

三河高原トレイルランニングレース2019 スタッフご案内

0. 大会の雰囲気作りにご協力を！

- ・参加者に笑顔で接し、誠実に対応しよう！
- ・「頑張って」など声をかけよう！

1. 当日朝の集合場所

9月29日、朝8時00分、鬼久保ふれあい広場 **体育館裏へ集合。**

- ・駐車場係は7時集合後、直ちに誘導を開始。
 - ・本宿バス担当は7時本宿駅集合。新城駅と新城桜淵公園バス担当は7時に桜淵公園集合。
- (注) 体育館裏をスタッフ専用駐車場とします。(下図参照) 会場地区または南エリアで大会終了まで車を動かす予定のない方は体育館に近い場所に停めてください。今年も参加者の駐車場としても使います。

2. 食事

- ・朝食は集合時に配布します。(おにぎり、お茶)
- ・昼食は、北エリア分は第2エイド、中エリア分は巴山峠の広場、南エリア、スタート・ゴール、本部は貴重品預かり所で配布します。
- ・1日野外での運営ですので、その他補助食料、水筒などは各自の判断でご持参ください。
- ・コース誘導のスタッフは途中で簡単にトイレにいけない場合もあります。十分ご注意ください。

3. スタッフチェックイン

集合したら土屋さんへ申し出てください。IDカード、朝食をお渡しします。朝8時から5分程度全体ミーティングを行います。(体育館裏にて) その後、最初に仕事をするパートチーフのところへ行って指示をうけてください。

4. チェックアウト

作業終了したら、パートチーフに確認をうけ、ふれあい広場まで帰ってきてください。物品購入などの精算、交通費の伝票処理などは土屋さんまでお願いします。最後の片付けなどで人手が必要な場合(主に、体育館内の清掃、グラウンド整備)は作業をお願いすることがありますが、それ以外はチェックアウト終了したら帰宅してください。最後にミーティングを行います。(体育館裏にて。4時半～5時ころの予定) 参加賞などを配布します。

5. 資材

すべての資材は、前日より鬼久保ふれあい広場体育館で保管しここから配布します。また、終了後は再び、体育館裏に集めてください。テープ、看板、レンタル返却品、ゴミ(生ごみ、燃えるごみ、PETボトル、燃えないごみ、空き缶、に分類)は体育館裏に集めます。

特に、トレイン内の誘導テープ、看板などは回収もれがないようお願いします。

各自、確実にゴミを拾い、体育館裏に、掲示にしたがって分別して収集してください。

使用済み紙コップは重ねてください。(適当にゴミ袋にいれるとかさばるため)

紙コップの未使用品等、来年も使えるものは、ダンボール等に入れてもってきてください。

6. その他

服装：動きやすく汚れてもよい服装。特にコース関係スタッフは林の中を歩けるよう長袖、長ズボン、虫よけを推奨。スパイクシューズまでは必要としないが、ジョギングシューズ程度は必要。帽子。雨天を考慮して雨具(かさよりカッパ・長靴がよい)を準備。

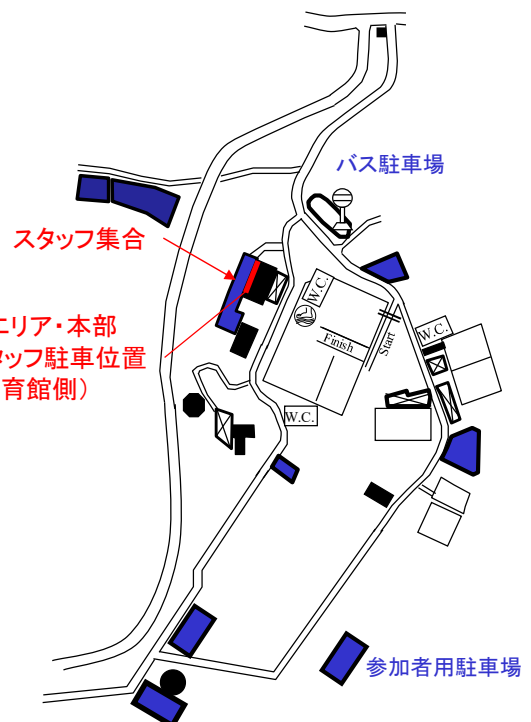
携帯電話：事前に番号をスタッフ名簿へ登録。主要スタッフは番号をスタッフIDカードへ記載。

