

ダイビング前のセルフチェック

2013年6月1日作成

以下の項目中、1つでも回答の右側にマルがついた場合は当日のダイビング参加は避けて休養をとってください。3日間以上症状が続いている場合には、医師の診察を受けることをお勧めします。

1. 熱はないか? _____ ない・ある
2. 過労または体のだるさはないか? _____ ない・ある
3. 昨夜の睡眠は十分か? _____ 十分・十分でない
〔睡眠時間をご記入ください 約 _____ 時間〕
4. 食欲はあるか? _____ ある・ない
5. (過去12時間以内に飲酒した方) 飲酒による体調不良はないか? _____ ない・ある
〔飲酒した方は大体の量をご記入ください _____ (例. ビール2本)〕
6. 下痢・脱水はないか? _____ していない・している
7. 身体のどこかに痛みはないか? _____ ない・ある
8. 手足のしびれはないか? _____ ない・ある
9. めまいはないか? _____ ない・ある
10. 耳・鼻・副鼻腔に閉塞感はないか? _____ ない・ある
11. 前回のダイビングの疲れは残っていないか? _____ 残っていない・残っている
12. 今日のダイビングに参加する意欲は十分にあるか? _____ ある・ない

緊急時の治療に必要な情報となります。既往症・内服薬のある方はご記入ください。

[_____]

注) 担当インストラクターは医師ではありませんのでご記入いただいた情報によってダイビングの可否を判断することはできません。ご自身で医師の診断に従ってください。

ファンダイビングおよびコースの参加にあたっての注意事項

1. 担当スタッフの指示には必ず従ってください。従わなかった場合、死亡を含む重大な事故が発生する危険性があります。また、その場合、ファンダイビングおよびコースを中止する場合があります。指示に反して生じた事故については、責任をもてない場合があります。
2. コンディションが自分の技量に適さないと判断したときはダイビング中止を申し出てください。
3. 決められたバディシステムを守ってください。水中ではスタッフが個別に指示を与えることができない場合もありますが、指示がなくても、必ずバディの手の届く範囲で行動してください。
4. バディおよびスタッフとはぐれてしまった場合、1分間ルールを必ず守ってください。
5. (ファンダイビングに参加の方のみ) 担当スタッフの役割は水中の道案内です。常に皆様を注視できるものではありません。
6. 残圧の確認はご自身で行い、直前のブリーフィングで指示のあった残圧になったら、スタッフおよび自身のバディに告知してください。

私は本日の体調がダイビングに適していることを申告し、参加にあたっての注意事項を理解しました。また、緊急時には酸素供給を希望します。

参加者署名 _____

日付 _____