

<2020年8月1日版>

一般社団法人スポーツアズライフ八戸



【 SAZL ガイドライン No.1 】

事故傷害防止ガイドライン

1 心得

事故や傷害は「運動・活動×精神的な状態×集中度×外部環境×活動内容」の要因により、時機や年代・性別を問わずいつでも誰にでも発生し得ることを認識し、常に細心の注意や対策をする。

2 行動指針

- (1) 事前のコンディショニングへの配慮及び運動中のコンディション状態を、こまめな注意喚起や声掛けによって常にモニタリングする。
- (2) 活動開始前の時点で認識した体調不良者・精神疲労者の運動実施は原則禁止とし、本人の意向を踏まえ、欠席や身体不可の少ない活動、活動見学等に從事させる。
- (3) その運動中・活動中に発生し得る「リスクの事前想定」を基に、実施者の注意集中をコントロールするために、計画的に小休止と水分補給（目安：15～20分）の機会を確保する。また、運動中・活動中の内容が、実施者に対して精神的・身体的に過剰負荷になっていないか主観的努力観を常に声掛け等により確認する。
- (4) 事故・障害発生時は、原則的に①運動・活動を即中断、②「RICE処置」を基本に迅速な対応（※それ以上重度な対応が必要な場合には、迷わず医療機関への搬送及び救急車の要請）、③本人及び周囲の関係者の精神的動揺を取り除く、④再度の注意喚起、以上をクリアしたのち、活動を再開する。