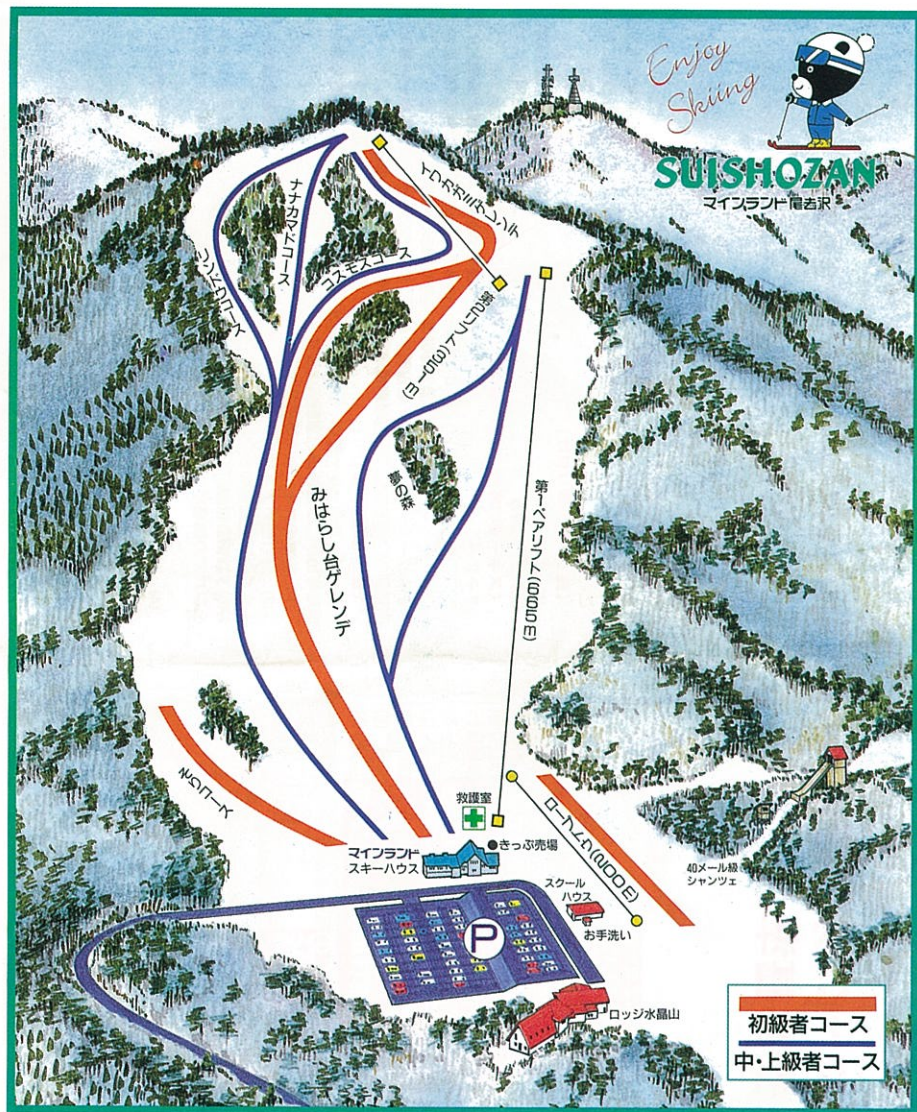




国設水晶山スキー場

●お問い合わせ 株式会社尾去沢鉱山観光・国設水晶山スキー場 0186(23)2424

全国統一スキー場標識

A 禁止標識 危険な事態を避けることを目的とした標識で、ある特定の行為を禁止するもの。



B 注意標識 注意すべき状況を知らせるための標識で、警戒して慎重な行動をとるよう求めるもの。



C 指示標識 安全の確保を目的に秩序の維持を図る標識で、ある特定の行為の許可やそのルート・区域等の指定を示すもの。



E 救護関係の標示マーク

救護施設・救急連絡所・ハートロープ等に使用し、施設や係員の明示を図るもの。但し、案内図等で単色表示する場合は、外形を四角が区別する。



F コースの難かしさを表す色と形

指導標や案内図に用い、コースを選ぶときにヒントを与えることでスキーヤーの安全を図るもの。通常、色と形を併用した標示を基本とする。但し、状況に応じて色のみを用いて表示方法と、形のみを用いて表示方法と、その何れの使用も許される。

