

2018年度 みずなら山の会 やまの救急法講習会レジメ

於：神奈川近代文学館 2018年6月03日(日曜日)

禁煙・撮影禁止に、ご協力下さい

PERIOD		TIME	ITEM	MEMO
FROM	TO			
9:30	10:00	0:30	会場設営受付／挨拶／スタッフ紹介等	
10:00	10:50	0:50	安全確保について	まずは自分を守りましょう！！
10:50	11:00	0:10	出血のコントロール	血液を見ても驚かないで！
11:00	11:10	0:10	休憩	お茶でも飲んで、リラックスしてください。
11:10	11:40	0:30	出血のコントロール	しっかり止血をしましょう。
11:40	11:55	0:15	寒冷障害	緊急シートを使ってみましょう
11:55	12:05	0:10	頸椎保護	手で優しく固定
12:05	12:15	0:10	異物除去	お昼に備えて、覚えましょう
12:15	13:15	1:00	昼食	おゆっくりお食事を。。
13:15	13:25	0:10	体位変換	回復体位って??
13:25	13:55	0:30	三角巾の利用	三角巾を使ってみましょう。
13:55	14:25	0:30	固定法	工夫をしてみましょう。
14:25	14:45	0:20	休憩	ゆっくり休んで、復習して下さい。
14:45	15:10	0:25	シュミレーション(1)	本日のまとめです。本番と思って！！
15:10	15:35	0:25	シュミレーション(2)	本日のまとめです。本番と思って！！
15:35	15:55	0:20	休憩	ちょっと休憩
15:55	16:20	0:25	シュミレーション(3)	本日のまとめです。本番と思って！！
16:20	16:35	0:15	(予備)	
16:35	16:50	0:15	質疑応答	
16:50	17:05	0:15	会場片付け、撤収	お疲れ様でした。

持ち物のご案内

基本的に皆さんが山行される際にお持ちになられる装備をご持参下さい。食料、水、食器、武器等は不要です。尚、登山靴(トレッキングシューズ可)でお越し下さい。

三角巾は必ず、お持ち下さい。お持ちでない方は、大きめのもの(短辺105cm以上)をご購入して下さい。お名前も書いて下さい。

ガーゼ、伸縮包帯、サムプリント、副木、救急用品もあれば、お持ち下さい。
尚、写真・ビデオ等の撮影並びに喫煙はご遠慮下さい。