

PADI フリーダイバー 安全潜水実施了解声明書

署名する前によく読んでください。

この声明書は、フリーダイビングを安全に行なうために必要なことを知っていただくためのものです。これらを再確認し、了解していただくためにまとめられたものであり、ダイビングをするにあたっての快適度や安全性を増していただくために作成されています。これらの安全なダイビングの実施についての認識を証明するために、この声明書への署名をしていただきます。署名前に内容をよく読み、そして話し合いをしてください。また、あなたが未成年者の場合には、親または保護者に署名をしてもらわなくてはなりません。

私、_____ (氏名を楷書で) は、フリーダイバーとして以下の事項を守るべきであることを了解しています。

- フリーダイビングをするときは必ずトレーニングを受けた仲間と行ない、このフリーダイビング実施了解声明書に従います。
- スクーバ・ダイビングをした日にはオープンウォーター・フリーダイビングに参加しません。
- 潜降するときには、不快感を感じる前に繰り返し優しく耳とマスクの圧平衡をします。
- 圧平衡せずに潜降し続けません。もし、潜降できない場合には水面へ戻ります。
- 無理やり、そして/または時間を延長して圧平衡することは決してしません。無理なそして余分な圧平衡は重大で治癒できない耳のケガと聴覚障害を引き起こす可能性があります。
- 十分に息を吸い込んでから潜降します。
- 健康な状態でフリーダイビングをします。風邪をひいたり、鼻づまりをしているときには行ないません。
- たとえ私がスクーバ・ダイバーであったとしても、フリーダイビングをしているときに、深いところでスクーバから空気をもらうことはしません。浮上のときに、スクーバ・ダイバーが私とエアを共有しなくてはいけないような緊急時は例外とします。
- 息ごらえの時間を延長するためにはリラックスします。過呼吸にならないようにします。
- 息ごらえの時間は次第に増やすようにし、ゆっくりと体験を積んでいきます。
- 深く潜降した後は限界まで頭を上向きにします。深く潜れば潜るほど、早く頭を上げます。
- 水中でブラックアウトしたり、水面で水を吸い込んでしまったかもしれない人がいるときには、たとえまったく問題ないように思われても病院へ連れて行きます。
- オープンウォーター・フリーダイビングのために、息を吐いた後に水面で快適に浮くようにウエイトをつけます。
- フリーダイビングで潜降するとき、スノーケルを口から外します。
- 浮上の際、水面にたどり着く直前に早く息が吸えるように息を吐く場合を除いては、ダイビングの最中は息を吐きません。
- 水面へ戻ったときは、自然にゆっくりと息を吐きます。そしてより早く能動的に息を吸います。少なくとも3回は繰り返します。
- もう一度ダイビングを行なう前に、少なくとも3回はブレスホールドの時間を整えます。
- 深いところから浮上するときは、浮上の最後の部分で私のバディにエスコートしてもらいます。
- 私のバディが前のダイビングから完全に回復するまで、潜降を始めません。
- ワン・アップ、ワン・ダウン・バディ・システムに従います。
- フリーダイビングのセッションの前にコンディションを見直し、自分のセッションを計画します。フリーダイビングを行なうかどうかを決めるのは私自身です。私は自分の安全に責任を持ち、私自身がダイビングをするかどうかを決定します。
- 波が高く、海が荒れているときにはフリーダイビングをしません。
- すべての生物、特に馴染みのないものについての接触を避けます。フリーダイビングをしているエリアの危険な生物の存在を知っています。
- 新しいフリーダイビングの場所ではその場所の情報を入手し、そして/またはその場所のコンディション、生物、危険性、そしてその場所特有なダイビングの方法を学ぶためにグループに参加します。
- 太陽からも身を守り、常に水分摂取に気をつけます。

私は、上記内容をよく読み、不明な点に対しては説明を受け、納得しました。私は、これらの実施要項の重要性と目的を理解しました。これらを守ることが私自身の安全と楽しみのために必要であることを理解し、フリーダイビングをするにあたって、これらの実施要項を守らない場合には私自身を危険な状況においてしまう可能性があることを認識しています。

