

安全！雪かきのポイント！



1. 服装の準備

□上着・ズボン 防水性に優れた薄手のものがオススメです。

- ①防水素材の上着(ズボン)を着用しよう。
- ②作業中に体温調整がしやすいように、重ね着がオススメ。
- ③汗で濡れて体が冷えないように、吸水性がよく乾きやすい素材のインナーがオススメ。

□手袋は水が染み込まず、滑りにくいものを使いましょう！

- ※防水でないと作業中に濡れて手が冷たくなり、作業の妨げになります。
- 厚手のものだとかえってスコップが握りにくいです。

□ニット帽または帽子、ヘルメットのいずれかを着用していますか。

- ※頭上からの落雪から頭を守ります。

□マフラー・ネックウォーマーなど着用していますか。

- ※血圧の急上昇を防ぎ、また降雪時には襟元から入る雪を防ぎます

□長靴は雪が入らないようにひざ下まで覆うものを着用しよう！



2. 体操・ストレッチをしっかりと！

□ストレッチ(重点:手・肩・腰・足)をしてください。

- 雪かきは重労働。重い雪を運ぼうとして力むと血圧と脈拍が急上昇します。
- 作業前に体操やストレッチで体をほぐすことで身体への負担を減らすことができます。
- ★作業終了後も腕や腰のストレッチを行いましょう！

3. 危険個所を知り、事故を防ごう！

□家の周りの危険個所を地域の方またはお家の方に確認してください。

- プロパンガス・灯油タンクの設置場所や配管経路の確認
- エアコン室外機の設置場所の確認
- 水路・段差・溝

□屋根雪(雪庇:屋根から突き出る雪の塊のこと)の有無と状態の確認を！

位置や気温によっては、落雪する恐れがあります。地元の方に相談してください。

□国道など車通りのあるところで作業は、走行車に注意を！

道路が凍結・着雪がある場合、スリップ事故に巻き込まれることもあります。

□除雪機の前に立たない。また雪詰まりの場合には、必ずエンジンを止めてから雪の取り除く作業を行ってください。



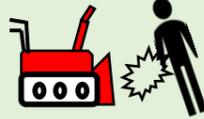
屋根雪の落雪注意



水路や溝に転落注意



車に注意



除雪機の前に立たない



室外機・灯油タンク・プロパンガス設置場所・配管の事前確認を！

NPO 中越防災フロンティア発行「雪かき道<越後流>指南書」を参考に作成しております。

4. 作業は必ず2名以上で行おう！



□突然の体調不良や落雪・水路へ落下などの事故が発生した場合、一人だと発見が遅れます。また一人だと負担感や疲労が増します。会話を楽しみながら行うことをお勧めします！

5. 体調管理はしっかりと！

□活動中は20分～30分に1回10分を目途に休憩してください。

□こまめに水分補給(脱水症予防)を行ってください。

□体調が悪くなったら、無理せず休んでください！

◎健康チェック…気になる項目があれば要注意！やめる勇気も必要です。

□体調 熱や咳などの風邪の症状はありませんか？

□血圧 血圧は高くないですか？ □薬は飲みましたか？

(寒い所へ行くと血管が収縮され、血圧が急上昇します)

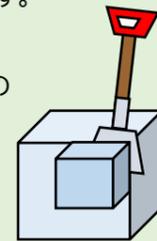
□心臓 最近、動悸・息切れはありませんか？(心筋梗塞を起こす恐れがあります)

□腰痛 腰痛のある方は始める前のストレッチを行い、作業を行う際には無理をせず、余裕をもって(雪かきは正しい動作で行わないと、腰痛が悪化する恐れがあります)

スコップ・スノーダンプの使い方

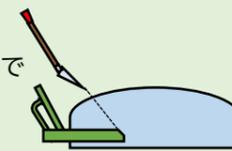
★スコップ

- ①雪かきの場合、切って・持ち上げて・投げるが基本です。
- ②豆腐状に切り出します。横と奥に切れ目を入れます。
- ③大きく切りすぎると、重くてすぐ疲れます。
- ④利き手が取っ手、反対の腕で柄を持ち、柄を引き体の後ろの方に投げます。
- ⑤手や腰だけの力に頼ることなく、全身を使うことがポイントです。
- ⑥投げる際には、周囲に人がいないかを十分確認してください。



★スノーダンプの使い方

- ①新雪は、プラスチック製を使います。直接差し込み、取っ手を少し持ち上げることで雪に亀裂が入ります。
- ②硬くなった雪の場合は、鉄製を使います。新雪同様、雪に直接差し込みます。ここで取っ手を持ち上げるとスノーダンプが壊れます。スコップを使い適当な大きさに切れ目を入れましょう。



アイテムセレクト

新雪・ふわふわ雪



石炭スコップ

幅広、アルミ製の軽い物



スノーダンプ

(プラスチック製・アルミ製)

固まった雪(ガチガチ雪)



剣スコップ



(鉄製)スノーダンプ

緊急連絡先

安芸太田町社会福祉協議会(本所) 電話0826-32-2226

「令和元年度雪処理担い手確保・育成のための克雪体制調査業務」の助成を受けて作成しました。