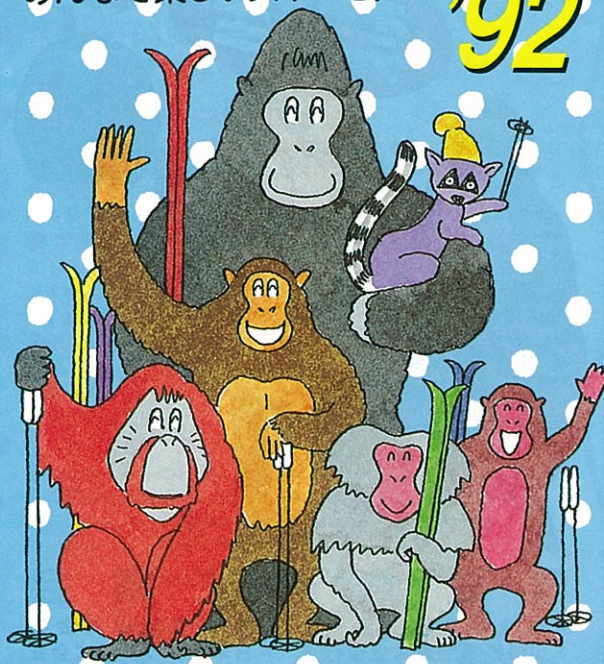


- 理解しやすくするために、標識に簡潔な文字を加えることが許される。その際、標識の板面に記入する方法と、補助板に記入して示える方法とがある。
- 状況により、標識の板面に記載する図記号を、簡潔な文字に代えることが許される。

(平成3年7月改訂版)

JOYFUL SKI '92

みんなで楽しいスキーを!



全国スキー安全対策協議会

スキーヤーの滑走心得

他のスポーツを楽しむ場合と同じように、スキーにも危険な要素がないとはいえません。しかし、スキーヤーのひとりひとりの思慮に富んだ行動と、次に掲げる「スキーヤーの滑走心得」の普及が、わたしたちのスキーをより一層安全で楽しいものにするでしょう。

① 安全は他人を気づかう心から

スキーヤーは、他の誰をも危険な目にあわせたり、その体や持ち物を傷つけることのないように行動しなければなりません。

② 自分で守る自分の安全

スキーヤーは、能力、斜面、雪質、天候、その他の状況に合わせてコースを選び、スピードや滑り方にも加減をしなければなりません。

③ 前を滑るスキーヤーに優先権

うしろのスキーヤーは、前を滑るスキーヤーを妨げてはなりません。追い越しのときは、十分な間隔をとり、必要なときには、声をかけて注意を与えなければなりません。

④ 滑り出し・横断・合流・安全確認

コースに合流するときや、斜面を横切るとき、また滑り始めるときには、上と下によく注意して、危険のないよう確かめなければなりません。

⑤ コースをふさぐ立ち止まり油断は常に事故のもと

コースのせまい所や、見通しのきかない場所で、停まっていたりしてはなりません。転んだときにはもちろん、出来るだけ早くコースをあけなければなりません。

⑥ ハチあわせ互いに左へ衝突回避

向かいあった滑走の生じたときは、お互いが左に避けなければなりません。

⑦ 滑る以外はコースの端を

登るとき、歩いてくるとき、また立ち止まるときは、他のスキーヤーの妨げとならぬよう、コースの端を選ばなければなりません。また、スキー場では、靴のままで斜面を踏み荒らすことは慎みましょう。

