

## 「落雷」の注意について

八王子サッカー協会 医事委員会  
2010.9.1 発

残暑の時期から秋にかけて天候の急激な変化により雷雲と雷が発生するためグラウンドでの練習及び試合には管理者・レフリーと共にチーム関係者も注意を必要とします。

そこで雷が発生している場合のセーフティープロトコルを発行します。

(1)

厳しい気象状況で落雷の危険性がある場合は“フラッシュ／バング法を用いる事。

これは落雷（フラッシュ）を確認してからその音（バング）が聞こえるまでの秒間を数え、それを5で割って落雷の距離を測るものである。30秒（6マイル＝約9.66キロ）を上回るまで安全な建物の中にいる事。

「例」フラッシュ(光)を確認してからバング(音)まで約10秒の場合

$$10 \div 5 = 2 \text{マイル}(3.6\text{km}) = \text{危険}$$

※グラウンドで練習や試合を中断するだけでは危険ですので、必ず屋内に退避してください。

(2)

もしも落雷にあった場合は、次のことを行ってください。

- ・3人で手分けして、1人は救急隊要請 1人はAEDを 1人は倒れてる人の確認作業
- ・救急隊を要請してください（落雷にあったことを正確に伝えてください）
- ・AEDがあれば早急に用意してください。

同時に

- ・意識の確認（呼吸・心拍ともに動いています）
- ・呼吸の確認（胸は動いているかどうか）
- ・心拍の確認（首の頸動脈や手首で計ります）

心拍が確認できなければ、AEDを…

AEDがない場合は…

すぐに**心肺蘇生**を開始してください。

現在はできるだけ**心臓マッサージ**を続けることが、救命に繋がると言われていますので、

息を吹き込むより、まずは**心臓マッサージ**を！！

心拍が回復するか救急隊が到着するまで続けてください。