

有資格スキューバダイバ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、ダイビングスーパ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。

- ダイビングスーパバイザーやインストラクターの指示に従いましょう。
ペアや3人組で潜り、お互いに常にそばにいるようにしましょう。
常に自分やパートナーのエアのレベルに注意を払い、安全に海面に戻るのに要する、最低限のエアレベルを確認しておきましょう。
ガイドやスーパバイザー、インストラクターと一緒に潜る場合、常に近くにいるようにしましょう。
トレーニングを受けた、自分の潜れる深さの範囲内でダイビングしましょう。
ダイビングの前に、スーパバイザーに、潜水計画、ダイビング場所の状況や危険性について、聞いておきましょう。

ダイバーの皆様は、ダイビングスーパバイザーやインストラクター、またはダイビングツアーのオペレーターへの指示に従い、安全にダイビングをする責任があります。

ダイビングの際に大切な事。

- インストラクターやスーパバイザーそして見張り人がどこにいるか確認し、どうすれば助けてもらえるか、理解する。
集合、危険の際の救助手順、そしてシグナル機材の使用法等、緊急事態の場合の手順を確認する。

以下の事に注意を払って下さい。

- 水の深さ
海面下の視度
海面下の海流
海面下の地形
地域内の海に生息する動物

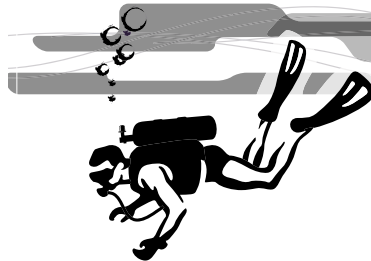
以下の事柄について指示に従ってください。

- ボートへの乗り方、降り方
海への入り方、海からのあがり方

ダイビングのタイプやダイバーのスキル、また海のコンディションによって、ダイビングのインストラクターやスーパバイザーは、次の事柄についてアドバイスをするべきです。

- a) エアがなくなる危険性
b) 不十分な休憩間隔のまま、24時間以内に何回もダイビングを行ったり、或は何日かの間に続けて何度もダイビングを行う際の、健康と安全へのリスクについて。
c) 深海において窒素中毒を起こした場合の、健康と安全性へのリスクについて。また中毒をおこした場合、深海から浅瀬に早く移動する必要がある事。
d) 全てのダイビングにおいて、浮上時、安全停止する必要がある。
e) ダイビング後の、飛行や標高に関わる危険性。
f) ダイビング後の脱水状態。
g) ダイビング後、運動に関わる危険性。
h) 病中のダイビングに関わる危険性。

何か質問がある場合、ダイビングのインストラクターかスーパバイザーに聞いて下さい。



有資格スキューバダイバーの皆様へのセーフティー情報
リゾートダイビング用医療申告用紙

スキューバダイバーの方はこの用紙に記入し署名して下さい
FORM 26 (V2.06-04)

姓名
住所
電話番号
生年月日
個人の詳細
名前
性別 男性 女性

以前、以下に述べる症状を呈した事がありますか、或は現在以下の症状がありますか。

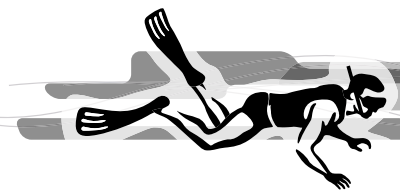
Table with 3 columns: Symptom, Yes, No. Rows include: 1 喘息、呼吸困難, 2 脳障害、脊髄障害、神経障害, 3 胸の手術, 4 慢性気管支炎、胸の病気, 5 慢性鼻炎, 6 気胸, 7 糖尿病, 8 耳の手術, 9 癲癇, 10 めまい、失神、発作, 11 心臓病等, 12 よく飛行の際耳が痛くなる, 13 結核等長期に渡る肺の病気

現在以下に述べる症状がありますか

Table with 3 columns: Symptom, Yes, No. Rows include: 14 息切れ, 15 慢性の耳垂れ、或は感染, 16 高血圧, 17 ここヶ月以内の病気或は手術, 18 鼓膜が破れている

Table with 3 columns: Symptom, Yes, No. Rows include: 19 現在薬や薬品を使っていますか（ピルは除く）, 20 ダイビングの前8時間以内にアルコールを飲酒しましたか, 21 妊娠していますか, 22 安全なダイビングに適さない症状がある事を隠すと、健康に害を及ぼしたり、生命が危険にさらされるという事をご理解いただけていますか。

署名: _____ 日付け / /
証人: _____ 日付け / /



SNORKEL



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バイザーか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。
- フロートの用意が重要です。
- シュノーケリングのスーパバイザーや見張り人の指示に従ってください。
- ペアを組んでシュノーケリングしましょう。
- スーパ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バイザーやインストラクターに聞いて、ボート用水路、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、デッキやボートの横、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。
- ボ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、バディやペ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。

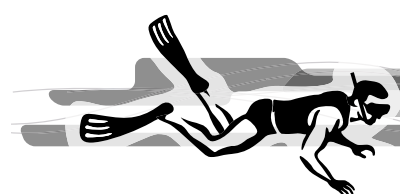
- 危険性を認識して下さい。気を失ったり、死を招いたり、ひどい怪我をする可能性があります。
- 潜る前に深呼吸を繰り返す（3回から4回）過呼吸をしたり、深い所まで潜るダイバーには、危険性が非常に高くなります。

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バイザーにご相談ください。

JAPANESE

v2 March 2005

www.whs.qld.gov.au/subject/diving.htm



SNORKEL



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、病気に関するアドバイス

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、心臓病や卒中等、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) リラックスしやすく、フロートを扱う。

C) バディペアでシュノーケリングする。

JAPANESE

v2 March 2005

www.whs.qld.gov.au/subject/diving.htm