

Safe Skin Diving

楽しいスキndaイビング。そのためには安全性が不可欠。

自分の心・からだ

安全管理

安全機材

『あ～あメンドクサイ！楽しさが半減しちゃう！』とお思いでしょうが、ちょっと一息おいてみてください。義務として捉えればしんどいですが、歯磨きのように習慣化してしまえばどうでしょう。やって当たり前、やらなきゃ不安、てな感じでしょうか。

海に行く時間よりはるかに少ない時間、ウエットスーツを着るより楽に装備できるということを忘れてないでいてください。

安全を海に持って出かけよう！

フィンやマスクを忘れると潜れないはず。安全も持ち物と同じ。安全を忘れると潜れない！位の意識を持ちましょう。

心・からだ

安全に対する心がまえ

安全に対する知識を付ける 自分を知ること 謙虚であること 自信過剰にならない 他人への気配り
思いやり 団体行動での自分のあり方

からだのコンディション

日頃の体力維持 ジョギング マシントレーニング 自転車 水泳など

コンディション 体のセルフチェック 体の調子 ストレス 寝不足

食事 入水までの食事経過時間 1時間から2時間 満腹じゃないか

安全管理

バディ

絶えず相手を意識する 同時に潜らない アイコンタクト

入水中の人数把握

一定時間ごとの人数確認 リーダーサブリーダーなどで実施する

休憩時間

長時間のスキndaイビングをさける 1時間に10分から15分の休憩をとる

時間の管理

時間を守る 入水時間 出水時間 休憩時間 睡眠時間

群から離れない

他の仲間が意識出来る範囲にいる 単独行動しない

安全機材

マーカープイ

自分の場所を他の人に知らせる 水上で休憩が出来る

防水時計

スケジュールの時間確認 潜水時間

ナイフ

絡まったロープ、釣り糸などの切断

笛・サイレン

緊急時の連絡

スキンドайビング用ジャケット

初心者 潜らない人向け

わ～！たくさんある！とお思いかもしれませんが、上にかかれた事柄のほとんどは、心で考えることちょっとした時間で出来るものです。習慣になってしまえば容易い事です。ちょっとした気持ち行動で、事故は減らすことが出来るのではないのでしょうか。事故になってつまらない思いをするよりか、安全に対する準備で何事もなく、楽しい思い出を作れるのがなによりなのですから。海を楽しむために行動しましょう！