

頭部をぶつけてしまったら？

(ぶつけていないが入水後にふらつきがある)

STEP 1

すぐにプレーから外す
練習を中止しプールからあげる



そして

意識がハッキリしない
痙攣や麻痺症状がある

119番

STEP 2



症状の確認 (頭痛・吐き気・めまいなど)

- ① 受け答えができる (名前・場所・日時)
- ② ふらつき・興奮状態がない
- ③ 目をつむって立位・片脚立ちができる
- ④ 症状が改善した

→ 15分程度様子を見る

症状の悪化、あらたに症状が出現
15分以上症状が継続したら ...

119番

STEP 3

15分以内に症状が消失

競技再開で症状再発

→ 競技中止と

119番

翌日以降に体調不良が出現した場合

→ **病院受診**

*頭部の画像撮影ができる病院 (できれば脳神経外科など)



日本水泳連盟医事委員会