

## ポンプ操法訓練の安全対策

(「消防団員の安全教育と訓練のあり方等に関する調査研究報告書」平成11年3月要約)

### 《競技会に向けた消防ポンプ操法訓練の安全対策》

ポンプ操法は、消防技術の基本として重要であり、競技会に向けた訓練はこれまで団員の団結心の醸成に寄与してきた。その一方で下肢の事故が多発し、脳血管疾患、心臓疾患などによる死亡者すら発生している。こうした事故の背景を「競技練習」という角度から浮かび上がらせ、対策を検討した。

#### 背景① 競技練習では安全管理者の安全管理意識がおろそかになる

対策： 安全管理者は、一見危険がないように思われる競技練習でも、そこに「どのような危険要因が存在するのか」、「何をさせてはならないか」を実際の事故事例などを通じてよく学習しておくべきである。

#### 背景② 競技に勝つため、自然の法則を無視した動きを選手に求めがちになる

対策： スピードや型は重視しないなど、選手の安全確保の点から競技のルールや審査採点基準を見直す必要がある。特に訓練指導者は、運動生理学上の不自然な動きや生理的負担を超えた無理な運動を参加団員に絶対にさせてはならない。

#### 背景③ 団員の疲労が蓄積し、体力が競技練習に持ちこたえられない

対策： 団員は、集中的に行われる競技練習に耐え得るだけの基礎体力をつける必要がある。また、練習の前後には、入念な準備運動や整理運動を必ず行うべきである。

#### 背景④ 健康状態が悪くても参加せざるをえない雰囲気は団内に醸成される

対策： 操法競技が過熱化するあまり、地域代表をかけた練習での選手の肉体的、精神的負担は大きくなっている。団員の負担を軽減し、事故を防止するには、訓練指導者だけでなく、消防団長や市町村長の安全に対する意識を改革することが極めて重要である。

## 《ポンプ操法訓練中の脳血管疾患・心臓疾患事故の防止策》

訓練によって死者を出すなど、決してあってはならないことである。ポンプ操法訓練での死亡事故を防ぐため、安全管理者や訓練指導者はもちろん、参加団員も次に掲げる防止策を実践して、万全を期してほしい。

### ① 健康診断を定期的に受ける

健康診断で次の所見がある者は、訓練前に医師の診察を受け、異常のないことを確認しておく。確認ができていない者は参加させない。

・高血圧、不整脈、脂質異常症、糖尿病　・肥満　・胸痛、動悸、息苦しさ

また、健康診断で次の所見のある者は、訓練前に必ず医師の診察を受け、MRI検査で脳血管に動脈りゅうや動静脈奇形がないのを確認しておくことが望ましい。

・高血圧　・頭痛、めまい、耳鳴り

### ② 自己の健康管理を怠らない

自覚症状の自己チェックを行い、次のような場合には訓練への参加を見合わせる。

・胸痛、動悸、息苦しさ　・頭痛、めまい、耳鳴り　・微熱、だるさ、疲労感

また、生活状況の自己チェックを行い、次のような場合には訓練への参加を見合わせる。

・睡眠不足、過労　・前夜の多量飲酒

訓練中に次のような症状を自覚した場合には、訓練途中であってもすぐに休む。

・胸痛、動悸、息苦しさ　・頭痛、めまい、耳鳴り、脱力感、四肢のしびれ、下肢のもつれ　・熱感、過度の疲労感、吐き気　・いらいらして落ち着かない、集中できない

### ③ 訓練当日に参加者の体調をチェックする

安全管理者、訓練指導者は、必ず①を確認する。②についてはその場で申告するよう促す。その際、顔つきや顔色、話し方などがいつもと変わらないかを個別に確認する。

### ④ 準備運動、整理運動をじゅうぶんに行う

### ⑤ その他の注意事項

・早朝訓練では準備運動を欠かさない。水を飲むように心がける。空腹の状態にしない。

早朝の時間帯に身体を慣らす

・寒冷時の訓練では、いきなり戸外に出ない

・寒暑に適した衣服を身に着ける

・初心者へ配慮する（初心者は精神的なプレッシャーから無理をしがちになる）