

プールでの練習における注意事項

監視における注意点

1. 監視に集中する（監視と指導は兼任できない）。
2. 浮上後にブラックアウト（意識喪失）する場合もあるためよく注意する。
3. 少しでも「おかしい」と思ったら、意識の確認をおこなう。
4. 意識の確認は、相手の目を見ておこなう。
5. 潜水中、痙攣するような動作があれば、ブラックアウトの前兆であるため、即座に対応する。
6. 全体に気を配り、一箇所だけに集中しない。
7. 水のあるところには、必ず事故の危険性があることを認識する。
8. トイレ等で持ち場を離れる場合は、その間他の人に交代してもらう。

バディシステムにおける監視の注意点

1. バディを監視する前には、目標とする深度や潜水時間を聞いておく。
2. スタティックの監視では、目標時間の1分前より15秒から30秒おきに意識確認（軽く肩をたたいてOKサインをだしてもらう）をおこなう
3. 浮上後にもう一度、目をみながらOKサインによって意識を確認する。しばらくたってからブラックアウトする場合もあるので、注意する。
4. 常にバディに手の届く位置にいる。

練習における注意点

1. 体調が悪い時は、水へは入らない。
2. バディや自分を監視する人が本当にいるかどうか、確認する。
3. バディには、これから潜る深度、時間等を伝えておく。
4. 限界まで挑戦するような練習は行わない。
余裕をもって潜水できる距離、時間をのばしていく。
5. ハイパーベンチレーション（過呼吸）はしない。
体がしびれるほどの過呼吸はブラックアウトを引き起こしやすくする。
6. 入水前の食事は控える。
7. 素潜りは素潜りは他のスポーツと比べ、特に体調によって大きく左右されるため、注意する。
8. いつも楽に潜れている距離、時間だからといって油断しない。

海での練習における注意事項

監視における注意点

1. 監視に集中する（監視と指導は兼任できない）。
2. 浮上後にブラックアウト（意識喪失）する場合もあるためよく注意する。
3. 少しでも「おかしい」と思ったら、意識の確認をおこなう。
4. 意識の確認は、相手の目を見ておこなう。
5. 潜水中、痙攣するような動作があれば、ブラックアウトの前兆であるため、即座に対応する。
6. 全体に気を配り、一箇所だけに集中しない。

バディシステムにおける監視の注意点

1. バディを監視する前には、目標とする深度や潜水時間を聞いておく。
2. コンスタントの監視では、相手が浮上してきたら自分も潜降し、水深 -5m ~ -10m 程度の所で相手を待ち、相手の目を見て OK サインにより意識確認を行い、いっしょにならんで（寄り添うように）浮上する。
3. 浮上後にもう一度、目をみながら OK サインによって意識を確認する。しばらくたってからブラックアウトする場合もあるので、注意する。

練習における注意点

1. 体調の悪い時は、海へは入らない。
2. バディや自分を監視する人が本当にいるかどうか、確認する。
3. バディには、これから潜る深度、時間等を伝えておく。
4. 限界まで挑戦するような練習は行わない。
余裕をもって潜水できる距離、時間をのばしていく。
5. 潜降、浮上ともに、常に潜降ロープに寄り添うように行き、緊急時すぐにロープにつかまれるようにする。
6. ハイパーベンチレーション（過呼吸）はしない。
体がしびれるような過呼吸は、ブラックアウトを引き起こしやすくなる。
7. 入水前の食事は控える。
8. 素潜りは他のスポーツと比べ、特に体調によって大きく左右されるため、注意する。
9. いつも楽に潜れている距離、時間だからといって油断しない。
10. 水温の低い所では、自分の生理機能が低下していることを認識する。
水は空気の 25 倍早さで体温をうばう。また、水温 22 以下では人体の生理機能は 40% 低下する。
11. 海流は常に変化することを認識し、流されていないか常に注意する。
事前に海流の情報を地元の人から聞いておく。
ウェイトは軽めを心がける。

緊急連絡先

救急車の要請 119

海での緊急時 118

施設の連絡先 _____

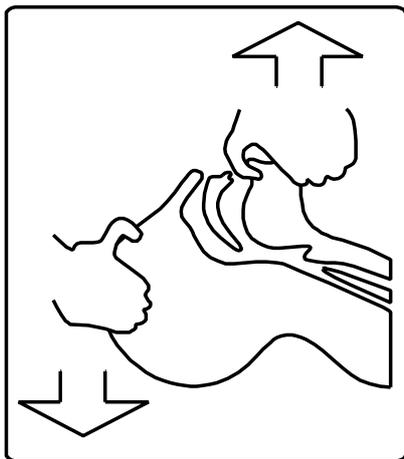
バディ連絡先 _____

リーダ - 連絡先 _____

もしブラックアウトしている人がいたら...

1. **すぐに助けを呼ぶ**
2. **気道をしっかり確保する**
3. **必要な処置 (CPR 等) をする**

12.



気道確保

1. 口をこじ開ける
2. 舌をひっぱり出す
3. あごを上にはひっぱる

生死の判断は、医師にしかできない