⑧ まずチェック用具・服装・流れ止め

スキーには、流れぬよう工夫された装置をつけなければなりません。セーフティ・ビンディングは、スキーをはくまに必ずチェックしましょう。

⑨ みんなで守ろう指示・標識

スキーヤーは、スキー場の標識、掲示、及び広報事項には注意し、パトロールや係員の指示、指導とともに是らを守らなければなりません。

⑩ すずんで助けあおう事故のとき

他のスキーヤーの事故に出あったら、必要な助けを与え、早く正確な通報に努めなければなりません。また、求められたときには、目撃者、当事者を問わず身元を明らかにし、証人として協力しましょう。

Advice

- 安全を高めるための正しい基本
特に、初級や中級のスキーヤーには、信頼できる指導者について、スキーのコントロールをまずしっかりと身につけることを勧めます。
- 予期せぬ事故に役立つ保険
スキーヤーは、万一来るに備えて、傷害保険及び賠償責任保険に加入することを勧めます。



スキーヤーの身を守る 「安全基準」

『国内スキー等安全基準』は、スキーを心から愛しその健全な発展を求める各界人々の悲願によって生まれたものです。

スキーヤーが重い傷害に泣いたり、衝突事故の莫大な補償金の支払いに悩んで自殺したりするのは痛ましい限りです。スキーは本来、変化の激しい大自然の中でスピードを伴って楽しむスポーツであり、冒険に富んだ一面があります。時には失敗や衝突という予期しない危険もあり、また、地形や地表の物体、気象や雪質の変化など、処置も標示もし切れない自然や人工のさまざまな危険に遭うということを、常に心に留めておく必要があります。これらが『**スキーに特有の危険**』と言われるものに当たります。スキー場は事故を防ぐため常に努めてはいますが、安全のために何よりも大切なのは、先ず、スキーヤー自身の注意深い行動であることを忘れないで下さい。

国内スキー等安全基準より抜すい

【第2章】スキーヤー等の安全基準

（スキーに特有の危険）

2-1 スキーヤー等は、この基準にいう「スキーに特有の危険」をよくわきまえ、常に思慮ある行動を心掛けます。

（他人の安全）

2-2 スキーヤー等は、他の人を危険なめにあわせるとか、傷害を与えるとか、他の人の持ち物を損なうとかしないよう努めます。

（自分自身の安全）

2-3 スキーヤー等は、自分の能力や地形、および雪や気象の状態、並びにその他の状況に合わせてコースや滑り方を選び、その速度と進路を適切に保つことで他の人や物との衝突を避け、自らの安全を守ることに努めます。

（流れ止めの取り付け）

2-4 スキーヤー等は、スキーなどの滑走用具が外れたとき、それが斜面に流れ去るのを止めることのできる装置を取り付けたスキーなどを使用します。

（スキー場の表示・掲示・標識および指示等を守ること）

2-5-1 スキーヤー等は、スキー場内のすべての表示・掲示・標識および指示等に注意し、それらがこの基準と、法令や世間の善良な風俗習慣に反していない限り、これらを守るよう努めます。

2-5-2 吹雪・濃霧・日没時など視界が不良のときは、スキーヤー等は自分から進んでこれらの表示・掲示・標識を読み取るよう心掛けます。

（優先権のルール）

2-6 スキーヤー等は、他人の滑走の進路を妨げることから生ずる危険を避けるために、次のルールに従います。

- (1) 前方のスキーヤー等の優先に配慮すること。
- (2) 滑り始めるときや停止するとき、また流入するときや横切るときは、上から滑りおりてくるスキーヤー等の優先に配慮すること。
- (3) コース等の内に留どるとき、また登るときや歩いて下るときは、コース等の端を利用して、上から滑りおりてくるスキーヤー等の優先に配慮すること。
- (4) 業務のためにパトロールや雪上車両が通行するときは、これを優先させ、その進路をあけて徐行すること。

