

(別紙1)

事故のリスク一覧

フォレスト競技用

「オリエンテーリングで起こりうる一般的なリスクと対策」

オリエンテーリング未経験の方は必ずご一読をお願いします。

① 道迷いのリスク

現在地を見失った場合は、周囲の大きな道路や林道に出ることなどで比較的容易に現在地を把握できます。必ずフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュへ戻ることが意識してください。

② 気象・気候によるリスク

・低体温：寒い時期や体が濡れたりした場合、低体温症になる可能性があります。予防のため、保温性に優れた衣類の着用や体が濡れない工夫を推奨します。

・熱中症・脱水症状：暑い時期、直射日光があたる場合、湿度が高い場合などは、熱中症や脱水症状に罹患する危険性があります。事前の水分補給をしっかりと行い、コース途中の給水所もご利用ください。場合によっては、飲料水を携行してください。

③ 外傷（けが）のリスク

急斜面・不整地・植物などのために、打撲、転倒、転落、落石、踏み抜きなどから、さまざまな外傷、ねんざ、骨折、脱臼、肉離れ、視力低下に至る目のけがなどの危険性があります。衣類（長袖、長ズボン、底の厚い靴を推奨します）に留意し、場合によっては、手袋、帽子、ゴーグルなどの装用も検討してください。安全に留意しながら競技を行ってください。

④ 動植物によるリスク

大型の動物（クマ、イノシシなど）に遭遇する可能性、小型の動物・昆虫類（蜂など）に刺されたり噛まれたりする可能性、植物にかぶれる可能性などがあります。動物類については、主催者の提供する情報を参考に対応してください。また、肌の露出を少なくすることを推奨します。

⑤ 全身疾患などのリスク

オリエンテーリングは身体にかなりの負荷のかかるスポーツです。競技が長時間にな

ると、低血糖、脱水症状などの危険性があります。また、心臓に過大な負担がかかることがあります。普段から体調管理に留意するとともに、競技前にはウォームアップを行い、体調に不安がある場合は競技続行を取りやめることも考えてください。

⑥ 救護について

大きなけがや捻挫、体調不良などによって自力での移動が困難になる可能性があります。連絡手段が乏しいことなどから、救助を行うために現場に到達するのに時間がかかる場合があります。

万が一動けなくなった場合は、大声を出すなどして、他の競技者に救助を求めてください。笛の携帯を推奨します。携帯電話・スマートフォンは、競技においては他人との情報交換や位置情報を取得する目的での使用は禁止されていますが、安全管理上主催者が携行を許可・推奨する場合があります。携帯電話を携行している場合は、ただちに地図に記載されている緊急連絡先に連絡してください。

救助対象者を発見した場合は、ただちに競技を中止し救助対象者の救護を開始してください。

⑦ その他

(各大会に応じた追加項目を記載する)

【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド (日本オリエンテーリング協会)

https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2023/06/safetyguide_5.pdf

スプリント競技用

「オリエンテーリング（スプリント競技）で起こりうる一般的なリスクと対策」

オリエンテーリング未経験の方は必ずご一読をお願いします。

スプリント競技は公園や市街地などで開催され、競技時間も短いため、自然環境によりもたらされるリスクは低いですが、一方でその競技特性は以下のようなリスクをはらみます。

① 他者との接触・衝突

競技走行中は他の競技者や競技者以外の歩行者等との接触・衝突のリスクがあります。

市街地では建物等により見通しの悪い場合があり、出会い頭の衝突なども起こりえます。万一、接触・衝突してしまった場合は、必ず大会運営者へ申し出てください。

② 自動車・自転車との接触・衝突

道路等を走行する場合は、自動車や自転車との接触・衝突のリスクがあります。大会主催者は、コース設定において配慮を行い、危険個所の明示や事前広報の実施等によるリスク低減に努めますが、ご自身でも周辺状況に注意してください。

③ 高速走行と高い身体負荷によるケガ・疾病

スプリント種目は高速で走行することが要求されるため、急激に身体負荷が高まります。また市街地の場合、階段・段差などが多くみられ、路面が固かったり、雨で滑りやすくなっていたりすると、転倒の際に強度の打撲傷・骨折等を負うリスクがあります。ケガや心臓血管系の疾患を避けるためにも、競技前後には十分なウォームアップおよびクールダウンを行ってください。体調に異変を感じた場合はすみやかに競技を中断してください。

④ 脱水症状・熱中症

暑い時期、直射日光にあたる場合、湿度が高い場合に激しい運動を行う場合、十分な水分の摂取を怠ると、脱水症状になり熱中症を発症するリスクが存在します。競技前後にはこまめに十分な水分摂取を行ってください。

⑤ 器物損壊

走行中の接触・衝突等により、生垣、柵等の人工物等を損壊しないよう注意してください。万一、損壊してしまった場合は、必ず大会運営者へ申し出てください。

⑥ その他

（各大会に応じた追加項目を記載する）

【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド（日本オリエンテーリング協会）

https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2023/06/safetyguide_5.pdf