

フォト・ウォーククラブ健康・安全マニュアル

目的

例会実施時の健康・安全を確保するため、遵守すべきルールをマニュアルにまとめる

内容

1. 役員は計画時に以下のことに留意する
 - ①歩行距離は8 Km（時間で約2時間）を目安とし、10 Kmを上限とする。
できるだけ平坦で、交通量が少ないコースを選定する。
 - ②実施時期は10月～12月、3月～6月を基本とする。（特に真夏は避ける）
 - ③事前に自治体発行のAEDマップでAEDの設置場所を確認する。
2. 役員は天候等による実行可否を判断する
雨天でも基本的に実施するが、以下の時は中止する。
 - ①前日までに台風の動きを事前に把握でき、危険と判断できる時。
 - ②当日、午前7時に「現地」または「滋賀県」に警報（大雨、大雪、暴風雨等）が発令されている時。 ※中止の判断のことを例会開催案内に明確に記載する。
3. 参加者の体調管理
 - ①健康状態を例会の出欠確認時に自己申告し、役員は申告内容を確認する。
 - ②気候に応じて服装、帽子、サングラス、タオル、水、雨具などを用意する。
特に夏場は肌の露出を極力避ける服装、日傘や帽子で遮光、及び首元の冷却（襟付きシャツや冷却グッズ等）を用いる。
 - ③歩行開始前に、準備体操を行う。
 - ④歩行中に体調の異常を感じた場合は、周囲の参加者に知らせ無理せずに休憩等する。
4. 交通安全
 - ①役員は参加人数に応じて班（一班の人数目安10名から15名）を編成する。
 - ②参加者は班の先頭および最後尾の指導者の指示に従い歩行する。
先頭の指導者は旗を持ち誘導する。列最後尾の指導者は列の後方から指示を行う。
 - ③参加者は信号その他交通ルールを遵守する。歩道がある場合は必ず歩道を歩行する。
5. 緊急時の対応
 - ①参加者は事故等が発生した場合は周囲の安全を確保し、必要により救急車等を呼ぶ。
必要によりAED使用、胸骨圧迫（心臓マッサージ）等する。
 - ②参加者は三役（部長、広報担当副部長、書記担当副部長）に連絡する。
 - ③参加者は氏名、年齢、緊急連絡先、同電話番号、健康保険証情報、特記事項等について記入した「緊急対応カード」を各自で所持する。（任意）
6. その他
 - ①参加者は例会実施時にはレクリエーション保険（総合補償）に加入する。
 - ②参加者はレイカディア大学の名札をつける。
 - ③役員は救急箱を用意する。
 - ④役員は急病への対応策の一環として、参加者の中に医療従事者（経験者を含む）がいるかどうかを事前に把握しておく。（個人情報であるため、あくまでも任意）

付則 本マニュアルは令和5年10月20日の役員会において決定した。

緊急対応カード	
本人氏名	(よみがな) ()
年齢	才
緊急連絡先氏名	(よみがな) ()
緊急連絡先電話番号	
健康保険証の種類	記号 番号
特記事項 (既往症、緊急時の処置など) 高血圧	

※二つ折りにして、レイカディア大学の名札ケースに入れる等して下さい。