

安全なスノースポーツ環境の実現に向けて

危

DANGER

マニキュアル vol.1

スキー場

安全なスノースポーツ環境の実現に向けて

Check! チェック式

Safety Manual for Skiing & Snowboarding

Check!

1 建物の下では頭上に注意

スキー場に建っている建物の屋根からは、雪のかたまりや、つらが落ちてくるかもしれません。足元だけでなく、頭上にも十分注意をして歩きましょう。

Check!

2 スキーは剣・ストックは槍

スキーやストック、スノーボードをふり回すと、周りの人に当たってケガを負わせてしまうかもしれません。持って歩くときは周囲をよく見て行動しましょう。

スキーやスノーボードは、だれでも好きなところを自由にすべることができます。ただし、公共の場であるスキー場をすべる場合、滑走者は自身他の滑走者の安全を守らなくてはなりません。全国スキー安全対策協議会では「スノースポーツ安全基準」を定め、滑走者に安全なスノースポーツの実践をよびかけています。このマニュアルには、「スノースポーツ安全基準」の要点や過去の事故事例をふまえ、スキー場内を安全に行動するためのポイントがまとめられています。事故なく楽しくするために役立ててください。

スキー場の行動規則

- 1 他人を傷つけたり、おびやかしたりしてはならない。
- 2 地形・天候・雪質・技能・体調・混雑等の状況に合わせてスピードをコントロールし、いつでも危険を避けるために止まれるよう、滑り方を選ばなければならない。
- 3 前にいる人の滑走を妨害してはならない。
- 4 追い越すときは、その人との間隔を十分にあげなければならない。
- 5 滑り出すとき、合流するとき、斜面を横切るときは、上をよく見て安全を確かめなければならない。
- 6 コースの中で座り込んではいならない。せまい所や上から見通せない所では立ち止まることも慎まなければならない。転んだときはすばやくコースをあげなければならない。
- 7 登るとき、歩くとき、止まるときは、コースの端を利用しなければならない。
- 8 スキーやスノーボードには、流れ止めをつけなければならない。
- 9 指示・標識・場内放送等の注意を守り、スキーバトロール・スキー場係員の指示には従わなければならない。
- 10 事故に出あったときは救助活動と通報に協力し、当事者・目撃者を問わず身元を明らかにしなければならない。



Check!

3 リフトに乗る際の注意点

リフトに乗る際、搬器に巻きこまれて思わぬケガをしないようスキーのストックは片手に2本まとめて持ちましょう。また、スノーボードはハイバックを必ず倒しておきます。

Ski Poles

Snowboard Binding

Check!

4 スピードが2倍だと衝撃は4倍

衝撃力は速度の2乗に比例して大きくなっていきます。時速80kmで衝突すると、ビル8階から落ちるのと同じ衝撃です。スピードの出し過ぎは重大事故につながるため注意しましょう。

$$E = \frac{1}{2}mv^2$$

運動エネルギー = 質量 × 速度²

Check!

5

速くすべるほど視界はせまくなる

速くすべるスピードが速くなればなるほど視界はせまくなり、他の滑走者や樹木、様々なサインを見落とす原因となります。スピードを出しすぎないように注意してすべりましょう。

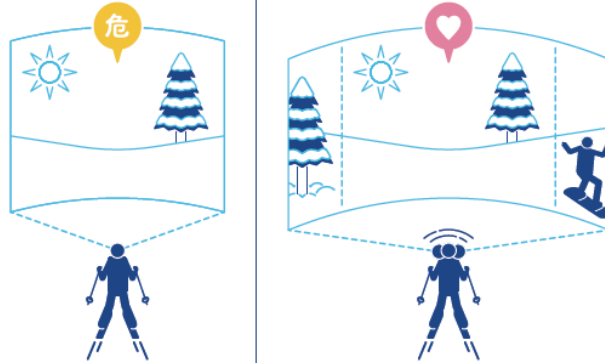


Check!

