



シュノーケラーの皆様へのセーフティー情報

海面下は美しくエキサイティングな所です。
しかし、シュノーケリングのスーパーバイザーやインストラクターの指示に従わないと、危険な所でもあります。

- 泳げない方、今までシュノーケリングをした事のない方、或は心配事のある方は、海に入る前に、シュノーケリングのスーパーバイザーがガイドにご相談下さい。
- シュノーケリングは、穏やかな海でも、激しい肉体活動になる事があります。
- フロートの用意がごさいます。
- シュノーケリングのスーパーバイザーや見張り人の指示に従ってください。
- ベアを組んでシュノーケリングしましょう。
- スーパーバイザーやインストラクターが監視出来る範囲内で、シュノーケリングしましょう。
- サンスクリーンや衣類で日焼け防止をしましょう。
- お渡しする医療申告書を提出してください。

シュノーケリングをする環境

- シュノーケリングをする場所の環境を、よく観察して下さい。シュノーケリングのスーパーバイザーやインストラクターに聞いて、ポート用水路、生息動物、風や潮の強さと流れを確認して下さい。
- ブイや休憩場所等、浮遊物体の位置を確認して下さい。

問題が起きた時の処置の仕方

- シュノーケリングは静かな海でも激しい肉体活動となる事があり、以下の症状の方には、健康及び安全上、危険性が増える事があります
 - 肉体活動によって悪化する可能性のある病気、例として心臓病、喘息肺に異常のある方
 - 失神の可能性のある病気、例として、てんかんや糖尿病
 - 冷水や海水のしぶきによって起こる可能性のある喘息
 - 健康上の事で心配事のある方は、監視者やシュノーケリングのスーパーバイザー、シュノーケリングのガイドにご相談下さい。
- 高齢者においては、治療済み、或いは治療前の病気が、運動によって悪化する可能性が高くなります。例として、心臓病、卒中。
- 深い場所に行く前に、デッキやポートの横、或は浅瀬でシュノーケリングの練習をする事をおすすめいたします。
- ご自分のシュノーケリングの技術レベルを認識してください。もし不確かな場合は、フロートをお使い下さい。
- 救命ジャケット、ウェットスーツ、フロートのある場所を確認しておいて下さい。
- ポートに戻るタイミングが分かるよう、また、助けが必要な時に意思表示出来るよう、スーパーバイザーや他のシュノーケラーとハンドシグナルで話す方法を修得下さい。
- 海面から顔を持ち上げ、そのまま保持する方法を修得して下さい。
- 二人のシュノーケラーが常に近距離間隔を保ち、お互いの安全を確認する、パディやベアを組むシステムを修得して下さい。
- シュノーケリングの前には、お酒を飲まないで下さい。

息を止め海面下に潜る場合は、次の事にご注意下さい。

- 危険性を認識して下さい。気を失ったり、死を招いたり、ひどい怪我をする可能性があります。
- 潜る前に深呼吸を繰り返す(3回から4回)過呼吸をしたり、深い所まで潜るダイバーには、危険性が非常に高くなります。

何かご質問のある方は、シュノーケリングのインストラクターかスーパーバイザーにご相談ください。



シュノーケラーの皆様へのセーフティー情報

レクリエーションシュノーケラーへの、病気になるアドバイス

参照文献、職場における健康と安全に関する規定 1997年861条、そして、圧搾空気を使ったレクリエーションダイビングとレクリエーションシュノーケリング業界の規定 2005年 2.2.2条

医療申告書—レクリエーションシュノーケラー用

私(名前を記入) _____ は、シュノーケリングが肉体的に激しい運動になる可能性があり、以下の症状がある場合、健康と安全への危険性が高まるという事を、アドバイスされました。

A. 運動によって悪化の可能性がある病気。

例として、心臓病、喘息、肺の病気

B. 失神の可能性のある病気。

例として、癲癇や糖尿病。

C. 冷たい水や、塩水のしぶきが引き金になる可能性のある喘息。

シュノーケリングは、穏やかな海でも、激しい運動になる可能性があり、特に高齢者においては、心臓病や卒中、運動によって悪化しやすい病気のある場合、死に至ったり、怪我をする可能性が高くなる事をアドバイスされました。

私は、病気について心配な場合、監視者やシュノーケリングスーパーバイザー、或はシュノーケリングガイドと話すよう、アドバイスを受けました。

署名 _____ 日付け _____

未成年の場合、親又は保護者の署名 _____

注釈：持病のある人や、お年をとった方には、以下の事をおすすめします。

- A) 監視人やスーパーバイザーが監視しやすい範囲内で泳ぐ。
- B) リラックスしやすいよう、フロートをを使う。
- C) パディベアでシュノーケリングする。