

バディ確認書

フリーダイビングは大変魅力的なスポーツですが、技術やルールを無視すれば、相当な危険を生じ、本人のみならず第三者にも多大な迷惑を及ぼすことにもなりかねません。したがって、ダイビングを安全に楽しむためには、危険性について十分に認識し、安全のための技術を学ぶことが必要です。

そして、自分の技術力を過信しないようにし、危険な行為は決して行わないようにしてください。また、ちょっとした健康上の問題も、ダイビングの際には、大きな危険に結びつくことがありますから、体調が優れない場合、もしくは、精神的に不安を感じる場合は、水には入らないということを厳守してください。

安全管理・体調管理については、各バディ単位で責任をもっておこなってください。安全管理に関して疑問点などあれば、詳しい人に聞いて解決してから練習にのぞむようにしてください。

私たちはお互いがバディであることを意識し、協力し合い練習に望みます。お互いに体調をチェックし合い、無理のない練習を心がけ、事故の予防につとめます。

また、万が一事故が発生してしまった場合には、即座に周りに知らせることを第一とし、自己の安全を保った上で、自分の能力の範囲内で救助に協力します。

バディ1 署名 _____

バディ2 署名 _____

バディ3 署名 _____

体調チェックシート

	バディ1	バディ2	バディ3
今日の体調はどうですか？			
心配事はありませんね？			
水分はしっかりととりましたか？			
昨日、夕食は食べましたか？			
朝食は食べましたか？何時ごろですか？			
昼食は食べましたか？何時ごろですか？			
煙草は吸っていますか？			
酒を飲みましたか？いつごろですか？			
常用している薬はありますか？			
睡眠時間は何時間ですか？	時間	時間	時間
血圧はいくらですか？	/	/	/
脈拍はいくらですか？	回毎分	回毎分	回毎分

体調チェックは、バディー単位で**責任をもって**おこなってください。

必要であれば、チェック項目を各自付け足してください。