

1. パートA

スクーバ・ダイビングはエキサイティングなスポーツであり、またハードな活動でもあります。スクーバ・ダイビングを安全に楽しむためには、極端なオーバーウェイトであったり、コンディションを軽視すべきではありません。ダイビングはあるコンディションの下では、非常に激しい活動にもなります。呼吸器系と循環器系が健康であること、すべての体内空間に異常がなく健康であることが必要です。心臓の疾患、現在力ゼをひいていたり、うつ血、てんかん、重度の医学的なトラブル、アルコールや薬物依存の傾向などがある人は、ダイビングをすべきではありません。投薬を受けている人は、このプログラムに参加する前に医者に相談してください。

この病歴診断書は、リクリエーショナル・スクーバ・ダイビングに参加される前に、医者の診断を受けるべきかを判断するためのものです。肯定的な答えがある場合は、ダイビング活動参加にあってあなたの安全に影響を及ぼすコンディションがあることを意味するので、必ず医者の忠告を受けるべきです。

あなたの過去と現在の健康状態に関して、以下の質問にイエスまたはノーで答えてください。回答が不明の場合は、安全を記してイエスと答えてください。以下の質問に一つでもあなたに適用されるのがあつたら、スクーバ・ダイビングに参加する前に、医者と相談していただかなければなりません。インストラクターがPADI病歴診断書とリクリエーショナル・スクーバ・ダイバーの健康診断に関するガイドラインを担当医者用にあなたに提供します。

あなたは以下の病気に以前にかかったことがある、または現在かかっていますか？

喘息（ぜんそく）、あるいは呼吸時の喘息（ぜいぜいする）
失神、発作、又は意識喪失
慢性的気管支炎、又は胸部の痛み
慢性的な副鼻洞炎
胸部の手術
航空旅行の時、繰り返し耳の障害が起
てんかん
糖尿病
結核、又はその他の長期的な肺の疾患
脳、脊椎、又は神経の疾患
すべての心臓疾患
気胸
耳の手術

現在、以下の病気にかかっていますか？

イエス	ノー	イエス	ノー
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	呼吸困難	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	慢性的な耳の炎症、又は耳の化膿	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	高血圧	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	鼓膜穿孔	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去一ヶ月以内に病気にかかったり、手術を受けたりしましたか？	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	現在医薬品を服用していますか？（経口避妊薬を除く）	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ダイビング前の8時間以内に、アルコールを摂取しましたか？	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	妊娠していますか？	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ダイビングを安全に楽しむために不適切ないかなる病症を明にしなかつた場合、あなたの健康または生命が危険にさらされる可能性があることを理解しますか？	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一回のダイビングの後12時間、または複数のダイビングの後18時間（できれば24時間）以内には、高所（又は飛行）への移動を避けるべきであることを理解していますか？	<input type="checkbox"/>

2. ディスカバーラー・スクーバ・ダイビング安全潜水標準実施要綱了解声明書

この要綱は、あなたの検討と承認を要求するものであり、あなたがダイビングをもっと安全に楽しんでもらうためのものです。

- 私はこのディスカバーラー・スクーバ・ダイビング・プログラムを終えた後、私に有資格プロのガイドなしで独立的にダイビングを楽しむ資格をもたないことを理解します。
- 私の耳と副鼻洞の空気空間の圧平衡をするためには、潜降の際1メートルごとに鼻をつまんで口を閉じ、ゆっくりと鼻へ息を送り込むべきです。
- 潜降中、もし耳や副鼻腔に痛みを感じる場合、潜降を中断しインストラクターに知らせるべきです。
- 私は水中で、いつもゆっくりと深く持続的に呼吸をし、絶対息を止めてはいけません。
- 私は、水中生物を尊重します。私に危害を与える／または私が危害を与えることがあるため、水中生物を触ったり、いじめたり、嫌がらせません。
- プロの案内なしでダイビングできる認定を受けるために、PADIダイブ・センター、リゾート、インストラクターに更なるトレーニングを求めることができます。

ダイビングの後航空旅行に関するお勧め



減圧不要限界以内で一回ダイビングをした場合、少なくとも12時間の飛行前水面休憩が必要となります。
減圧不要限界以内で複数ダイビング、又は数日にわたってダイビングをした場合には、少なくとも18時間の飛行前水面休憩が必要となります。
減圧停止をせざるを得ないダイビングをした場合、少なくとも18時間以上の飛行前水面休憩が必要となります。