

JOSAシーサバイバル&メディカルトレーニング時間割

1日目							
時間割	時間(分)	実施項目	方式	場所	講師	備考	
9:00 - 09:10	10	受付、オリエンテーション	休憩その他	2階会議室	北田		0:10
9:10 - 10:00	50	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		0:50
10:00 - 10:10	10	小休憩	休憩その他				0:10
10:10 - 11:00	50	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		0:50
11:00 - 11:10	10	小休憩	休憩その他				0:10
11:10 - 12:00	50	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		0:50
12:00 - 13:00	60	昼休憩	休憩その他				1:00
13:00 - 13:30	30	消火・信号紅炎・実技の諸注意	講義	2階会議室	北田		0:30
13:30 - 14:00	30	小休憩・移動	休憩その他				0:30
14:00 - 16:00	120	消火・信号紅炎・実技	実技	第2駐車場	北田		2:00
16:00 - 16:30	30	移動・小休憩	休憩その他				0:30
16:30 - 17:20	50	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		0:50
17:20 - 17:30	10	小休憩	休憩その他				0:10
17:30 - 18:20	50	Debriefing	講義	2階会議室	北田		0:50
18:20		サインアウト	-				0:00
訓練時間	6:40						
休憩時間	2:40						
総合時間	9:20						

2日目							
時間	時間(分)	実施項目	方式	場所	講師	備考	
9:00 - 09:10	10	受付、オリエンテーション	休憩その他	2階会議室	北田		0:10
9:10 - 09:40	30	ライフラフト等 実技の諸注意	講義	2階会議室	北田		0:30
9:40 - 10:00	20	小休憩・移動	休憩その他				0:20
10:00 - 12:30	150	ライフラフト等 実技	実技	マリナー内海水面	北田		2:30
12:30 - 13:50	80	移動・昼休憩	休憩その他				1:20
13:50 - 14:50	60	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		1:00
14:50 - 15:00	10	小休憩	休憩その他				0:10
15:00 - 16:00	60	シーサバイバル(講義)	講義	2階会議室	北田		1:00
16:00 - 16:10	10	小休憩	休憩その他				0:10
16:10 - 17:10	60	Debriefing	講義	2階会議室	北田		1:00
17:10 - 18:00	50	確認テストと評価	講義	2階会議室	北田		0:50
18:00		サインアウト	-				0:00
訓練時間	6:50						
休憩時間	2:00						
総合時間	8:50						

3日目							
時間	時間(分)	実施項目	方式	場所	講師	備考	
9:00 - 09:10	10	受付、オリエンテーション	休憩その他	2階会議室	北田		0:10
9:10 - 10:40	90	メディカルトレーニング(講義・実習)	講義&実技	2階会議室	森村		1:30
10:40 - 10:50	10	小休憩	休憩その他				0:10
10:50 - 12:20	90	メディカルトレーニング(講義・実習)	講義&実技	2階会議室	森村		1:30
12:20 - 13:30	70	昼休憩	休憩その他				1:10
13:30 - 15:00	90	メディカルトレーニング(講義・実習)	講義&実技	2階会議室	森村		1:30
15:00 - 15:15	15	小休憩	休憩その他				0:15
15:15 - 16:45	90	メディカルトレーニング(講義・実習)	講義&実技	2階会議室	森村		1:30
16:45 - 17:00	15	小休憩	休憩その他				0:15
17:00 - 18:00	60	メディカルトレーニング(講義・実習)	講義&実技	2階会議室	森村		1:00
18:00		サインアウト	-				
訓練時間	7:00						
休憩時間	2:00						
総合時間	9:00						

## JOSA シーサバイバルトレーニング

### 受講条件:

健康状態確認書・医師の診断書・PCR検査

### 受講にあたっての留意事項:

この時間割に示された順番や時間は、あくまで目安であり、天候等により入れ替わることもある。

インストラクターは、受講者の経験および能力、設備およびスタッフの状況に合わせて調整することがある。

### 感染予防対策

### 授業形態:

講義および実技（水中での実技、実際の炎を用いた実技を含む）

### コースの目的・概要:

ワールドセーリングOSRカテゴリー0、1、2のレースに要求されるトレーニングを国内において実施する訓練である。

3日間を通して、OSR6.02に規定されているトレーニング項目および6.05に規定されている医療トレーニング項目に沿って実施される。

### 評価方法及び評価基準:

実技および筆記試験それぞれで70%の正解で合格とする。さらに、インストラクターによる継続的な評価を加え、総合的な評価を行うものとする。

### 教科書・参考書:

World Sailing OSR最新版推奨)、RYA Sea Survival Handbook (必須)

### 学習目標と内容:

ISAF/World Sailingの証明書に必要な審査の説明。OSRの概要（構造設計要件。船舶用携帯安全装備。個人用安全装備。公式講習と船上での実習の両方での訓練）。

艇責任者の責任（リーダーシップ）。各乗員自身の安全性ならびに船舶および他の乗員の安全性に対する責任（状況認識）、乗員への説明と搭載品の提示の重要性、安全意識。

## 講習内容

### サバイバル

1. 他艇への援助  
遭難通報への対応や道徳的な義務について
2. 個人用安全装備（第1章P9、第3章、第5章P72）  
ライフジャケットやウェア、テザー、PLBなどの装備について
3. 安全装備の保守と整備（第1章P10～20）  
船の安全装備やメンテナンスについて
4. 落水防止と落水救助（第13章、第14章）  
落水を防止する装備、救助に必要な装備と使用方法について
5. 低体温症、低温ショックと溺死（第2章）  
低体温症時の症状の理解、対策や装備について
6. 防火 / 消火（第15章）  
消火器の種類、船舶での火災と対処法について
7. 乗員の健康（第16章）  
航海中に発生し得る病気や怪我とその対処法について
8. 海洋気象（第10章）  
気象変化の仕組みや情報入手について
9. 荒天対応技術・ストームセール（第11章、第12章）  
荒天に備えた準備や荒天時の対応方法について
10. ダメージコントロール（第12章）  
事故や故障への準備や対応、心身のダメージへの対処法について
11. 捜索救助組織（第9章）  
捜索組織や救援システムについて
12. 信号船と信号用具、緊急通信（第5章、第8章、第9章）  
信号用具の種類や使用方法、緊急通信システムと使用方法について
13. ライフラフトと艇体放棄（第4章、第6章、第7章）  
ライフラフトの仕組みと装備品、艇体放棄時の対処方法について

※括弧内はSea Survival HANDBOOK 関連ページ

### ファーストエイド

1. 海上での医療体制（フランスと日本での比較）
2. 海上での通信方法について
3. 心肺蘇生法
4. 外傷の初期対応法（その1）
5. 外傷の初期対応法（その2）
6. 打撲・捻挫・骨折の対応法（その1）
7. 打撲・捻挫・骨折の対応法（その2）
8. 出血の対応法（その1）
9. 出血の対応法（その2）
10. 低体温症への対応
11. 熱中症・熱傷への対応法
12. 外傷以外で重要な症状について
13. 搭載薬品リストについて
14. 海上で適切な診断・処置を行うために必要なことは？