



## シュノーケラーの皆様へのセーフティー情報

海面下は美しくエキサイティングな所です。  
しかし、シュノーケリングのスーパバイザーやインストラクターの指示に従わないと、危険な所でもあります。

- 泳げない方、今までシュノーケリングをした事のない方、或は心配事のある方は、海に入る前に、シュノーケリングのスーパバイザーかガイドにご相談下さい。
- シュノーケリングは、穏やかな海でも、激しい肉体活動になる事があります。
- フロートの用意がございます。
- シュノーケリングのスーパバイザーや見張り人の指示に従ってください。
- ペアを組んでシュノーケリングしましょう。
- スーパバイザーやインストラクターが監視出来る範囲内で、シュノーケリングしましょう。
- サンスクリーンや衣類で日焼け防止をしましょう。
- お渡しする医療申告書を提出してください。

### シュノーケリングをする環境

- シュノーケリングをする場所の環境を、よく観察して下さい。シュノーケリングのスーパバイザーやインストラクターに聞いて、ボート用水路、生息動物、風や潮の強さと流れを確認して下さい。
- プイや休憩場所等、浮遊物体の位置を確認して下さい。

### 問題が起きた時の処置の仕方

- シュノーケリングは静かな海でも激しい肉体活動となる事があり、以下の症状の方には、健康及び安全上、危険性が増える事があります
  - i. 肉体活動によって悪化する可能性のある病気、例として心臓病、喘息肺に異常のある方
  - ii. 失神の可能性のある病気、例として、てんかんや糖尿病
  - iii. 冷水や海水のしぶきによって起こる可能性のある喘息
  - iv. 健康上の事で心配事のある方は、監視者やシュノーケリングのスーパバイザー、シュノーケリングのガイドにご相談下さい。
- 高齢者においては、治療済み、或いは治療前の病気が、運動によって悪化する可能性が高くなります。例として、心臓病、卒中。
- 深い場所に行く前に、デッキやボートの横、或は浅瀬でシュノーケリングの練習をする事をおすすめいたします。
- ご自分のシュノーケリングの技術レベルを認識してください。もし不確かな場合は、フロートをお使い下さい。
- 救命ジャケット、ウェットスーツ、フロートのある場所を確認しておいて下さい。
- ボートに戻るタイミングが分かるよう、また、助けが必要な時に意思表示出来るよう、スーパバイザーや他のシュノーケラーとハンドシグナルで話す方法を修得下さい。
- 海面から顔を持ち上げ、そのまま保持する方法を修得して下さい。
- 二人のシュノーケラーが常に近距離間隔を保ち、お互いの安全を確認する、バディやペアを組むシステムを修得して下さい。
- シュノーケリングの前には、お酒を飲まないで下さい。

### 息を止め海面下に潜る場合は、次の事にご注意ください。

- 危険性を認識して下さい。気を失ったり、死を招いたり、ひどい怪我をする可能性があります。
- 潜る前に深呼吸を繰り返す（3回から4回）過呼吸をしたり、深い所まで潜るダイバーには、危険性が非常に高くなります。

何かご質問のある方は、シュノーケリングのインストラクターかスーパバイザーにご相談ください。



## シュノーケラーの皆様へのセーフティー情報

### レクリエーションシュノーケラーへの、病気に関するアドバイス

#### 医療申告書—レクリエーションシュノーケラー用

私（名前を記入） \_\_\_\_\_ は、シュノーケリングが肉体的に激しい運動になる可能性があり、以下の症状がある場合、健康と安全への危険性が高まるという事を、アドバイスされました。

#### A. 運動によって悪化の可能性がある病気。

例として、心臓病、喘息、肺の病気

#### B. 失神の可能性のある病気。

例として、癲癇や糖尿病。

#### C. 冷たい水や、塩水のしぶきが引き金になる可能性のある喘息。

シュノーケリングは、穏やかな海でも、激しい運動になる可能性があり、特に高齢者においては、心臓病や卒中等、運動によって悪化しやすい病気のある場合、死に至ったり、怪我をする可能性が高くなる事をアドバイスされました。

私は、病気について心配な場合、監視者やシュノーケリングスーパバイザー、或はシュノーケリングガイドと話すよう、アドバイスを受けました。

署名 \_\_\_\_\_ 日付け \_\_\_\_\_

未成年の場合、親又は保護者の署名 \_\_\_\_\_

注釈：持病のある人や、お年をとった方には、以下の事をおすすめします。

- A) 監視人やスーパバイザーが監視しやすい範囲内で泳ぐ。
- B) リラックスしやすきよう、フローターを使う。
- C) バディペアでシュノーケリングする。