



人命救助者として；基礎知識A-B-Cの習得

- A: Airway (気道)、 B: Breathing (呼吸)、 C: Circulation (循環)
- 人命救助はいつもAからスタートする
- Aが確保できなければ、BもCもできない
- 気道：開く、障害物除去、確保する



地面に横たわっている場合、頸部損傷を考慮すること

- 揺すらない、転がせない、座らせない
- 脊椎の損傷を考慮し、脊椎の正中位を慎重に保持する
- 試合を中断させて、痛みについて問いかける
- 確証がない限り、意識を失ったプレーヤーは頸部損傷が疑われる



傷害（ケガ）を予防するトレーニングを実践する

- トレーニング法を突然変えないこと
- 傷害（ケガ）から回復中のプレーヤーを保護する—負傷リスクが高まっている
- ハイリスクなトレーニング（衝突、全力疾走）は、ローリスクな時（疲れていない時）に実践する
- 傷害（ケガ）の予防：バランスを取ることにある（運動）



脳振盪への対応

- 落ち着くこと、症状を読み取ること
- 脳振盪を無理してプレーし続けることは、全く意味がない—脳振盪を起こしたプレーヤーは混乱している
- 疑いのある場合は、参加させない
- 試合に勝つために、自分の脳を犠牲にしないこと



感染源には決して触れないこと

- 衣服やタオルに付着した血液を、人に触れさせないこと；血液は感染を拡大する；洗うか廃棄すること
- 未治療の創傷は、感染した創傷とみなす
- 汚染の処理法は希釈である—水を大量に使うって創傷を洗浄すること
- 清潔にして、被覆すること