

山で事故を起こさないためのハイキング教室

第3回 事象事例に学び、レスキュー技術を学ぶ

【座学】 2016年11月12日(土) 宝塚市東公民館
 (受講生: 会員4名、一般3名, スタッフ: 3名)
 【実技】 2016年11月26日(土) 中山 やすらぎ広場
 【行程】 清荒神駅→やすらぎ広場 【天候】 晴れ
 【メンバー】 14名 (♂7名、♀7名) 内 (受講生: 会員6名、一般3名, スタッフ: 5名)

※※※ コースタイム ※※※

9:05~10:05 清荒神駅→中山やすらぎ広場
 10:10~12:20 (三角巾の使い方及び搬出方法等)
 12:20~12:50 (昼食)
 12:50~13:10 (ストックで松葉杖の作り方等)
 13:10~14:10 やすらぎ広場→清荒神駐車場 (解散)

※※※ 活動記録 ※※※

早朝肌寒かったが絶好のハイキング日和の中、最終の講座3実技編をやすらぎ広場の自然の中で実施、座学資料に基づき三角巾の作り方、結び方、使用方法、搬送方法、ザックと用具を使った背負い搬送法、ストックを使った松葉杖の作り方等実技学習後2グループに分かれて各々学習したことを踏まえて実際の事故を想定し事故者の保護や救助のための搬送を実践する。(私たちのグループは足を骨折したとの前提でザックと木の枝を利用した搬送方法を実践。)

【座学】 11月12日 (宝塚市東公民館)



講義



空中での三角巾の作り方の練習



三角巾の本結び実践



三角巾の使用方法 **頭**



三角巾の使用方法 **腕の吊り方**



【実技】 11月26日(中山やすらぎ広場)



① 後発組を後に清荒神駅を出発



② 清荒神参道より登山道へ



③ 登山道



④ 登山道を彩る紅葉

やすらぎ広場到着

三角巾の作り方と使用方法 (頭、膝、腕の吊り方、足首捻挫の固定、等) (⑤~⑧)



⑤ 作り方と本結び等基本



⑥ 腕の吊り方



⑦ 頭



⑧ 足首

搬送の方法 (少人数による方法) (9~12)



9~10 二人で運ぶ



10

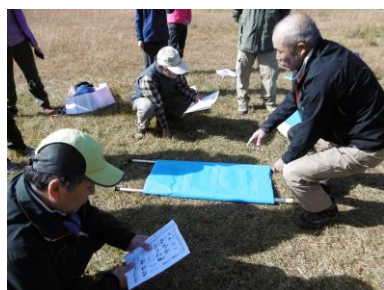


11~12 三人で運ぶ



12

搬送の方法 (シートとストックを使った方法) (13~16)



13 担架作成



14 運搬



15 搬送



16 女性陣での搬送

搬送の方法 (ザックと雨具を使った方法&木の枝を使った方法) (17~24)



17 雨具とザックで作成



18 背負う



19 背負い搬送



20 女性陣での実践

搬送の方法 (ザックと木の枝を使った方法) 23~24



23 枝とザックで作成



24 背負い搬送



22 搬送



21 搬送者交代

ストックで松葉杖を作る 25~26



25 作成



26 実演

搬送実践での女性陣の活躍に今後の登山においても心強く感じた。これから益々楽しく安心な山行になるでしょうネ



27 終礼

足首捻挫テーピング実演



今年度のハイキング教室はこれで終了です