6

周りを見わたすと視界も広がる

スキー場ではゴーグルをしているため視界がせまくなります。視界がせまくなれば、危険を予測することが難しくなるため、よく周りを見わたしながら視界を広くして安全にすべりましょう。

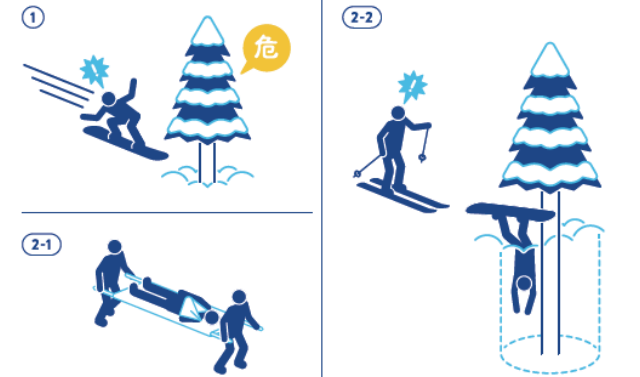


Check!

7

樹木には近づきすぎない

樹木の近くをすべると、ぶつかってケガをしたり、ツリーウェル※にはまって出られなくなったりすることがあります。(※ツリーウェル: 幹の周囲に空いた深い穴のこと)



Check!

8

リフトの下は危険がいっぱい

リフトの下は搭乗者のストックやスキー板が落ちてきたり、支柱にぶつかって大ケガをする可能性があります。リフトの下には絶対に入らないようにしましょう。



Check!

9

斜面の段差でジャンプしない

着地のことを考えずに飛び出すと非常に危険です。上からは見えなかった人が、斜面の下にいるかもしれません。ジャンプは、パークの中でルールに従ってやりましょう。

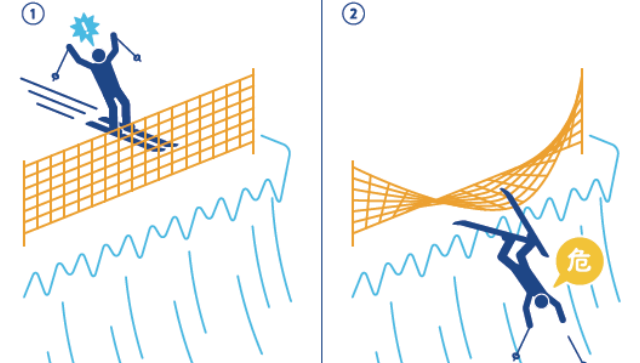


Check!

10

ぶつかったらネットだって倒れる

ネットやロープは、周囲の危険を知らせる“警告”です。これを見かけたら、近づきすぎないように注意しましょう。ぶつかったり、すり抜けたりと大ケガを負うかもしれません。





スキーやスノーボードは、だれでも好きなところを自由にすべることができます。ただし、公共の場であるスキー場をすべる場合、滑走者は自身他の滑走者の安全を守らなくてはなりません。全国スキー安全対策協議会では「スノースポーツ安全基準」を定め、滑走者に安全なスノースポーツの実践をよびかけています。このマニュアルには、「スノースポーツ安全基準」の要点や過去の事故事例をふまえ、スキー場内を安全に行動するためのポイントがまとめられています。事故なく楽しくするために役立ててください。

スキー場の行動規則

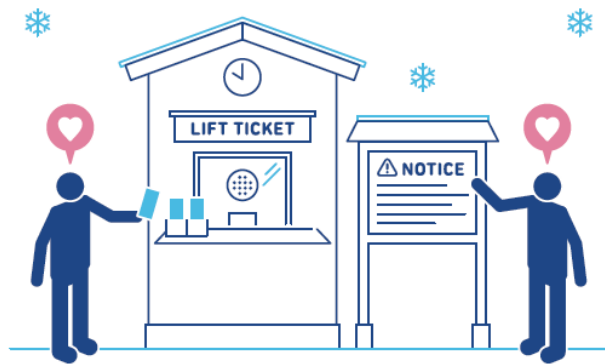
- 1 他人を傷つけたり、おびやかしたりしてはならない。
- 2 地形・天候・雪質・技能・体調・混雑等の状況に合わせてスピードをコントロールし、いつでも危険を避けるために止まれるよう、滑り方を選ばなければならない。
- 3 前にいる人の滑走を妨害してはならない。
- 4 追い越すときは、その人との間隔を十分にあげなければならない。
- 5 滑り出すとき、合流するとき、斜面を横切るときは、上をよく見て安全を確かめなければならない。
- 6 コースの中で座り込んではいならない。せまい所や上から見通せない所では立ち止まることも慣まなければならない。転んだときはすばやくコースをあげなければならない。
- 7 登るとき、歩くとき、止まるときは、コースの端を利用しなければならない。
- 8 スキーやスノーボードには、流れ止めをつけなければならない。
- 9 指示・標識・場内放送等の注意を守り、スキーバトロール・スキー場係員の指示には従わなければならない。
- 10 事故に出あったときは救助活動と通報に協力し、当事者・目撃者を問わず身元を明らかにしなければならない。



Check!

