

## SFR plus スイフトウォーター・ファーストレスポnder・プラス / スケジュール表

※スケジュールは予定です。終了時間は遅くなる事があります。また、始業時間の変更もあります。  
 ※昼食など食事は含まれません。ご持参されるか、付近の施設をご利用ください。  
 ※状況により、下記の項目以外の講習を加えたり、替えたり、減らすことがあります。  
 ※1日目は、学科講習を先に開催する場合もあります。

1日目 受付 / 8:30  
 流水実技講習 / 9:30~12:30(川での実技講習。)

講習科目	概要
ベーシック・スイム/30分	ディフェンシブ・スイムとアグレッシブ・スイム。ロール・オーバー。スイム・フェリー・アングル。ダイブの注意事項など
スローロープ & セカンド・スロー/60分	成功率が高く、迅速な救助の道具、スローロープ(スローバック)の特性と使い方、流される要救助者を陸上(片岸)から救助。リコイルし、再度投げる。
コンタク・スイム/20分	流されている、溺れている要救助者を、直接、泳いで救助。パニック状態の要救助者への対応。
基本結索	結ぶ、整える、締める。フィギュア8オン・ア・バイト(8の字)。ヒッチ。
ライブ・ベイト(生き餌) /30分	クイックリリース・ハーネス(QRH)付きPFDとスローロープを組合せ、水泳救助者が要救助者を掴んだら、ロープを振り子状に戻す。ベクターで横引き。
実技内容の確認・復習	実施した実技訓練を振り返り、説明。

(着替え、教室へ移動。昼食)  
 教室(室内)講習 / 14:00~17:00

NFPA各基準	NFPA1006(2021年)、NFPA2500(2022年版)の紹介
救助哲学	救助の基本的な考え方と救助者の心構え。救助の優先順位、危険レベル分類、チーム構成など
水文学と水力学	水文データ(流量、水位、水温、濁度など)の意味と利用。流速と水圧の関係。川の方角。流れる方向。層状流。らせん流。ホールの種類とリスク。フェリーアングル(渡し舟の角度)。流水にあるハザード(危険物、危険性)。難易度。流
リスク別救助方法	声かけ→浮力物を投げる→片岸から差し伸ばす・投げる・引く→浅瀬歩行→ボート→泳ぐ
PPE 個人保護具	PFD(浮力補助具。ライフジャケットとの違い)。専用衣類。ヘルメット。専用シューズ(踏ん張れるソール)。ナイフ。その他。
救助器具	スローバック、QRHなどの、適用範囲と限界。

2日目 流水実技講習と認定式 / 8:30~17:30(川での実技講習。現地で昼食予定)

ボート操船/60分	水上救助で使用するインフレーター・ボートの操船訓練
浅瀬横断/30分	救助者(単独および複数)が、浅瀬を歩いて要救助者を救出する複数の方法
ストレーナー越え/30分	流水でハザードにとられるリスクの体感確認と脱出
フット・エントラップメント /30分	流水中で足がはさまり動けなくなった要救助者の救助方法(片岸法)
ライン・クロッシング/30	60m未満の川幅に迅速にロープを渡す。
2(4)ポイント・ボートテザー・システム/40分	ボートに複数のロープをつなぎ、ロープを両岸から操作することによりボートをコントロールする救助システムの構築と運用。
ボックス・シンチ/30分	幅20m以内で両岸から、2~4名で迅速に構築し、救助

(着替え、教室へ移動)

実技内容の確認・復習	実施した実技訓練を振り返り、説明。
筆記試験と認定式	学科試験を実施。実技講習中のチェックと合わせ、合格者に認定証を交付

個人装備(当日持参)	□筆記具(ノート、多色ボールペンなど)
	河川講習用 / □PFD □ヘルメット □ウエットスーツ □シューズ ※不足する装備品はレンタル可能です(有料)。事前に、お申し出ください。 食事 / 昼食は含まれません。ご持参されるか、付近の施設をご利用ください。