

かまくRUN安全のしおり

かまくRUN安全委員会

1.はじめに

かまくRUNは速さを競うレースではなく、みんなで一緒に走るグループプランニングのイベントです。

全員が安全に楽しく走るためには、スタッフとお客様の協力が大切になりますので、よろしくおねがいいたします。

2. 道に迷わないために

グループの役割

グループの先頭には先導スタッフ、最後尾には「スーパー」というスタッフが配置され、全員が迷わず走れるようにサポートしています。

ペースと隊列

分岐点では必ず止まって全員が来るまで待っています。初心者や走力に自信の無い方は、なるべく列の前の方に入ると安心です。
走行中に前の人が見えなくなった場合は、無理をせずその場で一旦立ち止まり、後ろのスタッフが来るまで待ちましょう。

周囲への気配り

もし途中の中央部分で自分の後ろに誰も見えなくなったら、前方の方に伝えて全体を一度ストップしてもらうなど、なるべく全員がまとまって走れるようにみんなで協力することも大切です。

3. 転倒・滑落を防ぐために

走る・歩くの使い分け

危険な足場や急な下り坂では、無理に走らず歩いて安全を確保しましょう。

狭いトレイルでのすれ違い

登山道では、登りを優先して通すのが基本です。

下りる側の人、立ち止まって山側（左の絵だと向かって左側）に避けるともしぶつかった場合でも転落することを避けられます。

岩場や危険個所での注意

「3点確保」の原則（両手両足のうち3点を固定し、残る1点ずつ動かす）を守りましょう。安全用のロープや鎖がある場合は、一人ずつ使用し、複数人で同時に頼らないようにします。そうすることで、他の人の動きに巻き込まれる危険を防げます。



4. 天候と気温の変化に備える

山の上は急激に寒くなる

山岳地帯では、標高が上がるごとに気温が下がります。目安として、100メートル上がるごとに約0.6℃低くなると覚えておくの良いでしょう。例えば、平地が30℃の日でも、標高2017メートルの雲取山の山頂では平地よりも12℃低い18℃になります。

風の影響も大きい

さらに、風が強いと体感温度は実際よりも低く感じられます。風速1mにつき体感温度は1度下がるので、先ほどの雲取山山頂の例に強風（10m）が加わるとさらに10℃下がって8℃となりますので、まるで冬のような寒さを感じることもあります。

装備の準備

どんな天候の変化にも対応できるように、レインウェアや防寒着、その他必要な装備を必ず持参してください。
事前の天気予報チェックも忘れずに！

5.最後に

もしイベント中に怪我等をされた場合は、傷害保険が適用されますので、スタッフまでご連絡ください。

補償内容	金額
死亡、後遺障害	200万円
入院	2000円（日額）
通院	1000円（日額）