

倒れた人（意識不明）を確認したら、初期対応をお願いします。

- 1) 意識があるか確認してください。意識がない場合は緊急事態です。以下の対応をお願いします。
- 2) まわりの人に救援をもとめてください。
それが走っているランナーであっても救助を優先するようお願いしてください。
- 3) 大会本部（あるいはASの各チーム等でも可）へ連絡をいれてください。
意識がまったくない場合、直接救急車の出動を要請していただいてもかまいません。
躊躇せず行動してください。
- 4) 心臓マッサージを行ってください。
仮に正しい方法でなく、物マネでもかまいません。やらないよりはよっぽどましです。
一人で行わず、周りに助けをもとめてください。
人工呼吸はやればやった方がいいですが、心臓マッサージだけでも救命率は違います。
救急隊が到着するまであきらめず続けてください。

⑥胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- (1) 圧迫の位置→乳頭と乳頭を結ぶ（想像上の）線の胸骨上（胸の真ん中）。
- (2) 圧迫の方法→①一方の手の付け根部分をあて、もう一方の手を重ねて置く。
②肘をまっすぐに伸ばし、100回/分のテンポで、胸骨が4～5cm沈むまで強く
圧迫し、圧迫後は十分に解除する。



「強く！速く！しっかり戻す！」
そして・・・「絶え間なく！」

⑦心肺蘇生法

- (1) 胸骨圧迫30回のあと、人工呼吸2回を行い、この手順を繰り返す。
- (2) 胸骨圧迫の中断時間は可能な限り短くする。
- (3) 胸骨圧迫は疲れるので協力者がいる場合は2分を自安に交代する。
- (4) AEDが届いたら直ちに使用する。
- (5) 救急車が来るか、傷病者がうめき声を出したり（嫌がったり）、普段どおりの呼吸を始めるまで、心肺蘇生法とAEDを繰り返す。

蜂に襲われたら。

蜂は興奮すると人にむかってきます。興奮させないことが第一です。

手で振り払う、走って逃げるのも蜂を興奮させるのでNGです。背を低くして静かにあとずさりです。その場からはなれ、蜂がいる範囲を大きく迂回させ、静かに通るようランナーを誘導してください。

さされた人がいる場所をASまたは本部まで連絡してください。

自力で歩ける場合は、ASまで移動してもらい、スタッフが回収します。

歩けないほどふらついている場合は、車でいける近い場所を指示しますので、その位置まで一緒に送ってください。

アレルギーショック（アナフィラキシーと言われます）がおきた場合は緊急事態で、直ちに病院で治療薬の投与が必要です。