

各項目を良くお読み頂きご参加下さい。全ての項目にご了承いただけましたら、最後に署名をお願い致します。

この声明書は、フリーダイビングを安全に行うために必要なことを知っていただくためのものです。これらを再確認し、了解していただくためにまとめられたものであり、フリーダイビングをするにあたっての快適度や安全性を増していただくために作成されています。安全なフリーダイビングをするための習慣を理解されているという確認として、あなたの署名が必要です。署名をする前にこの声明書をよく読み、ご不明な点がある場合には担当のインストラクター、またはスタッフにお尋ねください。もしあなたが未成年の場合は、保護者(親権者)の署名も必要になります。

私(参加者氏名) は、フリーダイバーとして以下の事項を守るべきであることを了解しています。

- 1. フリーダイビングを行う際は必ずトレーニングを受けた仲間と行き、このフリーダイビング実施了解声明書に従います。
- 2. スクーバダイビングをした日にはオープンウォーターフリーダイビングに参加しません。
- 3. 潜降するときには、不快感を感じる前に繰り返し優しく耳とマスクの圧平衡を行います。
- 4. 圧平衡せずに潜降し続けません。もし、潜降できない場合には水面へ戻ります。
- 5. 無理やり、そして/または時間を延長して圧平衡することは決してしません。
無理なそして余分な圧平衡は重大で治療できない耳のケガと聴覚障害を引き起こす可能性があります。
- 6. 十分に息を吸い込んでから潜降します。
- 7. 健康な状態でフリーダイビングを行います。風邪をひいていたり、鼻づまりをしているときには行いません。
- 8. たとえ私がスクューバダイバーであったとしても、フリーダイビングをしているときに、深いところでスクューバから空気もらうことはしません。
浮上のときに、スクューバダイバーが私とエアを共有しなくてはならないような緊急時は例外とします。
- 9. 息ごらえの時間を延長するためにはリラックスします。過呼吸にならないようにします。
- 10. 息ごらえの時間は次第に増やすようにし、ゆっくりと体験を積んでいきます。
- 11. 深く潜降した後は頭を上向きにします。深く潜れば潜るほど、早く頭を上げます。
- 12. 水中でブラックアウトしたり、水面で水を吸い込んでしまった可能性のある人がいるときには、たとえまったく問題がないように思われても病院へ連れて行きます。
- 13. オープンウォーターフリーダイビングのために、息を吐いた後に水面で快適に浮くようにウエイトをつけます。
- 14. フリーダイビングで潜降するときはスノーケルを口から外します。
- 15. 浮上の際、水面にたどり着く直前に早く息が吸えるように息を吐く場合を除いては、ダイビングの最中は息を吐きません。
- 16. 水面へ戻ったときは、自然にゆっくりと息を吐きます。そしてより早く能動的に息を吸います。少なくとも3回は繰り返します。
- 17. もう一度フリーダイビングを行なう前に、少なくとも息ごらえの時間の3倍の時間を水面で休息するようにします。
- 18. 深いところから浮上するときは、浮上の最後の部分で私のボディにエスコートしてもらいます。
- 19. 私のボディが前のダイビングから完全に回復するまで、潜降を始めません。
- 20. ワン・アップ、ワン・ダウンのボディシステムに従います。
- 21. フリーダイビングのセッションの前にコンディションを見直し、自分のセッションを計画します。フリーダイビングを行なうかどうかを決めるのは私自身です。私は自分の安全に責任を持ち、私自身がフリーダイビングをするかどうかを決定します。
- 22. 波が高く、海が荒れているときにはフリーダイビングを行いません。
- 23. すべての生物、特に馴染みのないものについての接触を避けます。フリーダイビングをしているエリアの危険な生物の存在を知っています。
- 24. 新しい場所ではその場所の情報を入手し、コンディション、生物、危険性、そしてその場所特有のフリーダイビングの方法を学ぶためにグループに参加します。
- 25. 太陽から身を守り、常に水分摂取に気をつけます。

私は、上記内容をよく読み、不明な点に対しては説明を受け、納得しました。私はこれらの実施要項の重要性和目的を理解しました。これらを守ることが私自身の安全と楽しみのために必要であることを理解し、フリーダイビングをするにあたってこれらの実施要項を守らない場合には、私自身を危険な状況においてしまう可能性があることを認識しています。

ご署名

私は、参加者の保護者として上記の者と同じく了解しています。

保護者

ご署名

ご署名日

20 年 月 日

ご署名日

20 年 月 日