

1. スキンダイビング時

- 1. バディシステムの再検討（形だけではなく、現実機能させる方法）
- 2. **エキジットの時刻**の徹底（事情の如何に関わらず、厳守）
- 3. **ブイの設置**（集合場所としての目印だけでなく、プレジャーボートへの注意喚起）
- 4. 行動範囲の制限
；バディシステムが理想であるものの、写真撮影などの状況によっては維持は難しい
おおまかでも良いから、潜る範囲を決めておくこと。
範囲外へ出る際は、原則としてグループでまとまって行動をする。
- 5. メイン、サブのリーダーの選出
；個々の細かい監視はバディシステムに任せるが、リーダーはグループ全体に注意を払う。
行動に関しては、ダイビングをしているメンバーはリーダーの指示に従うこと。
特定人物に偏らないよう、一定レベルのメンバーで持ち回りが理想
（リーダーになった場合はほぼ、メンバーの監視で終わってしまう、自分の楽しみはない？）
- 6. エキジットの時刻までにブイなどの集合場所にメンバー全員が集まる時刻を決めておくこと
目安としてエントリーからエキジットまでは最大でも1時間
30分を区切りとしてブイに集合こと。

2. ツアーの準備

- 1. ツアーのメンバー募集時にダイビングのスタイル（ ）を大まかに決めて、通達する。
深さを取る、フリーダイビングの練習 or 浅い深度でのシュノーケルツアー...等の区分
前もって、ツアーのスタイルで行動に制限を加えることに理解を得るようにする。
例）シュノーケルツアーの場合、潜れる人物でも、深さ10m以下の場所への行動は制限される...等
- 2. 参加メンバーのレベル把握
経験の浅い等の場合は事前にプールで、経験者同伴で練習をしておく。
参加申し込み時に、サポートが必要であれば、必ず申告させる。
一定レベルのメンバーは原則として、サポートの依頼があれば、**必ず早く、サポートにつくこと**
（経験の浅い人物が**気軽にサポートを依頼できる雰囲気**を作っておくこと
経験を積んでいても、体調不良、写真撮影などを徹底したい...等でもサポートを依頼すること）
- 3. 可能な限り、ポイントの概要（カレント、深度、当日の潮汐etc）を確認しておく
救急病院、消防、等の緊急時の連絡先は必ず、メンバー全員に通知。

3. 個々のスキルアップ

遊びではあっても海を相手にすることはそれなりの体力・技術力が要求される。
普段から体力のアップを心がけることが好ましい。

- 1. フリーダイビング、シュノーケルに関わらず、普段からプールでの水泳、筋力アップ等のトレーニングを行う。
- 2. 海においては、ツアー毎に以下のトレーニングを行っていく
 - ・ 水中でウェイトをはずして、浮上する。
 - ・ 水中でマスクをはずして浮上する。
 - ・ ロープ伝いに潜行、浮上を行う。（深く潜りすぎたことによるパニックを防ぐのが目的）

3．個々のスキルアップ（続き）

深度は10m以内を目安にして、ブイ、サポートは必ずついた状態で行う。
ダイビングスタイルに関わらず、必ず行う。

-3.日赤水上安全法などの救急救命講習の受講（日程、内容等のPR）の依頼。

-4.受講メンバーによるプールなどでのデモンストレーションの実施。
（可能であれば、実際に行ってみる）

-5.緊急時のシュミレーション訓練の実施

溺者が発生したと仮定、発見～陸上への搬送、蘇生処置を行ってみる。

その際は、発見～蘇生処置までの時間を測定するタイムキーパーは必ず付けておくこと。

1～2について；参加メンバーには厳守を徹底、

注意等を重ねても守れない人物にはツアーへの参加禁止等のペナルティも考慮

3．について；あくまでの、希望としてメンバーに伝えて行く。 強制はしない。

4．機材関係

-1.ブイ；集合場所の目印以外に、ブレッジャーボートなどへの注意喚起に使用

-2.レスキューチューブ、ライフジャケット；溺者発生時に溺者の確保に使用

-3.レスキューボート；溺者を岸への搬送、水上での応急処置用

ダイビング中はブイに固定しておく。

レスキューボートではありませんが、ウィンド用のボートあり。

当面、代用に使えるか検討の価値はあり。

-4.マイクロシールド、エアマスク

沖縄など、遠方への場合でも、ブイは用意するようにしておくこと。

機材の使用に関しては掲示板等を活用して、貸し借りを行えるような形を作って行く。

所持に関しては、他のグループも入れて一度、協議する。

5．体調管理

-1.睡眠；日帰り等では早朝出発などになるため、特に運転者は睡眠不足になりがちになる
潜る前に30分～1時間程、仮眠を取るのが望ましい、これだけでも疲れは相当回復できる。
前日だけでなく、3～4日前から可能な限り、十分な睡眠をとっておくこと。

-2.飲酒；分かりきったことではあるが、陸上では気づかない程度に残っていても水中では大きな影響がでてくる。
特に冷たい水にふれたことで心拍数が急増、最悪の場合、心臓発作を引き起こすこともあり得る。

前日と言えども飲酒は控えめにすること。

海にはいる当日の飲酒は論外である。

飲酒とは直接結び付かないが

トライアスロンを長く続けている選手でも水泳中の心臓発作などでの死亡の事例もある。

海水浴においての溺死も飲酒による事例の報告が少なくない。

最後に

海に潜る目的は十人十色で、意見の相違はあるとおもいます。

しかし、海は常に予測不可能です。

万一の際にも、トレーニングを積んでおくことで、事故を防いでいけます。

パニックを起こさないで、冷静に判断することができただけでも事故につながらないと信じています。

“せっかく海にまで来て、つまらないことを...”という意見は百も承知です。

しかし、最後に**自分の身を守るのは自分しかいない**ことを絶対に認識してください。

回りが出来るのはあくまでも、**身を守るための手伝い**でしかありません。