

**注意**

# 自衛消防訓練中の事故に注意！

～けがをしてしまったら、せっかくの訓練も台無しです！～

## 🔥 訓練に伴う受傷事故事例 🔥

【ケース1】 屋内消火栓の取り扱い訓練中、訓練参加者がホース延長の際にホースの整理を行っていたところ、筒先保持者の前進によりホースごと体が引っ張られ転倒し、**顔面を打撲**した。



【ケース2】 避難訓練を実施中に階段でつまずき、約7段分落下。**頭部を打撲**した。

【ケース3】 自衛消防活動審査会において、実施隊員10名が**熱中症**の症状を訴えたもの。

【ケース4】 1号消火栓操法の2番員として訓練参加中、消火栓バルブを開き、筒先へ向かうため、走り出す際に**左足アキレス腱を断裂**した。

【ケース5】 自衛消防活動審査会において、消火器を搬送途上、**左ふくらはぎに鈍痛**を感じ、走れなくなった。

## 🔥 事故を起こさないために 🔥

- **熱中症に厳重警戒** —— 定期的な水分補給など。詳細は、裏面参照
- **参加者の体調把握** —— 訓練のリーダーは、参加者の体調確認を行い、体調が悪い場合には無理をさせない。
- **長時間の訓練は注意** —— 注意力の低下、疲労の蓄積等により事故の発生危険が高まる。  
可能な限り効率的な訓練を実施し、時間の短縮や適宜の休憩に配慮する。
- **実施場所の安全確認** —— 訓練開始前、段差や突起物、障害物の有無などを確認する。
- **服装・履物は大丈夫？** —— 動きやすい靴をはくなど訓練に適した服装で参加する。
- **タイムを過度に意識した訓練は禁物** —— 訓練は瞬発力を伴う行動を伴う。訓練開始前には十分な準備体操を行うとともに、タイムを過度に意識した無理な行動をしない。





# 自衛消防訓練時の熱中症対策



## 自衛消防訓練時の留意事項

- 1 熱中症は、高温、多湿及び無風の環境下で発症しやすく、屋外だけでなく屋内で発症することもあります。訓練時の環境を考慮し、訓練時間の短縮、定期的な水分補給、こまめに休憩をとるなどに配慮しましょう。
- 2 熱中症の発症は、睡眠や食事、体調などが影響します。同じ環境下でも人により影響の度合いが異なりますので、熱中症の前兆や体調変化には十分注意しましょう。
- 3 睡眠不足、疲労、風邪気味、二日酔いなど、体調のすぐれない場合は、訓練の参加はやめましょう。
- 4 顔色、行動等を観察し体調がすぐれない方は参加させないようにしましょう。
- 5 訓練開始前には、十分な準備運動を実施しましょう。
- 6 適宜休憩をとり、訓練が長時間に及ばないようにしましょう。
- 7 万が一の事故に備え、応急救護用資器材を準備しておきましょう。
- 8 熱中症対策として準備するもの
  - スポーツドリンク等の飲料水
  - 氷などの冷却材
  - タオル、帽子 など



熱中症  
予防