

# 安全にレースを楽しむために

(参加者は必ずお読みください。)

## 1. 自分自身の安全を確保するために

富士登山競走は標高差、気温差の激しい過酷なレースです。参加申し込みされた方は、ぜひ健康診断を受けて、健康であることを確認してください。

特に、高血圧の方、心臓、肺、肝臓などの内臓に持病のある方は要注意です。現在は治っていても、過去に重度の内臓や関節等の病気、ケガをなさった方は医師と相談してください。中高年の選手は医療検査を事前に受診されることをお勧めいたします。

また、日常、健康管理に十分留意している方でも、富士登山競走は短時間で体に非常に大きな負担がかかります。トレーニングを積んでいただくのは当然のこととして、高所順応をかねて、安全にレースを楽しんでいただくよう、できるだけ前日から当地に宿泊して大会に参加されることをお勧めします。

## 2. 救護所

本大会では、コース上に救護所を設け、医師、看護師、学生ボランティアを配し、参加者の救護に当たっています。しかし、登山道での競技である以上、切迫した事態に迅速な対応をとることは困難です。救護は予防的な見地から体制をとっています。このため、以下の点に十分注意してレースを行ってください。

病気、ケガ等により体調が思わしくなく、競技を続けることが困難になった場合は、速やかに救護スタッフに連絡するか、救護所で処置を受け、その指示に従うこと。

なお、救護員（医師、看護師、救命士）は、勧告に従わない場合には強制的に競技を中止させる権限（※ストップ権限）を有しています。必ず指示に従ってください。

（救護所における医師の指示による薬剤使用を含む治療行為は、

富士登山競走実行委員会の責任の下、認められているものです。）

※ ストップ権限：事故防止のため、救護員の判断により、参加選手の意思にかかわらずリタイアさせる権限を持つものとする。リタイアの判断基準は以下の通り。

- (1) ショック状態の者、
- (2) 意識障害（見当識障害を含む）の者、
- (3) 高度脱水状態と判断される者、
- (4) 低血糖状態と判断される者、
- (5) その他競技続行が困難と判断された状態

<登山競走特設救護所>

①救護本部（富士吉田市民会館）、

②スタート仮設救護所（市役所玄関前）

：メディカルチェック（健康相談、血圧測定ほか）

③馬返救護（給水手前の柵格子右側）、④三合目救護（給水所隣）、

⑤五合目救護、⑥本八合目救護、⑦山頂救護（扇屋）

<夏期シーズン常設救護所>

★富士山七合目山梨県救護所（鎌岩館：山梨県運営）

★富士山八合目富士吉田市救護所（太子館：富士吉田市運営）

### 3. 補給について（水分）

富士登山競走は、真夏時の開催です。天候によっては思わぬ暑さとなることがあり、大会ではコース上に給水所を設けております。長い登りが続きますので、知らず知らずに脱水が心配されます。のどが乾きましたら、早めの水分補給を心がけてください。

- ①スタート会場給水ポイント、②北口本宮富士浅間神社給水所、③中ノ茶屋給水所、④馬返給水所、⑤三合目給水所（吉田口登山道二合五勺地点と細尾野林道との交差）、⑥五合目給水所、⑦六合目給水所（安全指導センター）、⑧七合目給水所（花小屋）、⑨八合目給水所（太子館）、⑩八合目給水所（白雲荘）、⑪八合五勺給水所（御来光館）、⑫山頂給水所（扇屋）

### 4. 当日の事故について

コース上には、救護ランナー（救護標示ビブス着用）、救護スタッフがいます。事故等が起きたら、近くのスタッフか、救護ランナーにお知らせください。

スタッフ等がない時には、他の選手に事故等の様子を伝え、救護スタッフへの連絡をお願いしてください。ケガで動けない時は、落ち着いて安静を保ち、救護スタッフの到着を待ってください。

棄権する場合には、救護スタッフの指示に従ってください。連絡無しの下山は絶対にしないでください。

### 5. 緊急時の選手の協力体制について

選手の多くは、体力の限界で走行しています。いつ誰にトラブルがあっても不思議ではありません。参加者は互いにライバルであると同時に同じレースを楽しむ仲間でもあります。走行中、異常な様子の選手を見かけたら、声を掛け合いましょう。もし本人から援助の要請があれば、ただちに近くの救護スタッフに連絡してください。ご協力をお願いします。

### 6. 安全走行について

参加選手はスタートからゴールまで安全に走行することに努めてください。

コース上、特に五合目から山頂にかけては、多くの登山者が入っており、また、登山道も狭隘で、岩場も数多くあります。特に、夏のシーズンは多くの登山者が入山しております。一般登山者に迷惑のない走行に心掛けてください。

また、五合目から山頂にかけての落石の発生は甚大な惨事の引き金にもなりかねません。走行時に落石が発生しないように登山ルートからは決して逸脱せず、十分注意して走行してください。