



### ボートで安全力を身につける

ボートは野外、しかも水上のスポーツ。リスクから逃げず、謙虚にとりくむことで、自分の身を守り、また人を助ける。生涯使える「安全力」を身につけるスポーツです。



### 用心を忘れないで

安全安心を唱えるだけではやがて漫然漫心に。常に様々なリスクを認識しましょう!用心を忘れず危険への感受性を高めることで安全を確保していきましょう!



### 自分の身は自分で!

他人任せではいけません。クルーは自分の身を自分で守る自覚と訓練を。コーチは、ただ守るのではなくクルー自身の安全力を育てましょう!



### 落雷に注意

競漕艇の落雷事故は海外で2件!水上は危険です。雷が鳴ったら乗艇を中止し、退避行動を!陸上でも、安全な場所を考えましょう。



### 救命講習・事例を学ぼう

死線期呼吸を誤認し、AEDがあるのに使われなかった、CPRが遅れた無念な死亡事故があります。最新の救命講習・事例を学びましょう!



### 沈の体験と回復練習

シングルスカルに乗る人は、まず沈の体験・回復練習をしておきましょう。ただし、自力回復は、唯一無二の手段ではありません。



### ヒールコードのチェック

ヒールコードはついていますか? 何ヶ月も貼ったままのガムテープはありませんか? 命を載せるボートになっていますか? ボートの整備を万全に!



### ライフジャケットを備えよう

泳げることが原則です。しかし低水温ではすぐに泳げなくなります。ライフジャケットも載せましょう。コックスは常時着用をこころがけましょう。



### 救助艇をもういちど点検しよう

コーチ艇の備え、エンジン、燃料などをよく確認しましょう。救助装備をチェックし、キルコードを必ず体につなぎましょう。クルーの観察指導と操縦・周辺監視を分離しましょう。



### 各水域のルールを理解しよう

各水域のルールを確認し、また安全委員会と連携しましょう。なお(自分の水域に直接関係なくても)、公共水域での一般則も、広く学んでおきましょう。



### 安全上の課題をおろそかにしない

費用、多忙や止むを得ぬ事情を言い訳にしていますか? 課題を直視し、毎日の活動の中で少しずつでもできることを実行していきましょう。



### 事故の情報を共有しよう

自分の体験をインシデントレポートで情報共有しましょう。また、安全に関することは、各都道府県ボート協会に配置されている、セーフティアドバイザーに遠慮なくご相談ください。



### 水温測定を忘れないで!

水温測定の習慣を! 水温[℃]×3=限界時間[分]以内で、水から脱出できる安全対策を確認してから乗艇しましょう。



### 衝突注意報!!

全国的に衝突事故が増えています! 慣れた水域でも、レーンを守っていても油断無く! 死角からの接近に用心し、危険を感じたら大声で!



### 単独漕は避けよう

誰もいない水域での単独漕を避け、パディ(仲間と漕ぐまたは伴走モーターボートをつける)を守りましょう(特に冬季、初心者、小艇の場合)



### 落水時の対応を学ぼう

落ち着いて艇につかまることがまず大事。さらに冷水では船体に這い上がるなど水から体を出すことが最優先です。そして状況に応じて臨機応変に!

# 安全力を鍛えよう! みんなの努力で 安全なスポーツに。

## 「艇から離れるな!」だけでは命を守れません!

昔から「沈をしたら艇から離れるな」と教えられてきました。しかし現在の安全対策では、「それだけではだめ」と教えています。指導者・クルーは最新の安全知識を得て、より安全な活動を目指しましょう!



公益社団法人日本ボート協会

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館 / TEL:(03)3481-2326 / FAX:(03)3481-2327 / E-mail: anzen@jara.or.jp

近隣消防署連絡先:

セーフティアドバイザー連絡先:

緊急連絡先: 消防119・警察110・海保118

安全対策に関する情報を更新中!

日本ボート協会公式サイト  
もご利用ください

www.jara.or.jp

