

【ダイビング前のセルフチェック Ver1.01】

SELF Check

ダイビング直前の体調はさまざまです。以下のチェックを行い安全なダイビングを心がけましょう。
 ダイビング前のセルフチェック(下記の質問について該当する方に○をつけてください。)
 ダイビングは遊びです。体調の悪いときは、ダイビングキャンセルをお勧めいたします。

GOOD DIVESHOP

NAME (ローマ字): _____

確認項目		月 日		月 日		月 日		月 日	
1	発熱はあるか。 発熱があればダイビング中止。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
2	過労または体のだるさはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
3	昨夜の睡眠は十分か。	十分	不十分	十分	不十分	十分	不十分	十分	不十分
4	食欲はあるか。	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
5	12時間以内に飲酒をして、飲酒による体調不良はないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
6	下痢・脱水はないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
7	身体のどこかに痛みはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
8	手足のしびれはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
9	めまいはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
10	耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
11	前回のダイビングの疲れは残っていないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
12	ダイビングをする意欲は十分にあるか。	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
■	上記の項目で今の自分の体調を自身で確認をして、	署名		署名		署名		署名	
	体調上、問題が無いと判断した上で 自分の意思で今日のダイビングに参加します。								

「ダイビング前のセルフチェック」はダイビングをする直前に行う体調チェックリストです。
 「ダイバーのためのメディカルチェック(日本語版RSTC)」で問題ないと判断されていても、
 回答の右側に1つでも○が付いた場合はダイビングを避けて休養をとってください。
 上記の症状が3日以上続いている方は医師の診察を受けることをお勧めします。
 *昭和63年度日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」およびダイビング当日のセルフチェック10ポイント
 (日本臨床スポーツ医学会誌Vol.7 No.4, 1999)をGOODダイブショップのダイビング用に改変

The diver who has sign on right side is recommended not to dive.