

平成27年4月21日

降下計画書（記入例）

チーム名：リバベン 39 回オフィシャル
団体名（代表者）：第 39 回リバベン実行委員会（木村沙保）
Tel（携帯）：090-0101-0101
緊急連絡先（続柄）：080-0101-0101（顧問）
使用車種・ナンバー：日産キャラバン・り 01-01

日程：2015年5月3日（日）～5月5日（火）、5月29日（金）
使用ボート：グモテックス社コロラド（緑）

【降下計画】

5/3

9:30～10:30 水上峡ダウンリバー 1 本目
12:00～13:00 水上峡ダウンリバー 2 本目
14:00～15:00 スプリント練

5/4

9:30～10:30 水上峡ダウンリバー
10:40～11:40 諏訪峡ダウンリバー 1 本目
14:00～15:00 諏訪峡ダウンリバー 2 本目

5/5

8:30～10:00 水上峡・諏訪峡通しダウンリバー 1 本目
11:30～13:00 水上峡・諏訪峡通しダウンリバー 2 本目
14:30～15:30 AKIKO スラ練

5/29

9:30～10:30 水上峡・諏訪峡通しダウンリバー
12:00～13:00 スプリント練
13:30～14:30 諏訪峡ダウンリバー（竜ヶ瀬手前左岸より出艇）

備考：5/3 の練習は木村の代わりに補欠選手である内海が練習に参加します。

【行動判断】

※練習内容、練習区間は、大会要綱に記載されている下記の水量規定に準ずるものとする。

湯原水位 3.6m以上：スラローム練習を中止→スプリント練習のみに切り替え

湯原水位 3.8m以上：諏訪峡降下練習を中止→水上峡降下練習のみに切り替え

湯原水位 4.0m以上：利根川での練習を中止→藤原湖での練習に切り替え

【チェックポイント】

水上峡…大鹿橋下（スリーウェイズ下）、谷川橋下流 岸、ストリップーズ下流 右岸

諏訪峡…笹笛橋（AKIKO）下流 右岸、竜ヶ瀬下流 右岸、メガウォッシュ下流 左岸

・ダウンリバー練習時は、基本的にグループ降下を行い、以下のチェックポイントなどにおいて、適宜装備や体調の確認を行う。

【装備リスト】

ボート3、パドル16、スローロープ4、ポンプ2、ヘルメット13、PDF13、ボート修理道具

<医療セット>

① ファーストエイドキット（艇数分）

三角巾、エマージェンシーシート、ガーゼ、絆創膏、人工呼吸用マウスピース

② 医療箱（車内保管）

正露丸、胃薬、バファリン、パブロン、マキロン、包帯、ガーゼ、清浄綿、絆創膏、ハサミ、爪切り、ピンセット、体温計、ゴム手袋、三角巾、テーピングテープ、エマージェンシーシート、ポイズンリムーバー

※警察・消防・コマーシャルラフト・実行委員会から指示があった場合は、その指示に従ってください

※提出後変更が出た場合は速やかに委員会にご報告ください

※緊急連絡先には降下者以外で必ず通じる番号をご記入ください

※5/31（日）の競技実施前に競技区間の降下を行う場合は必ず実行委員会に申し出て下さい。

【緊急連絡先】

《警察・消防》→110番、119番へ

水上交番：0278-72-2049

北消防署：0278-72-4349

《大会実行委員会》

木村沙保（実行委員長） 090-1736-3742