

SFR スイフトウォーター・ファーストレスポnder/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。
 ※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。)

講習課目	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。
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
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)
ライブ・バイト(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
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。
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)	<input type="checkbox"/> 筆記具(ノート、多色ボールペンなど) 河川講習用/ <input type="checkbox"/> PFD <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ウエットスーツ <input type="checkbox"/> 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。