



Check!

1 準備運動と体調確認を忘れずに

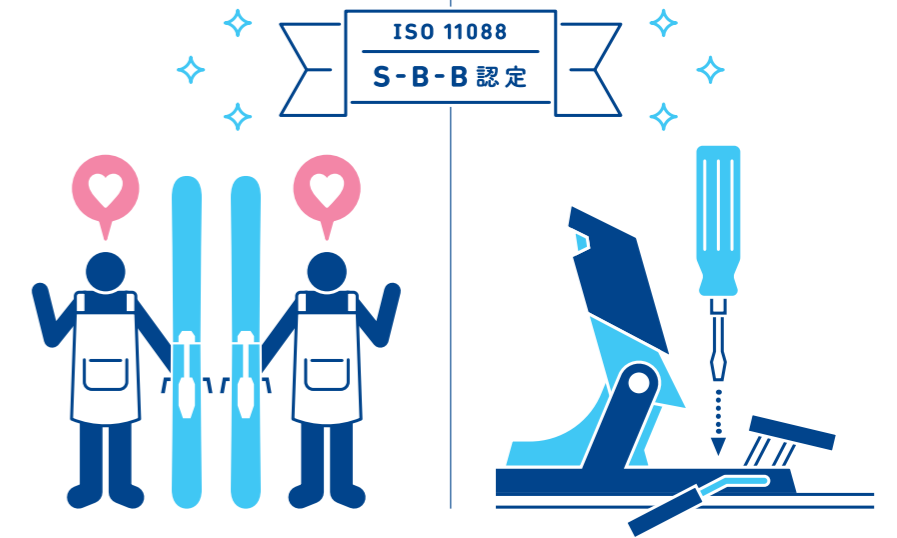
準備運動をしっかりとしてからすべり出すようにしましょう。また、自分で体調確認をし、どこか具合が悪いようなら、無理せず休みましょう。



Check!

2 ビンディングの取付・調整

スキービンディングの取付や調整は自分でしないで、技術者のある販売店やレンタル店などでしてもらいましょう。ブーツを買い替えたり、スキーをもらったりしたときにも調整が必要です。



スキーやスノーボードは、だれでも好きなところを自由にすべることができます。ただし、公共の場であるスキー場をすべる場合、滑走者は自身と他の滑走者の安全を守らなくてはなりません。全国スキー安全対策協議会では「スノースポーツ安全基準」を定め、滑走者に安全なスノースポーツの実践をよびかけています。このマニュアルには、「スノースポーツ安全基準」の要点や過去の事故事例をふまえ、スキー場内を安全に行動するためのポイントがまとめられています。事故なく楽しくすべるために役立ててください。

スキー場の行動規則

- 1 他人を傷つけたり、おびやかしたりしてはならない。
- 2 地形・天候・雪質・技能・体調・混雑等の状況に合わせてスピードをコントロールし、いつでも危険を避けるために止まれるよう、滑り方を選ばなければならない。
- 3 前にいる人の滑走を妨害してはならない。
- 4 追い越すときは、その人との間隔を十分にあげなければならない。
- 5 滑り出すとき、合流するとき、斜面を横切るときは、上をよく見て安全を確かめなければならない。
- 6 コースの中で座り込んではいけない。せまい所や上から見通せない所では立ち止まることも慎まなければならない。転んだときはすばやくコースをあけなければならない。
- 7 登るとき、歩くとき、止まるときは、コースの端を利用しなければならない。
- 8 スキーやスノーボードには、流れ止めをつけなければならない。
- 9 掲示・標識・場内放送等の注意を守り、スキーパトロール・スキー場係員の指示には従わなければならない。
- 10 事故に出あったときは救助活動と通報に協力し、当事者・目撃者を問わず身元を明らかにしなければならない。



全国スキー安全対策協議会 (www.nikokyo.or.jp/safety-snow)
中央大学保健体育研究所 (www.chuo-u.ac.jp/research/institutes/hsscience)



Check!

3 リフトから降りる際の注意点

①セーフティバーと板の先端を上げます。②板をまっすぐに向け、③ラインの所ですっと立ち、そのまま前に進みます。④次の人の邪魔になるので、降り場付近に立ち止まってはけません。



Check!

4 キッズエリア近くでは徐行

キッズエリアは、子どもたちが安心してすべったり雪遊びしたりするための場所です。小さな子どもたちの出入りが予想されるので、その周辺はゆっくりすべるようにしましょう。



Check!

5

コースを横切る際の注意

コースを横切るときは、前ばかりでなく上からすべってくる人にも注意をしましょう。横切ろうとする人は、上からの人を優先させ、その邪魔にならないよう行動しなくてはなりません。



Check!

6

スノーボードをそりのようにしない

コース内で、スノーボードをそりのように使ってすべってはけません。スピードや方向をコントロールすることができないため、樹木や他の人にぶつかる危険性があります。



Check!

7

積雪が少ないときの注意

シーズン始めや終わりには、水路・切株・岩石などの障害物が顔を出していることがあります。雪面を注意深く見て、これらにつまづいたり、ぶつかったりしないようすべりましょう。



Check!

8

のり面はコースではありません

コースの左右両側にある傾斜面を“のり面”といいます。のり面は、コースのように見えてコースではありません。そこは、コース外(立入禁止)ですので絶対にすべってはけません。



Check!

9

狭い通路や連絡橋では

狭い通路や連絡橋などでは、スピードを落として周囲の状況をよく確かめるようにします。右側あるいは左側通行といった指示があれば必ずそれに従います。



Check!

10

スノーパークに入る前に

スノーパークを利用する際は、掲示板などの注意書に従って行動してください。無茶をすると痛い目にあうかもしれません。自信がなければスノーパークには決して入ってはいけません。

