

## 河川(流水)救助・活動講習 3日間・2日間・1日 / 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。

事前学習 ※正しく、繰り返し練習で習得するために、資料提供。講習中にも教授します。

基本結索	結ぶ、整える、締める。ひと結び(オーバーハンド)、8の字、もやい結び(ボウリン)、ヒッチ。ムンタ・ミュール+タイオフ。
------	---

1日目 受付 / 8:30  
 流水実技講習 / 9:30~16:00(終日、川での実技講習。途中で昼食)

講習課目	概要
個人装備の紹介とQRH緊急脱出	個人装備の紹介。PFD(浮力補助具)の緊急脱衣。クイック・リリース・ハーネス(QRH)の緊急脱出(陸上)。
流水での基本的泳法	防御(身を守る)泳法。積極救助泳法。体位変換。流水渡河の角度。入水の(飛び込む)際の注意事項など。
水面での体位変換	うつ伏せの要救助者を仰向けにして気道確保。そのまま浮力を与えてけん引搬出。
接触けん引泳法	救助者が泳いで要救助者を接触確保し、けん引しながら泳いで岸へ救出。
スローバック救助 & 再スロー	有効で迅速な浮くロープの特性と使い方、流される要救助者を陸上(片岸)から救助。ダイナミック・ビレイ。リコイルし、再度投げる。
テザー・スイム救助+ベクター	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。
浅瀬歩行搬送	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
ストレーナー対応	流水でハザードにとらわれるリスクの体感確認と脱出
フット・エンタラップメント	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)
実技内容の確認・復習	実施した実技訓練を振り返り、説明。

2日目 教室(室内)と陸上実技講習 / 8:30~17:30(昼食は持参か、近くの施設)

救助の基本・理念	二重遭難の防止。自己救助。他者救助。北米・欧州・世界の各基準・規格
活動区域	水域(溺水)、岸辺(危険)、安全と、活動3区域分けと管理の徹底。
チーム構成、役割	指揮。安全管理。システム構築(リガー)。ビレイヤー。ベクター。連絡(笛。手信号)。上流側見張り(スポッター)。下流側バックアップ。救助者。その他。
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。川の方位。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。流水
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
救急法	基本的な応急手当の原則。川での事故や疾病(熱障害)の特徴。野外救急法紹介
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。
共同装備	ロープの種類と特性。連結器、滑車など器具の特性、素材、強度、適用範囲など。
アンカー・システム	アンカーの選択と作成、角度の問題、荷重分配・荷重分担など。
倍力システム	滑車を利用してのロープの方向転換や倍力による展張線(テンションライン)や重量物を移動させる方法。3:1倍力(Zドラッグ)を作成。

3日目 流水実技講習 / 8:30~18:00(終日、川での実技講習。現地で昼食予定)

専用ボート操船	水域救助で使用するインフレーター・ボートの操船訓練
ライン渡河	60m未満の川幅に迅速にロープを渡す。
テザー・ボート救助・両岸から	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制御する救助システムの構築と運用。
同上・片岸から	はしごと浮くロープを取付け、川へ押し出す。
展張対角線の構築と利用	川に正しい角度で展張線(テンションライン)をチームで張り、その有効性を確認。
QRH流水での脱出	流水にとらわれ、QRH起動し、緊急脱出。
ボックス・シンチ	幅20m以内で両岸から、2~4名で迅速に構築し、救助
フット・エンタラップメント	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(両岸法)
水面下の場合	流水に沈められている要救助者の救助(両岸法) (着替え、教室へ移動)
実技復習と修了式	実施した実技訓練を振り返り、説明。修了証を授与。