

第21回北陸雪崩講習会（実技講習実施要綱）

平成30年1月27日(土)・28日(日)

講習場所：立山少年自然の家とその周辺

《コンパニオンレスキューコース》 1日目

時間	項目・内容
7:00~7:30	受付
7:30~7:45	開講式
7:45~8:00	少年自然の家に移動。装備準備(スキー場には戻らないので、すべての荷物を持っていく)
8:45~	雪崩の模擬現場づくり(25m×25m)
9:40~12:00	① コンパニオンレスキューの説明、低体温症の対応説明 ② ロープの結び方説明 (エイトノット、インクノット、シートベント、フリクションノットなど) ③ 搬送方法の説明 (抱かかえ、ザック、ツェルト、ストック担架、ヒューマンチェーン) ④ アンカーの作り方 (ストック、ボード、ザック、土のう)説明と練習 ⑤ 引き上げシステム(1/2・1/3)の説明と練習
12:00~12:30	昼食休憩(講師の判断で時間を設定)
12:30~16:30	① ビーコン捜索(クロス法の復習) 1回 ② コンパニオンレスキュー総合練習 4回 ③ スノーシェルターづくり
17:30~18:00	入浴
18:00~	夕食
19:30~21:00	机上講習(事前課題のディスカッション) コンパニオンレスキュー担当講師
21:00~22:00	懇親会
22:00~	就寝

2 日目

時間	項目・内容
7 : 00~7 : 30	清掃
7 : 30~8 : 00	朝食
8 : 00~11 : 30	講習会場へ移動 8 : 15 開始 コンパニオンレスキュー総合練習 (3~4 回) 講習まとめ ※コンパニオンレスキューコースは 11 : 00 からの机上講習は行いません。
11 : 30~11 : 45	片付け・閉講式会場へ移動
11 : 45~12 : 00	閉講式
12 : 00~	昼食後 解散

※個人装備

基本的な冬山装備 (スコップ・ビーコン・プローブ・シュリング(3 本)、カラビナ(3 枚)・ザック・ストック or ピッケル、スノーシュー or かんじきなど)、・テーピングテープ・ボード板などアンカーになるものいずれか・土のう袋 1 枚・タオル・昼食(1 食)・テルモス・資料

※団体装備(講師が準備)

埋没用ザック 3 個、埋没用ビーコン 3 個、スコップ、無線機、ツェルト(搬送用)、ロープ径φ 8×10~20m、断熱マット(搬送用)

※その他

①当日の状況により、講習内容が多少変更になることがあります。その際はご了承ください。

②雪の掘り出しや搬送練習などの反復で、かなり体力を要します。事前に十分体調を整えてから講習に臨まれるようお願いいたします。また、腰に負担がかかる場合がございますので、腰痛になりやすい方、腰に既往症のある方は、講師に事前に申告してください。また、コルセットなどサポーター類の利用をお勧めいたします。

