

三中部活動安全マニュアル

水泳

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●コースロープの破損、破片を踏んで怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常的に状態を確認する。破損を見つけたら修繕する。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●プールサイドの木片や石を踏むことによる怪我 ●鳥の糞や羽がプールに落ちる ●排水溝の蓋やねじの不備による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ●活動前後の点検、清掃をしっかりと行う。
選手	<ul style="list-style-type: none"> ●体調不良による事故 ●気温が低い時期、シーズン初めは足がつりやすい ●ハードな練習時、酸欠、頭痛が起こる ●スタート練習時、飛び込んだあとに静止して次に飛び込んだ選手とぶつかる。 ●落雷 	<ul style="list-style-type: none"> ●水に入る前の念入りなストレッチなどで怪我の予防及び精神的な準備をさせる。 ●個人の様子をよく観察し、早めの休憩をとらせる。生徒自身が自分の状態を常に把握し、体調の変容に気づいたら練習を中断するよう、自己管理の徹底を図らせる。 ●飛び込んだ後に静止せずに、泳いでから退水するよう指示。指導者がいないときはスタート練習をしない。 ●直ちに退水させる。前もって気象情報を把握しておく。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。