

第234号 北海道勤労者スキー協議会 オフィステクラブ 会長 山本宏幸
25年11月15日 連絡先 札幌市白石区平和通三丁目北3-13 Tel/Fax 011-784-3272



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

オフィステクラブでは、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、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、ロープを使っての救助の方法で、①自分で戻れる場合、②自分で戻れない場合を想定

山スキーをより安全に楽しむために、知つ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



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

オフィステクラブでは、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、繰り返し練習し、身体で覚えることが必要です。

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。

（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。



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月28日～魚沼スキー

② 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。
参加費現地払いと、キャンセルは4月8日まで可能です。
参加検討の方は、ご一報ください。