

ダイビング安全潜水実施要項

01

ダイビングするときは、心身共に健康を維持してください。アルコール類や危険性のある薬物を服用してダイビングをしてはいけません。

継続的なトレーニングを通して、ダイビング・スキルを錆付かせないようにし、久しぶりにダイビングをするときは、コースで使用した教材を参照して知識を復習し、プールやプールのような穏やかな環境でスキルを復習してください。

02

あなたが潜るダイビング・ポイントをよく知ること。他人に依存するダイビングは危険です。初めて潜る場合やダイビング・ポイントの情報が不足している場合は、知識豊かな現地スタッフなどから正式なオリエンテーションを受けてください。あなたが経験したことのある環境よりもコンディションが悪い場合には、ダイビングを延期するか、あるいは良いコンディションのダイビング・ポイントを代替地として選ぶようにして、あなたの受けたトレーニングや経験にあったダイビング活動にのみ参加するようにしてください。

ケーブあるいはテクニカル・ダイビング活動は、専門のトレーニングを受けずに参加してはいけません。

03

ダイビングを行うときは、自分に合ったマスク、スノーケル、フィン、適切な保護スーツ、BCD と中圧インフレーター（パワー・インフレーター）、バックアップ空気源（オクトパスなど）、残圧計、深度計、時間測定器を使用してください。よく手入れされ、使い慣れた器材を使用してください。器材は、各ダイビング前に正しく調整し、きちんと作動するかチェックをしてください。認定を受けていないダイバーに、自分の器材を使用させてはいけません。スクーバ・シリンダー（タンク）は、潜水計画と自分のエアー消費量を考慮して選び、ダイビング中は頻繁に残圧計をモニターしてください。エキジットポイントに戻る距離と時間を考慮し、エキジット時のスクーバ・シリンダー（タンク）内の残圧に余裕を持たせてください。

04

ブリーフィングや注意事項、その他ダイビングに関する説明や指示をよく聞いて、あなたのダイビング活動を監督する人のアドバイスに敬意をはらってください。また、特別なダイビング活動への参加、不慣れな地域でのダイビング、6 カ月以上ダイビングをしていない場合などは追加のトレーニングが必要であることを認識してください。

05

ダイビング中は、最初から最後までバディ・システムを守ってください。水中での連絡方法や万一離れ離れになつたときに再集合するための方法、緊急手順などのダイブ・プランをバディと一緒に計画してください。

06

ダイブテーブルおよびダイブコンピューターの使用方法をきちんと理解してください。

全てのダイビングを減圧不要限界内で行い、安全のために余裕を持ったダイビングを計画し、実行してください。水中で深度や時間を測るために必要な計器を携行し、モニターを確実に行ってください。最大深度はあなたが受けたトレーニングや経験のレベルをよく考えて決定するようにし、1 分間に 18 メートルより遅い速度で浮上してください（すべてのダイビングで可能な限りゆっくりと浮上）。深度 5 メートルで 3 分間あるいはさらに長く、安全停止をしてください。

07

正しい浮力を維持してください。ダイビング前に、BCD に空気を入れずに水面で中性浮力になるように適正なウエイト量を調整してください。水中では中性浮力を保ち、水面移動をするときや水面で休息するときにはプラス浮力を確保してください。ウエイト・ベルトはいつでもすぐに外せるように装着し、ダイビング中に水面でトラブルが起こった場合は、まずプラス浮力を確保することを忘れないようにしてください。

08

ダイビング中は正しい呼吸を維持してください。圧縮空気を吸っているときには絶対に息ごらえやスキップ呼吸（途切れ途切れの呼吸）をしてはいけません。また、スキン・ダイビングなどの息ごらえダイビングでは、過剰なハイパーベンチレーションを避けてください。水面、水中を問わず、水中にいるときは動きすぎて疲れてしまわないようにして、自分の能力（バディと能力に違いがある場合には、能力の低い方に合わせる）の限界内でダイビングしてください。

09

可能な限り、ボートやフロート（浮具）、その他の水面用ステーションを設置して使用してください。

10

各ダイビング・ポイントでの漁業規則や、ダイブ・フラッグの使用など、ダイビングに関する法律や規則やルールを守ってください。