

セルフレスキュー講習会 開催要項

(一社)群馬県山岳・スポーツクライミング連盟
遭難対策委員会

- 開催趣旨 今年度、遭難対策委員会では基本に立ち返り、一般登山道、岩場におけるセルフレスキュー講習会を開催します。
- ① 一般登山道におけるセルフレスキュー講習会
自分自身や自分たちのパーティーの安全を確保するため、セルフレスキューの技術を学びます。
- ② 岩場におけるセルフレスキュー講習会
ダブルロープクライミング経験者を対象に、岩場でのセルフレスキューの技術を学びます。
リードクライマーが半分以上ロープが出た状況で墜落受傷した状況を想定
- 開催日時 2024年 9月 29日(日)(小雨開催 悪天時室内と外ボード)
- 開催場所 沼田市周辺の岩場にて予定
- 集合場所 参加者に個別に連絡いたします。
- 講師 ① 遭難対策委員長 櫻澤 斉
② 指導委員長 石井 達幸
- 参加資格 ① 高校生以上 セルフレスキュー技術を学びたい方
② ダブルロープでのクライミング経験者
- 参加費 4,000円(保険料含む)
※(一社)群馬県山岳・スポーツクライミング連盟所属の方は参加費2,000円となります。
参加費は当日持参願います。領収書が必要な場合はお申し出ください。
- 申し込み方法 グーグルフォームにて申し込みお願いいたします。
<https://forms.gle/co6JNxxKzdEJNHdH6>
申し込み集計完了次第 記載頂いた返信用eメールアドレスに送信いたします。
開催日3日前までに返信の無い場合はお手数ですが下記メールアドレスまで連絡ください。
遭難対策委員会 委員長 櫻澤 斉 soutai.gunma.in@gmail.com
- 申し込み期間 2024年 9月 24日迄
- 募集人数 各10名 定員になり次第受付は終了いたします。
- 持ち物 ①ヘルメット・皮手袋・動きやすい靴・筆記用具・ナイフ・普段山に行く装備 ②①の持ち物とハーネス、ビレイデバイス、スリング60cm x 2・120cm x 2・150cm位 x 1、パーソナルアンカーシステム、カラビナ4ロック付き5、クイックドロワー3、普段岩登りに行く装備
- 注意事項 講習会においては安全確保を万全に行うようにいたします。
残念ながら事故が起きてしまった場合は医療機関に引き渡すまでのできる限りの応急処置を行います。
申し込みにより加入頂いた保険による保証のみとさせていただきます事をご了承ください。
画像動画等の撮影は行ってかまいませんが個人の使用にとどめていただいてSNSまた公に公開することはおやめください。
- 当日 体調が悪い方は遠慮なく欠席の申し出をしてください。 以上

セルフレスキュー講習会 スケジュール

8：30 集合（沼田山岳会事務所）

9：00 講習会開始

- ① 山での状況判断
- ② 岩場へ移動 岩場での傷病者確保に必要な技術 1

10：00 休憩

10：10 セルフレスキューに必要な予備知識

- ① 傷病者の状況判断
- ② 岩場での傷病者確保に必要な技術 2

12：00 昼食休憩 各自持参

13：00 午後講習開始

- ① 山での一次退避方法
- ② 総合実技 1

14：30 休憩

- ① 総合実技
- ② 総合実技 2

16：00 講習修了

以上予定のスケジュールです

講習内容変更や時間の延長等あるかもしれませんがご了承願います