参加者の署名 _____

日付 _____ (日/月/年)

親/保護者の署名 (該当する場合) _____

日付 _____ (日/月/年)

署名する前によく読んでください。

参加者氏名： _____ 日付： _____ (年／月／日)

生年月日： _____ (年／月／日) 性別： 男性 女性

フリーダイビングでは激しい身体の動きを要しますので、参加するためには良好な健康状態である必要があります。あなたの状態がフリーダイビングに適しているかどうか疑わしい場合には医師にご相談ください。この質問表は、フリーダイビングに参加される前に、医師の診断を受けるべきかを判断するためのものです。あなたが以下の各質問に「Yes / はい」と答えたからといって、ダイビングをする資格がないことを意味するわけではありません。あなたのダイビング時の安全性を阻害させる条件を判断させ、フリーダイビングに参加する前に医師からのアドバイスを必要とすることを意味します。あなたの過去と現在の健康状態に関して、以下の質問に Yes または No で答えてください。回答が不明の場合は、安全を記して「Yes / はい」と答えてください。「Yes / はい」がある場合には、フリーダイビングに参加する前に、医師と相談していただかなければなりません。

___ 発作性疾患、脳卒中、脳の手術、失神、重度の片頭痛やめまいを起こしたことがありますか。また重大な頭部外傷や脳血管の動脈瘤の病歴がありますか？

___ 心臓発作、心臓手術、不整脈、突然の血圧上昇（高血圧）、心雑音、卵円孔開存（PFO）、水泳やダイビングによる急性肺水腫、または異常な息切れや作業時の胸痛などの病歴がありますか？

___ 自然気胸、怪我による気胸、肺の嚢胞や空気穴、損傷を受けた肺細胞、肺気腫またはその他の呼吸を妨げる肺に関するトラブルがありますか？

___ 鼓膜に穴や破裂がありますか？または人工鼓膜を使用していますか？聴覚に重大な障害、または片耳、もしくは両耳の聴力損失をしていますか？飛行機が降下する際に度々耳痛がありますか？中耳炎、中耳感染症、重症のサーファーズイヤーズ、または大きな耳の手術を受けたことがありますか？

___ 副鼻腔や鼻腔に腫瘍、ポリープ、嚢胞ができたり、または大きな鼻腔の手術や持続性の副鼻腔感染症などの病歴がありますか？

___ 喘息や喘息発作の病歴がありますか？運動、不安、疲労などが原因で喘鳴が出たこと、または喘鳴を止めるために吸入器での薬の使用を必要としたことはありますか？

___ 糖尿病の病歴はありますか？

___ 現在妊娠中ですか？もしくはその可能性はありますか？

___ これまでにダイビング事故にあたり、減圧症、または耳への圧力損傷（気圧外傷）を負ったこと、または潜降中に耳圧の圧平衡の問題が繰り返しが起きたり、空気閉塞症などの病歴がありますか？

___ 薬局や医師の処方箋による定期的な薬の服用をしていますか？（避妊薬やマラリアの薬を除く）

___ これら以外で、ダイビングを行なうことについての心配や、身体的または感情的なストレスがあった場合に自分の判断に影響を与えるような身体的そして／または感情的な状況はありますか？

私の病歴について、上記の情報は、私の知るかぎり間違いはありません。私は現在あるいは過去の健康状態を明らかにしなかった場合、記載漏れの事項に関する責任を負うことに同意します。

参加者の署名 _____

日付 _____ (年／月／日)

親権者 / 保護者の署名 (該当する場合) _____

日付 _____ (年／月／日)

医師使用覧

この書類は参加申込者の体調がフリーダイビングに適した健康状態であるかどうかをお尋ねするものです。

フリーダイビングに不適格であると考えられるような、医学的な障害は見受けられません。

フリーダイビングをすることは勧められません。

医師名 _____

医師の署名 _____

日付 _____ (日／月／年)

電話番号 _____

医院 / 病院名 _____ 印