1 コースマップや看板をチェック

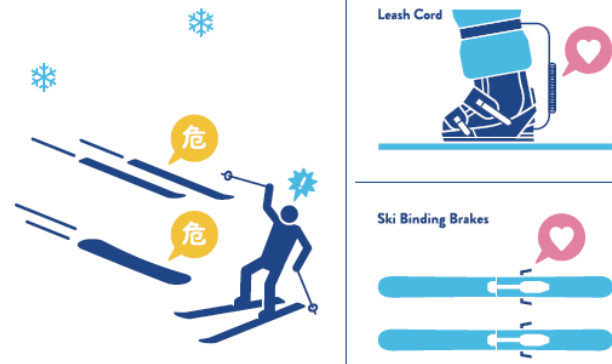
すべり出す前に、コース難易度やバトロール室の場所などを確認しておきましょう。また、全国共通ルールのほか、スキー場独自のルールが書かれている場合もあるので注意しましょう。



Check!

2 用具には流れ止めを必ずつける

流れ止めのないスキーやスノーボードが斜面をすべり落ちると止まりません。下にいる誰かにあたって大ケガをさせてしまうかも知れません。流れ止めを必ず確認しましょう。



Check!

3 リフト乗車中の注意点

イス(搬器)に深く腰掛けて、セーフティーバーがあればそれを下ろします。イスを揺らしたり、後ろを向いたり、途中で飛び降りたり、ストックで柱にさわったりしてはいけません。



Check!

4 リフト乗り場近くでは徐行

乗り場に向かって人が集まってくるので、混雑して衝突事故が起きやすくなります。いつでも止まったり曲がったりできるよう、前もってスピードを落として近づきましょう。



Check!

5

合流地点では必ず安全確認 かくにん

多くの交通事故が交差点で起きているように、スキー場での衝突事故もコース合流点で多く発生しています。合流付近では、まずスピードを落とし、周りを見渡して安全確認しましょう。



Check!

6

立ち止まるときはコースの端で はし

コース中央部に座り込んだり、立ち止まったりしてはいけません。すべっている人の邪魔にならないようコース中央部を空けるのがマナーです。講習であっても同じです。



Check!

7

すべっている人の動きに注意する

周りの人のすべっていく方向やスピードを注視しましょう。お互いが近づきすぎると、とても危険です。特に、スノーボードのバックサイドターンには死角が多いので要注意です。



Check!

8

雪上車には近づかない

緊急時には、営業時間内であっても、例外的に雪上(圧雪)車が運行されることがあります。雪上車に巻き込まれると大ケガをしますので、絶対に近づってはいけません。

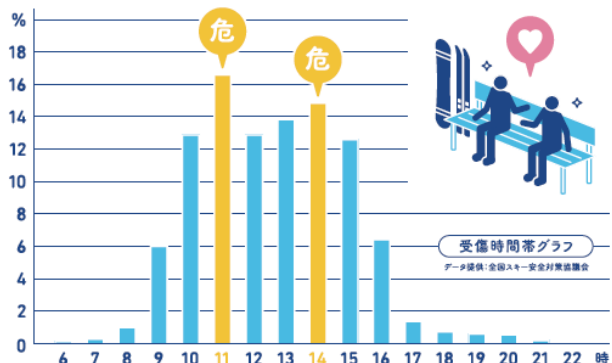


Check!

9

ケガの多い時間帯

スキー場におけるケガは、11時と昼食をはさんだ14時に多発します。雪質・雪面の変化、混雑具合などさまざまな原因が考えられますが、疲れを感じる前に休憩を入れることも大切です。



Check!

10

危険を知らせる竹矢来 きげん たけやらい

竹やプラスチックの長い棒でつくられた×印を“竹矢来”といいます。付近に危険があることを知らせる目印なので、近づいたり越えたりしてはいけません。

