

トライアスロン 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 緊急連絡用グループ LINE を作成し、練習中及び試合などにおいて必ず顧問教員および部員はスマートフォンを持参すること。 ② 部員が変更になった場合には、直ちに教員または部長に連絡し、グループ LINE 登録内容を修正すること。	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、必要があれば出血表に事項を記入するとともに、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。練習場所に一人が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	<b>【水泳】</b> ① 教員の監視無しに練習してはいけない。 ② 練習開始前に塩素を 1 袋プールに投入する。 ③ シャワーを 10 秒程度浴びて体を水に慣らす。 ④ 消毒層に 30 秒程度浸かる。 ⑤ 体力や技術に合わせて、ウォーミングアップを行う。 ⑥ 足がつる、寒気がするなど、練習中の体調の変化に気付いた場合は、すぐに監視している教員に連絡し、充分休む。  <b>【ランニング】</b> ① 体力や技術に合わせて、ウォーミングアップを行う。 ② 体の痛みや吐き気などがあった場合は、練習を中止し、症状がひどい場合は教員や保健室に相談する。  <b>【自転車】</b> (別紙参照)	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
<b>試合における安全管理</b>	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。	必要なものがない場合は必ず補充する。 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。
<b>練習場所等の施設の安全管理</b>	① (水泳) ガラス片など危険なものがないか、練習前に確認する。 ② (水泳) 練習に使用するプールは足のつく25mプール(水深1.25m~1.45m)で行う。足のつかない50mプール(水深2m)では行わない。 ③ (自転車) 練習会場の管理者に、参加人数および初心者的人数を連絡する。 ④ (ランニング) コースに危険がないか、事前に確認する。	状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。
<b>外部(応援者を含む)の安全対策</b>  <b>* 対応クラブのみ</b>	該当無し。	(*各クラブで作成)
<b>その他</b>	① 部長及びマネージャーは、1ヶ月間のクラブ活動日程・練習内容を、その月が始まる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。	状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。

# 新型コロナウイルス感染症対策

## 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2m（最低1m）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

### 水泳

- 更衣室は、使用していないときは換気をする。また、一度に多くの人が使用することを避ける。

### 自転車

- 練習の際は必ずマスクを携帯し、休憩時にはマスクを着用する。
- コンビニエンスストア等への立ち入りを極力避け、飲料の購入には自動販売機等を利用する。やむを得ず立ち寄る際は、必ずマスクを着用すると共に、短時間の利用にする。
- 高強度の練習後は免疫力が低下するため、より一層、体調管理に注意する。
- 練習中立ち寄った場所等の記録をつけ、後日確認できるようにする。

### ランニング

- 前走者と適度な距離を保ち、前走者の飛沫を浴びないようにする。

# トライアスロン 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
- 安全対策や緊急時の対応は事前に確認したか

## 施設・用具関係

- (水泳) 練習前に使用する施設の安全確認を行ったか
- (水泳) 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
- (自転車) 練習会場への事前連絡(練習日時・参加人数)はとったか
- (自転車) 練習コースの事前のルート確認を行ったか
- (ランニング) 練習コースに危険はないか
- (ランニング) スタートからゴールまでの大まかな時間は把握しているか

## 道具類

- 使用する道具の破損等がないことを確認したか
- (水泳) ゴーグル・キャップは装着しているか
- (水泳) フロートやビート板に金属やガラス片など危険なものが刺さっていないか
- (自転車) ディレーラやブレーキの動作に問題は無いか
- (自転車) タイヤの空気圧は適切か、釘などが刺さっていないか
- (自転車) ヘルメットをかぶっているか
- (自転車) サドルやハンドルのポジションは適切か
- (ランニング) 練習に適切なシューズを履いているか

## その他

- (水泳) プールの水温は適切か
- (自転車) エアロバイクに異常や不具合はないか
- (自転車) 整備工具は揃っているか、工具の破損はないか
- 練習時の天気は確認したか(雷や大雨の予報は出ていないか)
- 学外での練習時、緊急連絡用の携帯電話は持ったか
- 練習や大会の前に、詳細な打合せを行ったか

## 緊急連絡先

- ・ 顧問教員 :
- ・ 学生係 : 055-926-5734 (内線 2733, 5734)
- ・ 保健室 : 055-926-5729 (内線 5729)
- ・ 学生主事 : 055-926-5768 (内線 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。