

◆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

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、マスターズ水泳では重大事故が発生しており、選手自身の過信や無理が原因だと思われるケースが多数見受けられます。健康な状態でも、体調は日によって違いますが、睡眠不足、二日酔い、風邪ひきなどを軽くみてレースに出場すると事故につながる可能性が高くなります。

以下の項目を確認いただき、体調が少しでもおかしいと感じるときは、迷わずに棄権することをお勧めします。

健康で楽しいマスターズ水泳を長く続けるために、泳ぐ前には身体の調子を自分で確かめましょう！

### <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あったため、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。意識が朦朧として呼びかけに答えられないため、病院へ救急搬送された。高血圧の既往歴があり、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。練習をせずにいきなり大会に出場すると思わぬ事故が待っています。日頃の練習があっ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. アルコールは禁物です。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、血液が濃い状態のときは障害や事故が起こりやすくなります。
2. 睡眠不足も体調に大きく影響します。十分な睡眠をとってレースにのぞんでください。
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は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ると、かなり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。

(次項「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


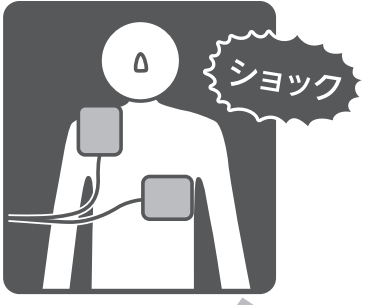
強く 速く 絶え間なく  
 約5cm  
 1分間に100~120回の  
 タイミング

④ 人工呼吸2回

できない場合は胸骨圧迫のみ

### 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