

## 安全学習会が開催されました！

11月9日、14名が参加し安全学習会が開催されました。今年の学習会テーマは①ロープワークについて、②低体温症についてでした。

以下、概略についてお知らせします・

(A) ロープワークについて

蝦名氏

オフピステクラブでは、岩登りやロッククライミングをする訳ではありませんが、過去には沢に落ちかけた、ツリーホールに落ちた等のことがありましたが、ロープワークを熟知していれば、こうした事に対しても迅速に対応でき、山スキーをより安全に楽しむために、知っておきたい知識の一つです。

ただ、頻繁に使うものではないので、繰り返し練習し、身体で覚えることが必要です。

今回個人的レスキューの中でも、ロープを使つての救助の方法で、①自分で戻る場合、②自分で戻れない場合を想定



### これからの予定

12月21日 朝里岳

現地集合 9:00

シーズン最初の山ですので、ビーコン操作の練習等を行います。

参加希望の方は、塩野谷氏まで



して、懸垂下降の手順を確認し、シートベント(簡易ハーネス)の腰と肩の両方の作り方等を、実際に全員で確認し合いながら、練習を行いました。

(B) 低体温症について

鵜野氏

低体温症とは、人間が生命活動を維持する為に脳や心臓、肺と言った器官の温度(深部体温)が35度以下に下がった状態で

山での低体温症は進行が早く、早期に意識障害が来ると言われており、何よりも予防が大事で、そのサインを見逃さないで、①直ぐに

エネルギーになる糖分(炭水化物)を摂り、体内の熱源を維持する。③カロリーを小まめに摂り、意識的に暖かいものを飲むことが大切。

エネルギー源になる食べ物(果物、大福、クッキー、キャラメル、バナナ、パン、カステラ、ナッツ等々)を常に携帯し、エネルギーを確保し低体温症を防ぎましょう！



### 全国山スキー部50周年記念行事のご案内

① 26年1月10日 SAKAEスキー

② 2月28日 魚沼スキー

③ 5月2日 4日 乗鞍大滑降

乗鞍大滑降は、学習会時点で5名の参加希望がありました。参加費現地払いで、キャンセルは4月8日まで可能です。

参加検討の方は、こ一報ください。