（スキーヤー等に禁止されること）

2-7 スキーヤー等には、次の事がらが禁止されます。

- (1) 閉鎖されたコース等や立入禁止の掲示のある地域へ進入すること。
- (2) 運行中の雪上車両へ接近すること。
- (3) 掲示物を損なうこと。

- (4) 人および、
- (5) 指定箇所
- (6) 靴足のまま
- (7) 犬などの動物
- (8) 登坂輸送施設
- (9) アルコール
- (10) スキー場管理
- (11) 傷害の原因
- (12) その他、他
- (徐行をする場
- 2-8 スキー
- (1) 視界が不良
- (2) 徐行標識
- (3) 安全地帯、
- (4) コース等
- (5) その他、
- (スキー場雪面
- 2-9 スキー
- 者の許可を要し
- (事故の場合)
- 2-10 スキー
- に当り、パト
- (身分の証明
- 2-11 傷害事
- 場管理者側あ
- りません。た
- 要な行動が終
- (入場してい
- 2-12 スキー
- うな行為を注
- に留どまる権
- (スキー場職
- 2-13 スキー
- 場内の行動

- (4) 人および、人工や自然の物体に接近して滑走すること。
- (5) 指定箇所以外で滑走式リフト等の線路を横断すること。
- (6) 靴足のままで、いたずらにコース等の中を歩くこと。
- (7) 犬などの動物をコース等の中で自由にさせること。
- (8) 登坂輸送施設の運行を妨げる行為すること。
- (9) アルコール・薬物等により心身に正常を欠く状態でスキー場へ入ること。
- (10) スキー場管理者側の注意や指示を守らないこと。
- (11) 傷害の原因となるものや、空瓶・空缶・屑物等を所定の場所以外に捨てること。
- (12) その他、他人や自分の安全をおびやかすこと。

(徐行をする場合)

- 2-8 スキーヤー等は、次のときは徐行をします。
- (1) 視界が不良のとき、あるいは進路の前方の状況が見えにくいとき。
 - (2) 徐行標識があるとき。
 - (3) 安全地帯、および登坂輸送施設の乗降場に近付いたとき。
 - (4) コース等が混雑しているとき。
 - (5) その他、徐行しないと危険が多いと判断されたとき。

(スキー場雪面の独占)

2-9 スキー場内で、公衆の利用する雪面を独占する行為は、スキー場管理者の許可を要します。

(事故の場合)

2-10 スキーヤー等は、事故に遭っている人を発見したときは、進んで救助に当たり、パトロールへ素早く通報をします。

(身分の証明義務)

2-11 傷害事故の当事者となったスキーヤー等は、自分の住所氏名をスキー場管理者側あるいは相手側に通告した後でなければ、衝突現場から離れてはなりません。ただし救助を求めるときやむを得ず現場を離れるときは、それに必要な行動が終了後、できる限り速やかにこの通告をします。

(入場している権利を失う場合)

2-12 スキーヤー等がこの章に記載する義務を守らず、他人の迷惑となるような行為を注意してもなお改めないときは、スキー場管理者からそのスキー場に留まる権利を無効とされてもやむを得ません。

(スキー場職員等への適用)

2-13 スキー場や登坂輸送施設の職員等は、業務上の特別な場合を除き、スキー場内の行動においては原則的にこの章の基準が適用されます。

【第7章】乗客の安全基準

(利用のための心身の条件)

7-1-1 乗客は特別な場合を除いて、登坂輸送施設を安全に利用するに十分な心身上の能力を持っており、またその状態にあることが必要です。

7-1-2 前記7-1-1にいう特別な場合とは、登坂輸送施設の運営者が利用を認めたとき、または2人乗り以上のチェアリフトなどで同行者の安全に責任を持つ人が付き添ったものなどです。

(利用のための心得)

