

Celebrating...



# NAUI Safety Diving Self check

(NAUI セーフティダイビングセルフチェック)

安全なダイビングのために、以下の項目をセルフチェックしましょう。

## ダイビングは体調の良いときに実施します。

自分とバディの健康状態が良好なときのみダイビングをしましょう。

## ダイブサイトをよく知り、危険な場所や条件を避けるようにします。

ダイブサイトの地形や危険な場所、当日のコンディションなどで分からないことや不安なことがあったら、NAUI スクーバセンタースタッフに確認しましょう。

## 自分とバディにとってゆとりを持ったダイビング計画をたてます。

水深と時間にゆとりを持たせ、万が一予定の水深や時間を超過してしまった場合でも、安全なダイビングの範囲内におさまるようにしましょう。



## 器材組立時に、タンク内のエアと、BC、レギュレータの作動をチェックします。

BCとレギュレータをタンクに取り付けた後に、必ずタンク内のエアのチェック(残圧とエアのにおい)を確認しましょう。また、BCの作動(給気、排気ができるか、エアが漏れていないか)とレギュレータの作動(パージボタンを押してみる、実際に吸ってみる、エアが漏れていないか)をチェックしましょう。

## ダイビング前に、エアが切れた場合の対処とバディとはぐれた場合の再会手順を再確認します。

水中で空気が必要なときにどうするか(バディのオクトパスをもらうのか、バディがくわえているレギュレータをもらうのか)を打ち合わせましょう。また、万が一水中でバディとはぐれた場合は、その場で少し探し、見つからない場合は数メートル浮上してバディの排気を探します。この間は1分間を過ぎないようにします。それでも見つからない場合は、水面まで浮上し、水面でバディと落ち合うようにします。

## エントリー前に、バディのBCの給気方法、オクトパスレギュレータの位置、ウエイトベルトの外し方を確認します。

不測の事態に備えて、バディのBCの給気方法、バディのオクトパスの位置、ウエイトベルトの外し方を確認しましょう。

## ダイビング中は、バディとコンタクトをとり一緒に行動します。

潜降するとき、水中で泳いでいるとき、浮上するとき、常にバディと一緒にいるようにしましょう。アイコンタクトを頻繁に取り、水中でのバディとの位置関係はできるだけ同じになるようにします。

## 不測の事態に備えて、十分な空気量を残して浮上します。

浮上したら水面のコンディションが荒れてしまっていることがあります。そうなった場合レギュレータを使ってエキジットできるように、必ず十分な空気量を残して浮上しましょう。

## ダイビングの最後には、必ず安全停止を行います。

安全のため、水深5メートルで3分間の安全停止を行うようにしましょう。

## 安心してダイビングできるように、できるだけ継続してダイビングを行います。

前回のダイビングからしばらく間があいている場合や、ダイビングに不安がある場合は、安心できる環境やプールでダイビングの復習をしてから潜るようにしましょう。また、ステップアップコースに参加することで、より安心してダイビングを楽しめるようになります。

