

## 技能、学習内容

1. OMSB水難救助員
2. 救急蘇生法
  - 2-1.心肺蘇生法
  - 2-2.自動体外式除細動器(AED)
  - 2-3.気道内異物の除去
  - 2-4.回復体位
  - 2-5.応急処置(1)止血
    - (2)ショックの管理
    - (3)怪我の調査と手当
    - (4)傷の手当
    - (5)水に関する怪我
    - (6)海洋生物による傷害
    - (7)毒虫による傷害
    - (8)急病の調査と手当
3. 救助法
  - 3-1.水難救助(1)技術的な問題
    - (2)身体的な問題
    - (3)環境の問題
  - 3-2.事故救助(1)監視
    - (2)水没者の捜し方
  - 3-3.救助(1)救助者の心得
    - (2)救助用器具
    - (3)ハンドシグナル
  - 3-4.レスキュー(1)救助手順
    - (2)救助に必要なスキル
    - (3)シュノーケラーの救助
4. 実技トレーニング
  - (1)フリッパートレーニング
    - 4-1.基礎トレーニング・400mフリッパー(9分以内)
      - ・水平閉塞潜水(25m)
      - ・サーキットトレーニング(各50m)
      - スノーケリングクロール
      - ヘッドアップクロール(100m)
      - バックキック
      - サイドキック(左右両方)
    - (2)曳航方法のサーキットトレーニング(各25m)
      - ・浮力体を引いての曳航  
(レスキューチューブ、ライフジャケット)
      - ・フィンブッシュ
      - ・アンダーアーム
      - ・ドゥ・セイ・ドゥ曳航
      - ※25m往復をバディで行う
    - (3)曳航・ドゥ・セイ・ドゥ曳航と人工呼吸(5秒に1回の人工呼吸)
      - ・ドゥ・セイ・ドゥ曳航と人工呼吸(50m曳航しながら)
    - (4)サーフェスダイブ(5m)
  - 4-2.レスキュートレーニング(スーツ着用及び、水着着用)
    - (1)反応(足のつり、呼吸困難、疲労の対処法)
    - (2)パニックに陥った事故者の救助
    - (3)25m平行潜水
    - (4)シュノーケラーの救助
    - (5)救助と曳航(100m)
  - 4-3.陸上への引上げ・パッグストラップキ(1)1人での引上げ
    - ・2人での引上げ
    - (2)複数での引上げ
5. 検定(水着着用)
  - 5-1.各種レスキュー
  - 5-2.フルシチュエーション → アプローチ → 水底5mからの事故者引上げ  
→ 曳航と人工呼吸(50m) → 陸上への引上げまで
  - 5-3.5分間の立ち泳ぎ