7-2 乗客は、登坂輸送施設を安全に利用することができるよう、あらかじめ一般的な利用上の注意を心得るように努めます。これに関する十分な知識のないときは、利用のまえに係員に問い合わせるなどしてこれを得るようにします。

(輸送施設の表示・掲示・標識および指示等を守ること)

7-3 乗客は、登坂輸送施設にある表示・掲示および標識と係員の指示・注意には、それがこの基準と、法令や世間の善良な風俗習慣に反していない限り従います。

(乗客に禁止されること)

7-4 乗客には次のことが禁じられます。

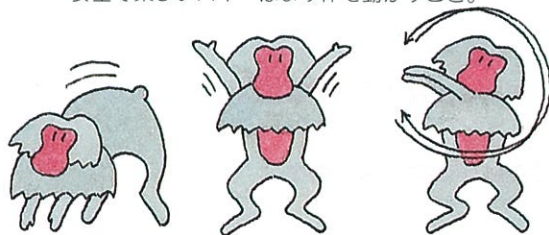
- (1) 施設の正常な運行を妨げるか、またはその恐れある行為。
- (2) 指定された場所以外で乗り降りすること。
- (3) 搭乗中に物を投げ捨てること。
- (4) その他、他人や自分の安全をおびやかすこと。

(財)日本鋼索交通協会からのお願い

- ★気象条件により、さび水や油が落ちて服を汚すことがあります。ご容赦願います。なおリフト乗場にはベンジン・洗剤を用意しております。
- ★万が一リフトが止ったときは、係員の指示にしたがって行動して下さい。
- ★はじめての人、なれない人は恥ずかしがったり、遠慮せずに申し出て下さい。お手伝いします。
- ★乗り場や支柱等の標示板を見て降り方を確認して下さい。

ウォーミングアップを忘れずに

安全で楽しいスキーはまず体を動かすこと。



まげる

のばす

まわす



膝・足首を
まげる



アキレス腱を
のばす



首・手首・足
首をまわす

ストレッチング

柔軟性を高め筋肉にかかる負担・精神的なストレスを取り除くことがねらいなのだ!! 日頃からやっておこう。

One Point advice

- **リラックス** 上体が硬直しないよう常にリラックスしましょう。
- **視線をあげる** 大半のスキーヤーは下を見て滑っています。もっと視野を広くしましょう。
- **スピードコントロール** 斜面・斜度にあった余裕のある滑りを!!

リフトは正しく乗りましょう



- ① 初めてリフトをご利用される方は遠慮なく係員に申し出て下さい。
- ② 乗るときはストックを手に束ねて持つ。
- ③ 乗車位置では2人乗り以上は他の人とスキーを揃えて椅子を待つ。
- ④ 乗ったら椅子には深く腰かけ、ストックはしっかり持って。1人乗りは支柱と反対側にストックを揃えて持つ。
- ⑤ 横向き乗りや椅子をゆさぶることは事故のもと!
- ⑥ 終点が近づいたらスキーの先を上げて降りる用意を!
- ⑦ 降車位置で、同乗者は同時に立ち上がる。
- ⑧ 直進降りでは隣の人とぶつからないように真つすぐ滑り降りて。
- ⑨ 次の人が降りるのに迷惑にならないようすみやかにゲレンデに移動しましょう。

リフトによって降り方が違うので注意して下さい。

保険い

事故もいろいろ
れないものもあ

- ・ **個人賠償責**
- 他人を傷つけた
- ・ **傷害保険**

自分自身のケガ
損害保険会社の
スキー用品・旅
されているもの

スキー学!

