

平成26年 ガード前練習会 タイムテーブル及び内容

6月14日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:10	ボード
11:30	休憩
13:30	レスキュー練
16:00	休憩
17:30	プールレスキュー
18:30	解散

6月15日(日)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	レスキュー練、PWC 練
12:00	休憩
13:00	勉強会
15:00	シミュレーション
16:30	解散

6月21日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	ボード、1Km ラン
11:30	休憩
13:00	レスキュー練、PWC 練
16:00	休憩
17:30	プールレスキュー練
18:30	解散

6 月 22 日(日)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	レスキュー練、頸椎
11:30	シミュレーション
13:00	休憩
15:00	勉強会
16:30	解散

6 月 28 日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	ボード、1Km ラン
11:30	休憩
13:00	レスキュー練
15:00	シミュレーション
16:30	解散

6 月 29 日(日)

8:30	ヘルシー集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
11:00	シミュレーション
12:00	休憩
14:30	講習会
16:00	避難経路確認
17:00	解散

内容について

- ランスイ、ボード、ラン・・・タイムトライアル
- レスキュー練習・・・ボード、チューブレスキュー及び頸椎損傷の対応。
プールレスキュー(軽溺 重溺対応及び頸椎損傷の対応。)
PWC レスキュー
レスキューシミュレーション。
- 勉強会・・・海の知識、レスキュー行う上での知識の習得
- 講習会・・・大地さんによるコンディショニング講習