【連載17】 教えて! 救急の人

講義17

雪崩に遭ったときの対処法

スキーヤーの皆さんに起きやすい ケガや病気への疑問・質問に 北海道のお医者さん、歯医者さん、 救急隊員さんがお答えします。



答える人 石川佳信

(いしかわ よしのぶ)

富良野広域連合 上富良野消防署

1980年生まれ、北海道南富 良野町出身。成績は良くあり ませんでしたが、高校まで競 技スキーをしていました。趣 味はゴルフとスキーです。今 は子供と一緒にスキーを楽し んでいます。

ビーコン、プローブ、 シャベルの使い方の覚え方は?

今回はビーコン、プローブ、シ ャベルの使い方の確認方法を簡 単に解説していきます。

①説明書を読みましょう

当たり前のことですが説明書 は確認しましょう。機器の特徴、 使用方法、保管方法などが記載 されています。雪崩に遭遇したと きに役立つ、ビーコン、プローブ、 シャベルの説明書は最低でも確 認しましょう。

②道具の特徴をつかみましょう

◎ビーコン(写真1)

発信・受信モードの切りかえ 方、画面の読み方(マークなど) を確認しましょう。2台ビーコン があれば、どのぐらいの距離で反 応するか、どのように表示される かを確認してください。もし仲間 がいれば2台のビーコンを使って 宝探しのようにビーコンを探して みるのもトレーニングになると思 います。雪のなかに隠しても良い ですし、家のなかに隠すのも良い でしょう。トレーニングを繰り返 すとビーコンの特徴がわかってき

ます! ◎プローブ(写真2)

折り畳み式になっているので、 すばやく接続できる方法を見つけ ましょう! 長いので周りの人に 当たってケガをさせないように気 をつけましょう。雪がついてしまう とうまく接続できず、使用できな くなることがあるので気をつけて ください。プローブを使うときは 感覚が重要になります。リュック を埋めて探す感覚をつかむように

◎シャベル(写真3)

しましょう。

伸縮式や組立式など、さまざ まなものがあります。実際に雪を 掘ってみて特徴を確認しましょう。 硬い雪、重い雪、軽い雪など、 あらゆる状況で使用すると特徴 をつかむことができると思います。

③実践を想定したトレーニング

ある程度道具の特徴をつかん だら、実際の場面を想定したトレ ーニングをしてみましょう。何人 かで集まり仲間とトレーニングし てみると良いでしょう! より道 具の特徴を確認できますし、いざ というときに役立ちます。ここで はトレーニングの一部を紹介しま

まずはリュックにビーコンを発 信モードのまま入れて埋めましょ う。受信モードや電源を切った 状態で埋めてしまうと、どこに埋 めたかわからなくなるのでご注意 を。また、当たり前ですが人を埋 めてトレーニングするのは危険な のでやめましょう。

次に目標時間を決めます。スタ ートからどのぐらいの時間で探し て掘り出すことができるか確認し ましょう。

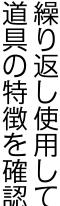
実際に行ないます。人数がい るのであれば、ひとりはトレーニ ングを行なわず、全体的に見て良 かった点、悪かった点を伝えてあ げると効果的なトレーニングにな ります。

トレーニングはそのまま終わる のではなく、「振り返り」をするこ とが重要です。時間が短縮でき る部分がなかったか、道具の使 い方はあっていたか、苦手な道具 はないかなどを振り返りましょう。

何回か繰り返すことで、道具を 覚えることができます。毎年、シ ーズン前にトレーニングをするこ とで、いざというときにあわてず に道具を使用できますし、故障し ていないかを確認することもでき ます。雪さえあれば空き地や公園 などでもできるトレーニングです。

4まとめ

そろえた道具をじっくり確認す ることが、バックカントリーを安 全に楽しむための第一歩です。 普段はなかなか使用することがな い道具なので、使い方のポイント をすぐ忘れてしまいがちです。毎 年実際に使ってみることで、いざ というときに役立ちます。それで も自信がない場合は、各地で開 催されているセミナーを受講して みるのもひとつの手です。



確認するのが重要です







