

ダイビング前の体調チェックガイドライン

ダイバーメディカルの確認とダイビング前の体調チェックは同じものではありません！

このガイドラインは、PADI メンバーがお客様のダイビングを監督する前に体調チェックを実施するためのものです。以下の〈ダイビング前のチェック項目〉の 10 項目のみパウチなどの防水仕様にして現場に持参されることをお勧めします。

実施方法

- 各ダイビングを行う際のブリーフィングの冒頭、必ず参加者全員があつまった最初のタイミングで、口頭で各項目を読み上げてください。
- お客様からは項目ごとに確認のための「大丈夫」の返事か挙手や OK サインを求めてください。
- 体調チェックは書式を残すより、万一不測の事態が生じた際、バディや他の参加者の証言が得られることを意識して実施します。毎回実施して習慣にしてください。

注) 追加事項として体温測定や血圧測定を行う場合にはその数値を記録できる用紙を別途用意し、体調チェックを行ったというチェックボックスを作って管理するなどの工夫をしてください。

〈ダイビング前の体調チェック項目〉

1. 前回のダイビングの疲労感や体のだるさは残っていませんか？
2. 12時間以内に飲酒された方は飲酒による体調不良などはありませんか？
3. 昨夜の睡眠は十分でしたか？
4. 食欲はありますか？
5. 下痢や脱水などの症状はありませんか？
6. 手足のしびれや身体はどこかに痛みなどはありませんか？
7. めまいはありませんか？
8. 発熱の症状はありませんか？
9. 耳やサイナスに閉塞感はありませんか、耳抜きはできますか？
10. ダイビングをする意欲は十分にありますか？

では、ダイビング活動を楽しみましょう！