(財)全日本ス
学校に入ると

保険に入りましょう



事故もいろいろですが、神様のイタズラとしが言いようのない、避けられないものもあります。そんなときに役立つのが保険です。

・ 個人賠償責任保険

他人を傷つけたり他人のものをこわしたりしたときのものです。

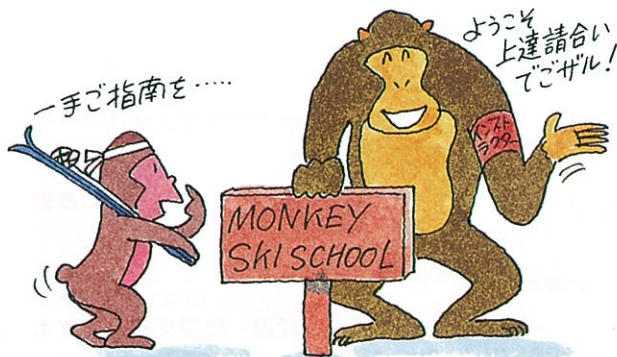
・ 傷害保険

自分自身のケガのためのもので、治療費や入院費などが補てんされます。損害保険会社の窓口や、代理店で申し込みをして下さい。スキー用品・旅行会社・スポーツ店などの会員制度の中に保険がセットされているものもあります。

スキー学校なら安心です。

(財)全日本スキー連盟、(社)日本職業スキー教師協会公認のスキー学校に入ると受講中の事故がカバーされます。

スキー学校のすすめ



■ スキー学校をうまく利用しよう。

◎ スキー学校へ入ると……

- ・ 安心して滑れます。
- ・ スキー教師やスキー仲間とコミュニケーションが深められます。
- ・ 欠点がなく、早く上達します。
- ・ ルール、マナーそしてスキー用具の取扱いが学べます。…… だから楽しく安全です。

◎ スキー学校へは……

- ・ 現地で、いつでも、一人でも入れます。
- ・ 半日でも、一日でもそしてプライベート・レッスン、グループ・レッスンも。
- ・ 集中して早く上達する会期制レッスンもあります。このレッスンは早めにはスキー学校が最寄りの旅行代理店へ予約申し込みしておきましょう。

スキーとは滑るだけではなく、自然との対話、スキー仲間との触れあいの中で技術の上達を目指すには、スキー学校が一番です。滑り方、回り方、止り方、転び方、そしてリフトの乗り方…。みんな早く覚えてみんなで楽しいスキーを。

● 安心して利用できる

全日本スキー連盟公認スキー学校 日本職業スキー教師協会公認スキー学校

リフト、ゴンドラ内は

禁煙

です!!

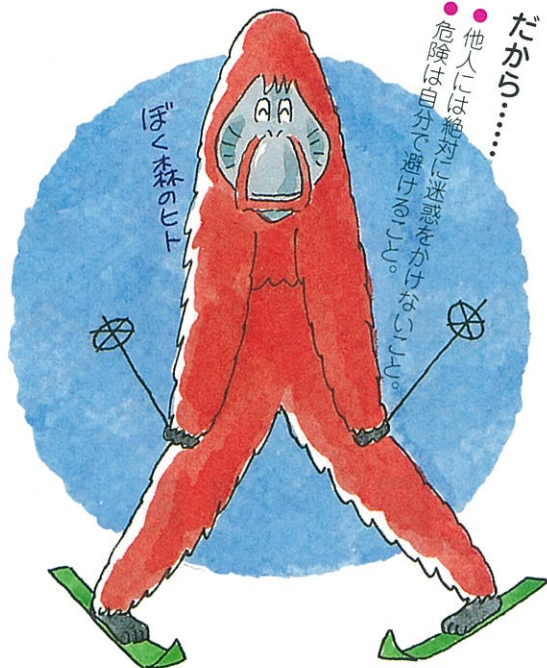


日本索道工業会

- 安全索道株式会社
- 川鉄鉄構工業株式会社
- 株式会社小島製作所
- 太平索道株式会社
- 東京索道株式会社
- 日本ケーブル株式会社
- 三菱重工業株式会社

メーカーは、技術と経験を生かし、明日のスキーリゾート造りに取り組んでいます。

スキーはスポーツ
あなたはスポーツをする「人」。



責任ある自由が
安全で楽しいスキーのルーツです。