

SELF-RESCUE

山でトラブった時どうすればよいか
近距離移動・ツェルト張り
ストック松葉づえ・腕の固定



CONTENTS

①一人で近距離移動

救助者が一人で、安全な場所への近距離移動が必要な場合

②背負う

ザックを使って安全に背負う

③二人で持ち上げる

パーティ山行での近距離移動に

④ツェルト担架

ツェルトとストックがあれば

⑤銀マット担架

銀マット、ストック、テーピングテープでしっかり運ぶ

⑥ザック担架

大きめのザックが二つあれば

⑦雪上担架

雪の上ならツェルトにくるんで雪上を滑るように運ぶ

⑧ストック松葉づえ

単独山行で足を負傷した場合、これで何とか歩ける

⑨コンビニ袋で腕固定

腕を痛めた時の固定に

⑩ツェルト張り

ビバークするにはツェルト張り技術は必須だ

①一人で近距離移動



ごく近距離、一人で要救助者を移動させなければならない場合、後ろから、脇の下に手を回し、手首を持ち、引きずるように後ろに移動する。



POINT 1

脇の下から回した手で、要救助者の逆側の手首をつかむ。



POINT 2

形が決まれば、女性が男性を引きずることも可能。

②背負う



大きめのザックとカラビナ、スリングがあれば、ザックを使って背負うことができる。

もちろん一人で背負うとすぐに疲れるので、早めの交代が必要。

- ・ストックを使うこと
- ・立ち上がり、腰を下ろすときは周りから補助すること



POINT 1

ザックの左右のショルダーストラップにカラビナを掛け、その間にスリング渡す。



POINT 2

要救助者はショルダーストラップに足を掛けるが、カラビナとスリングでおしりが落ちにくくなる。

③二人で持ち上げる



事故直後に危険個所から数m移動するとき、二人がかりなら小柄な女性でも男性を運ぶことができる。

持ち上げるときはリーダーが声をかけて、息を合わせよう。



POINT 1

足の下に回した手は、互いに手首をつかみあう。



POINT 2

背中側に回した手は、互いにクロスし、ズボンの端（ベルト、ハーネス）をしっかりとつかむ。

④ツェルト担架



ツェルト、ストック、できればテーピングテープがあれば安定した担架ができる。

ストックの間隔はあまり広くしない方がよい。広くすると、落ち込んで要救助者が苦しい。

- ・持ち上げる時、下す時はリーダーが声をかけること
- ・支える人は、二人より四人、四人より六人の方が安定する。
- ・6人のときは、中央にスリングを回すと持ちやすい



POINT 1

テーピングテープをストックの間に渡すと、幅が安定し、要救助者がストックの間に落ち込みにくい。
無いときはなくてもOK。

POINT 2

ずり落ちないように、ツェルトを何重か巻く。

⑤銀マット担架



ツェルトが無くて、銀マットがある場合（テント泊のときとか）、銀マットでも快適な担架が作れる。歩くときは、要救助者の足を前に向け移動すると恐怖を感じにくい。



POINT 1

銀マット担架の場合は、銀マットの表面抵抗が小さいので、ずれて壊れやすいので、テーピングテープを使おう。



POINT 2

ツェルト担架と同じくストックの周りにできる限り巻き付ける。

⑥ザック担架



大きめのザックがあるときは、ウエストベルトを要救助者にかけることにより、要救助者が安定する。

ただし、この方法も救助者はとても疲れるので、できれば6人での搬送が望ましい。



POINT 1

ザックのショルダーストラップにカラビナを付け、二つのザックを連結する。

POINT 2

ザックの継ぎ目がちょうどおしりの位置になり、折れ曲がってしまうので、スリングを通して、6人で支えよう。

⑦雪上担架



雪山でけが人等が出た時、持ち上げて運ぶよりも、雪の上を滑らせた方が楽。

この場合もなるべく多くの人数で引っ張ろう。



POINT 1

ツェルトで雪の玉やカラビナなどを包み、スリングをクローブヒッチで固定する。

この方法でツェルトを引っ張ることができる。



POINT 2

岩場や、土の上でやるとツェルトがズタズタになるよ。

⑧ストック松葉づえ



足を怪我したとき、とても有効なのは、松葉づえ。
普通の松葉づえと同じくらい活躍します。

ポイントは、ストックの長さ。左の写真は、ちょっと長すぎますね。



POINT 1

まずはストックの先端をテーピングテープで固定する。



POINT 2

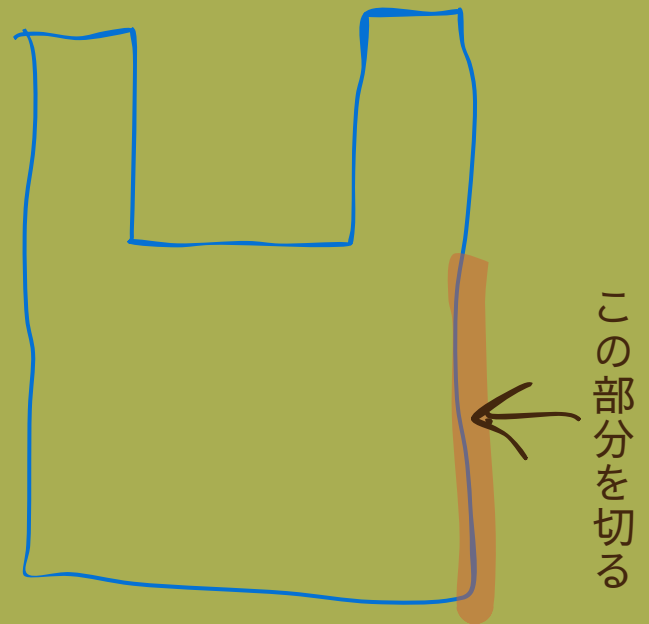
次にストラップを互いの持ち手に通し、タオル等で巻く。（わきの下が痛くなるのを防ぐ）
持った時にちょうどいい位置にテーピングテープで持ち手を作る。

⑨コンビニ袋で腕固定



手や腕を痛めて、固定しないといけないとき、とても便利なのが、コンビニ袋。タテに一辺切れ目を入れて、首に通し、腕を固定することができる。

意外にぴったりで、日常生活の怪我にも有効です。



POINT 1

骨折やねんざのときはきっちり固定することが重要。

写真のように口を縛るか、テーピングテープで体に固定するとよい。

POINT 2

切る部分を間違えないように！

⑩ツェルト張り



ツェルトを張るとき、もっとも安定する方法は、木と木の間にもロープを張って、そのロープにツェルトを通す方法。
この方法なら、風が吹いても飛ばされることは絶対がない。



POINT 1

ロープはぴんと張るのがポイント。
↑上の写真はトートラインヒッチで木に固定しています。



POINT 2

ツェルトはプルージックでロープに固定すると、ピンと張ることができる。