傷害保険：スタッフも込みで傷害保険には加入。万一の場合を考え保険証のコピー携帯が望ましい。

【重要】 他者へ迷惑をかける参加者を発見、あるいは参加者から情報があったら、かならずゼッケン番号を確認し、新帯まで連絡ください。

途中でレースを中断させる場合があります。計測チップを用います。以下のような場合も必ず、計測チップを回収してください。

- ・途中棄権したいと申し出あった場合
- ・けが人を病院へ搬送する場合



大会日程（概要）

日付	時間	場所	イベント	指示・備考（予定です）
9月 27日	13:00-15:00	桜淵公園	臨時駐車場白線引き	新帯
9月 28日 (土)	9:00	ふれあい広場体育館裏	スタッフ集合	新帯
	9:00-12:00	会場内駐車場	白線引き	新帯
	9:00-14:00	コース誘導設置	コース内	岡野、鶴飼、各エリア
	13:00-17:00	ふれあい広場体育館他	会場レイアウトセット	新帯、
	14:00-17:00	各AS	AS準備（タンクなど）	各AS
	10:00-15:00	資材納入	バナナ、パン、ポカリ納入	土屋（支払）
宿泊	17:00頃～	野外教育センター	チェックイン	土屋
9月 29日 (日)	7:00	各バス停、駐車場	バス運行、駐車場整理	（新帯）事前説明
	8:00	体育館裏駐車場	スタッフ集合、ミーティング	新帯、土屋（受付）
	9:00-10:00	グラウンド	電子タグ配布、受付	新帯、
	10:20～	ふれあい広場グラウンド	スタート枠誘導	新帯（前説）
	10:30	ふれあい広場グラウンド	ロングスタート	遅れスタート 11:00 まで
	10:50	ふれあい広場グラウンド	ショートスタート	
	13:30	AS 2（12km 地点）	関門閉鎖	AS2、
	14:00頃	ふれあい広場グラウンド	表彰式・抽選会	体育館内。新帯
	13:30頃	ふれあい広場	帰りバス運行開始	新帯（指示、放送）
	15:00	ふれあい広場グラウンド	ゴール閉鎖	
	15:00	ポイント No.62	関門閉鎖	No.62 スタッフ
	16:00	ふれあい広場	最終バス発車	新帯（指示、放送）
	17:00	ふれあい広場体育館	スタッフ解散	新帯

16:00 最終バス（本宿行き）はスタッフ同乗可。途中で帰る場合は参加者用バスもご利用ください。

■前日作業

9月28日（土）朝 9:00 鬼久保ふれあい広場 体育館裏へ集合

前日作業は大きく3チームに分かれます。

① 駐車場関係（白線引き、看板置き）＝午前 ② テープ誘導設置（午前・午後）③ 会場設営（午後）

テープ誘導設置が最優先作業ですが、それが終了したら③へ

朝食は済ませてお集まりください。お手数ですが昼食は各自ご用意いただくか、てづくり村などをお願いします。作業進捗がバラバラのため、まとめた弁当配布は行いません。

宿泊するスタッフは、担当作業が終わり次第、宿泊所（野外教育センター）へ移動してください。

コース両側や軒下などで蜂（スズメバチ、あしながバチ）が飛んでいないか、飛行音に注意して注意深く見ながら設置をお願いします。見かけた場合は新帯まで電話ください。また重機など工事個所を見つけたら連絡ください。

■電子タグ取扱い

途中棄権など参加者情報の異常情報は、以下のカードに状況を記入（あるいは電話）し、必ず電子タグを回収して、本部（新帯）へ提出してください。FINISH のアンテナ付近や計測会社のワゴン車にもっていくと、アンテナが反応してしまう可能性があります。（カードは本部、ゴール、各ASに配布します）

エントリー情報 連絡票			
対象者	氏名	ナンバーカード番号	
内容	<input type="checkbox"/> 氏名の間違い（正しい名前 _____） <input type="checkbox"/> ロング→ショート変更（渡した予備の番号 _____）		
レ印	<input type="checkbox"/> 出走取りやめ・中断（スタート前）（理由 _____）		
チェック	<input type="checkbox"/> ナンバーカード紛失（スタート前）（渡した予備の番号 _____）		
	<input type="checkbox"/> ナンバーカード紛失（ゴール時）（ゴール時刻 _____）		
	<input type="checkbox"/> 途中棄権（理由 _____）		
	<input type="checkbox"/> 遅刻スタート <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）		
取扱い	スタッフ名		
	本部確認者		

■緊急時

救急車要請 意識がないなどきわめて緊急性を要する場合は「119」番し、「場所は新城作手です」と伝えること。

携帯電話からかけた場合、岡崎あるいは豊川につながる場合があるため。

その他、意識のある場合は、休日医療機関へスタッフにて搬送。(緊急搬送先地図参照)

関係機関 新城警察署 0536-22-0110 高里駐在所 0536-37-2044 戸津呂駐在所(37号線以南) 0536-37-2844

■主要連絡先

新帯:090-1415-7792(全体統括、スタッフ関係、コース、救急) 副:鶴飼:090-8333-1050

土屋:090-3568-9940(支払い、清算、スタッフチェックイン、アウト)

ショートスーパー 速水駿 070-4222-5334 小俣敦宏 080-8690-3717

ロングスーパー 藤井悠輝 080-5327-5395 脇田晃秀 080-8262-1482 藤井一樹 080-3671-8131

トレーナーサービス 井原さん 0536-23-4892 B&G海洋センター 0536-38-1431

■緊急時対応

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。一人で行わず、周りに助けをもとめてください。

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。

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。

救急隊あるいはAEDが到着するまであきらめず続けてください。

蜂にさされた場合

ポイズンリムーバーで毒を吸い出す応急処置をお願いします。先端を皮膚に密着させ勢いよく吸い出します。

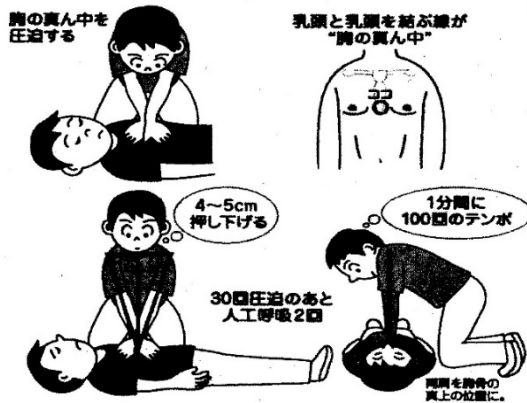
30分以内にショック症状(アナフィラキシー)がでる場合があります。意識がはっきりしないなど兆候がある場合は躊躇せず119番要請をしてください。

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回のおと、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分を目安に交代する。

(4) AEDが届いたら直ちに使用する。

(5) 救急車が来るか、搬送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。