



トレイルランナーのための セルフレスキュー&ファーストレスポンス講座

トレイルランニングを安全に楽しむためには、どんなリスクがあり、どのような予防・対応が出来るのかを知ることが大切です。スポーツ医学分野の常識と山での数々の失敗から生み出された知恵を学び、自分のことは自分で対応出来るトレイルランナーになりましょう。

講座内容

- ・出血対応(止血法・湿潤療法)
- ・熱中症
- ・低体温症
- ・低血糖
- ・蜂刺され(エビベン)
- ・頭を打った
- ・心肺蘇生法 etc



各種道具の使い方もご紹介します

開催日程 2017年
3月20日(月・祝) 13:30~17:30

会場
ユメックスビル 豊橋駅前店
8F 会議室 (豊橋駅徒歩5分)

参加費: 6000円
定員 30名

申し込み
t-asai@qd6.so-net.ne.jp



トレイルレースでの救護事例をご紹介

年間を通じてレースサポートをしている白くま隊が対応してきた事例を具体的に紹介します。誰かの失敗は繰り返さないように活用していきましょう。

アウトドアスポーツのリスクを知る

トレイルランニング中に発生するトラブルを知り、その症状や予防法を身に付ければリスクは減って行きます。少しでも山を安全に走れるようにスポーツ医学に基づく正しい知識を学びましょう。

活動実績

OSJトレイルシリーズ
奥三河パワートレイル
UTMF
ハゼツネ
奥武蔵ウルトラマラソン
グリーン24Hルーマラソン



講師 浅井 隆之

Polar Bear Trainer's Team 代表
日本体育協会公認アスレティックトレーナー