

◆参加者の皆様へ必ずお渡しいただき、下記「安全確認」の実践をお願いします。

(公財)日本水泳連盟医事委員会  
日本水泳ドクター会議  
(一社)日本マスターズ水泳協会安全委員会

事故が起こってからでは遅すぎる・・

## 「レース前の安全確認」

近年、マスターズ水泳での重大事故が見られます。原因は、選手の過信や無理だと思われます。健康な人でも、体調は日によって違うものです。睡眠不足、二日酔い、風邪ひきなどがあるとなおさら。泳ぐ前には身体の調子を自分で確かめましょう。そして、ちょっとでもおかしいと感じたら、迷わず棄権しましょう。以下の項目に1つでも当てはまる場合は、事故が起こってもおかしくありません。棄権をお勧めします。マスターズ人生を長く続けるために！

### <近年起こった重大事故例>

1. 65歳男性  
レース出場前に背中に凝りがあり痛みも少しあるので、医務室にてドクターに相談した。診断の結果、緊急性の高い疾病が疑われ、直ちに病院へ救急搬送され、大動脈解離で入院となった。
2. 55歳女性  
レース後、気分が悪くなり動けなくなった。ドクターの呼びかけにも朦朧としているため病院へ救急搬送された。高血圧の既往があり、睡眠不足のうえに朝食を摂取しないまま競技に臨むというコンディション不良が原因だった。

### <大会までの体調は大丈夫ですか？>

1. 定期的な練習を必ず行いましょう。練習をせずいきなり大会に出場すると思わぬ事故が待っています。日頃の練習があつてこそ楽しいレースができます。
2. 特に風邪、睡眠不足、二日酔い、疲労には気をつけて規則正しい生活を心がけてください。

### <レース前に守っていただきたいこと！>

1. アルコールは禁物。前日に飲み過ぎると血液の濃度が高くなり、レース中の心拍数と血圧が普段よりも上がります。また、血液が濃くなる時には障害や事故が起こりやすくなります。
2. 睡眠不足も同じこと。まずはベストの体調で出場してこそ、楽しくそしてベストタイムにつながります。
3. 事故予防標語「マスターズ水泳キーワード9」の実践をお願いします。

### <レース当日の体調確認>

1. 準備体操・ウォーミングアップは、十分に行いましょう。
2. タイム、順位にこだわらず、マイペースで無理せず泳ぎましょう。
3. もし体調が悪いときは、棄権しましょう。
4. レースが終わった後も、必ずクーリングダウン。水に体を浮かせ、ゆっくり泳ぎましょう。
5. 水分不足に注意。長い時間屋内プールにいと、結構汗をかいているものです。こまめに水分をとりましょう。

### <こんな時は要注意！>

- ◎ 呼吸が苦しい、胸が苦しい・痛い、疲労感（体がだるい）、めまい・吐き気、筋肉・関節の痛み等がある時は、レース前に必ず医務室でドクターに相談してください。

「 医務室」は、本部席側プールサイドB側にあります。

ドクターおよび看護師が待機しています。当日の体調相談もOKです。

(裏面「マスターズ水泳キーワード9 & BLS イメージ」もご確認ください)

# マスターズ水泳 キーワード9

マ  
ス  
タ  
ー  
ズ  
す  
い  
え  
い  
 マイペース ゆうゆう大きな ストローク  
 進んで受けよう メディカルチェック  
 タイムより 楽しい水泳 健康づくり  
 (ア)頭を使って 泳ぎの工夫  
 ずっと前の 若さと力 あてにせず  
 睡眠 食欲 体調チェック  
 いつも練習 あってこそ 楽しいレース  
 エイここで 退く勇気が 大人の水泳  
 いい笑顔 気力も充実 輝く高年

公益財団法人 日本水泳連盟医事委員会  
 日本水泳ドクター会議  
 一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

## 仲間を救うのは仲間

### ①反応(意識)の確認

呼びかけても意識がない!

協力者をお願い

119番通報  
AEDをお願い

### ②呼吸の確認

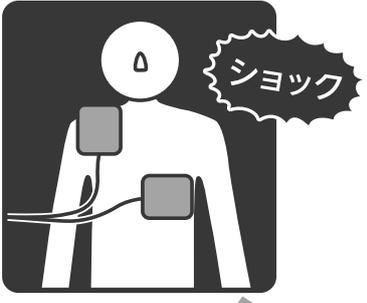
普段通りの呼吸をしていない!

### ③胸骨圧迫30回押す

強く 速く 絶え間なく  
 約5cm  
 1分間に100~120回の  
 タイミング

### AED

- ①フタを開ける
- ②衣服を取り除く
- ③パッドを張る
- ④「ショックが必要」からのショックボタン


呼吸がなければ  
胸骨圧迫続けて

### ④人工呼吸2回

できない場合は胸骨圧迫のみ