

スキー部 安全対策表

以下の表は、各項目に対する安全対策および事故発生時の対応をまとめたものである。本クラブ所属部員は、必ず安全対策を実施し、事故等が発生しないように注意する。また、万一、事故が発生した場合には、表に示されたように正しい対応をしなければならない。

項目	安全対策	事故発生時の対応
緊急連絡体制の管理	① 緊急連絡網を作成し、練習中及び試合などにおいて必ず所定の位置に配置するか、または顧問教員及び部長又はマネージャーが持参すること。	顧問教員及びクラブ部員は、事故発生時においてケガ人の処置をした後、緊急連絡先に連絡すること。
部員の健康管理	① 練習前に必ず自分の体調を把握し、体調の思わしくない時は、活動を行わないようにする。 ② 練習中において急に体調が悪くなる場合があるので、必ず複数で練習し、常に相互に確認すること。 ③ 練習が終了して、練習場所を出る時も必ず複数で行動すること。練習場所に一人で残ることがないようにする。また、帰宅時なるべく複数で行動すること。	人命第一を考え、状況を的確に判断、救急車の手配をする。また、直ちに顧問教員あるいは看護師（又は学生係）に連絡をする。
練習中における安全管理	① 単独での活動は認めない、必ず2名以上をもって活動すること。 ② 故障予防の観点から、筋肥大を目的としたトレーニング後は少なくとも72時間は同一部位のトレーニングを避ける。 ③ 筋量、持久力に個人差があるので、個別メニューを設定し過大なトレーニングは行わない。	状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。

項目	安全対策	事故発生時の対応
試合における安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ① 試合前に救急箱の中をチェックし、必要なものがそろっているか点検すること。 ② 試合会場への移動は、必ず公共交通機関を使用して行うこと。また、事情により顧問教員が引率できない場合は責任者を決め、万が一の時には顧問教員と連絡が取れる体制を取るようしておく。 ③ 試合は、特別な場合を除き顧問教員の付き添いなしに行ってはいけない。 	<p>必要なものがない場合は必ず補充する。</p> <p>試合会場への移動計画をあらかじめ顧問教員へ連絡し、万が一の場合の対応について確認しておく。</p>
練習場所等の施設の安全管理	<p>ステップ台を用いた下半身トレーニングを行う際には、ステップ台を安定した地面に設置し必要に応じて滑り止めシートを敷く。</p>	<p>状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。</p>
外部（応援者を含む）の安全対策 * 対応クラブのみ	<p>非該当</p>	<p>非該当</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ① 部長及びマネージャーは、クラブ活動日程・練習内容を事前に顧問教員に連絡すること。 ② 事故時には全員で応急体制に当たること。 ③ 部員及びマネージャーは、救命救急法に関する知識を身につけておくこと。 ④ 事故時の連絡体制のため、学生の緊急連絡先を常備しておくこと。 	<p>状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。</p>

1. 共通の対策

- 活動前に検温を行い、発熱がある場合（体温が 37.5℃以上である場合、または平熱より 1℃以上高い場合）は活動に参加できない。発熱がなくても咳など風邪の様な症状がある場合、倦怠感がある場合、息苦しさなどがある場合、嗅覚異常など身体に異常を感じる場合、その他少しでも体調が優れないときも活動に参加できない。
- 熱中症の心配のない活動や運動を伴わない活動においては、活動時にマスクを着用する。マスクを着用しない場合は、近距離での会話を控える（近距離での大声は徹底的に避ける）。
- 石けんを用いた手洗いやアルコール等の消毒用品を使用して、手指消毒を行う。
- 人との間隔をできるだけ 2 m（最低 1 m）空けるように努める。
- 使用する用具等については使用前に消毒を行うとともに、不必要な使い回しをしない。
- マスク、タオル、給水ボトル（飲料）などは自分専用のものを用意し、共用しない。
- 体育館など屋内で実施する活動については、その場所のドアを広く開け、こまめな換気を行う。ドアノブなど、学生が頻繁に触れる箇所は担当者を決め、定期的に消毒を行う。
- 部室や倉庫はなるべく短時間の利用とする。部室が活動場所となるクラブ・同好会は、人数に応じて教室の使用なども検討する。

2. 個別の活動内容にあわせた対策

- 構内でのトレーニングは全員が同じ方向を向くか、背中合わせになる並び方とする。

スキー部 安全点検リスト

一般的事項

- 救急箱は用意してあるか
- 緊急連絡網は用意してあるか
- 部員の体調を確認したか
- 準備運動はしっかりと行われたか
- 活動をするのにふさわしい服装をしているか
-
-
-

施設・用具関係

- 練習前に使用する施設の安全確認を行ったか
- 練習場所はしっかりと整備された状態で練習を開始できるか
- 使用する道具の破損等がないことを確認したか
-
-
-

緊急連絡先

- ・ 顧問教員：055-926-5833(小谷), 055-926-5855(伊藤)
- ・ 学生係：055-926-5734
- ・ 保健室：055-926-5729
- ・ 学生主事：055-926-5768

- ・ 施設、道具類に破損等がある場合には、顧問教員に報告するとともに、その使用を禁止し、それに関わる練習を行わない。また、施設に関しては、学生係にも連絡すること。