良い内容なので、こちらも複数回の受講が推奨である。」

参加者：20名（静岡北5、静岡東2、静岡南3、静岡西2、焼津5、藤枝3）

天候：晴れ

コースタイム：研修会 910-1200 1300-1600

記録：静岡北支部 恩田



搬送法「ドラッグ法の実習風景」



搬送法「ヒューマンチェーン法」