

# ハイキングセミナー③ セルフレスキュー講座 実技

中山 やすらぎ広場下

2024/6/29

<参加メンバー> 17人(一般7人、会員10人)

<天候>曇り

## < コースタイム >

9:05 阪急清荒神駅

10:05-14:10

やすらぎ広場入口前道で実技講習

15:05 阪急清荒神駅

## < 山行の概要 >

ハイキングセミナーの3回目のセルフレスキュー講座の実技を中山のやすらぎ広場入口前で実施しました。

22日の座学で学習したセルフレスキューを実際に各自が行ないました。今後の山行に役立つものであったと思います。(M・O記)



1 まずは、三角巾の復習。



2 ポールを2本使って担架を作製。



3 1~3人での搬出訓練も実施。



4 ポール2本で松葉杖を作ります。



5 怪我人を想定して応急処置。



6 怪我人役がやけに元気。



7 テーピングの講習。



8 ツェルトの緊急時の使い方も。



9 他にもいろいろと勉強しました。