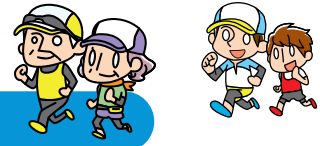


救護体制について

「横浜マラソン2023」では、充実した救護体制でランナーをサポートします！

1 モバイルAED隊20隊、FR隊61隊をコース上に配置



2 救護所を全14か所設置



3 車いす98台をはじめ、AED、無線機を多数配備

モバイルAED隊とは？ AEDと無線機を持った専門スタッフ(救急救命士)が、電動自転車に乗り、コース内を巡回します。

FR隊とは？ ファーストレスポnder隊(FR隊)は、コース上で参加ランナーの皆さんの監察や、一次救命措置を行います。

**ドクターランナー・ナースランナー
救急救命士ランナーとは？**

ランナーと一緒に走りながら、ランナーの健康上重大な事象に遭遇した場合には、自らのレースを中断または、中止してその初期対応にあたります。



協 力

- ・横浜市立大学附属市民総合医療センター
- ・横浜市立市民病院
- ・国際親善総合病院
- ・横浜市立みなと赤十字病院
- ・国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院
- ・けいゆう病院
- ・横浜市立大学附属病院
- ・恩賜財団済生会横浜市東部病院
- ・恩賜財団済生会横浜市南部病院
- ・横浜労災病院
- ・昭和大学藤が丘病院

- ・昭和大学横浜市北部病院
- ・聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
- ・国立病院機構 横浜医療センター
- ・聖マリアンナ医科大学病院
- ・日本医科大学武蔵小杉病院
- ・国家公務員共済組合連合会横須賀共済病院
- ・横浜市医師会
- ・神奈川県看護協会
- ・横浜市立大学
- ・日本体育大学
- ・帝京大学

- ・横浜市病院協会看護専門学校
- ・神奈川県衛生学園専門学校
- ・学校法人湘中央学園
- ・横浜リゾート&スポーツ専門学校
- ・フクダ電子株式会社
- ・株式会社城山
- ・プライムケア東京株式会社
- ・横浜市消防局
- ・横浜市医療局

(2023年8月31日時点)

■足がったときのセルフストレッチ

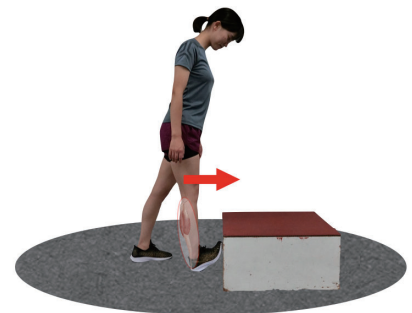
ストレッチ後は、スポーツドリンク等で水分・電解質の補給がおすすめです。



ももの裏側を伸ばすストレッチです。
足を一步前に出してつま先を上げお尻を後ろに突き出すようにももの裏を伸ばしましょう。



アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ①
足を後ろへ引いて胸を張り、ゆっくり前に体重をかけます。



アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ②
道路の路肩等を使ってつま先をかけてゆっくり重心を前に体重をかけます。