

中高年の病気による死亡事故を防ぐ為の安全対策指針

1. 受付時には、病歴と健康状態を書面で確認（特に心疾患や高血圧に注意）し、問題がある場合にはサービスを提供しない。（必要な書式は弊社ホームページのインストラクターページよりダウンロードできます。）
2. エントリー前に顔を水につけさせて、水に慣れてからエントリーさせる。
3. エントリー後はすぐに水面移動せず、十分な休憩をいれた後に水面移動を開始する。
4. 潜降前の水面移動時には通常よりもゆっくりと泳ぎ、移動中も十分な休憩を入れる。
5. 潜降前に十分な休憩をいれてから潜降する。
6. 潜降中には通常よりもゆっくりと潜降し、潜降中も十分な休憩を入れる。
7. 潜降を完了しても、すぐに水中移動はせず、十分な休憩をいれた後に水中移動を開始する。
8. 水中移動時には通常よりもゆっくりと泳ぎ、移動中も十分な休憩を入れる。
9. 浮上前に十分な休憩をいれてから浮上する。
10. 浮上中には通常よりもゆっくりと浮上し、浮上中も十分な休憩を入れる。
11. 浮上後は十分な休憩をいれてから水面移動する。
12. 浮上後の水面移動時には通常よりもゆっくりと泳ぎ、移動中も十分な休憩を入れる。
13. 常に、「ゆっくり」、「十分な休憩」を意識する。
14. レスキューテクニックと心肺蘇生法を定期的にリフレッシュし、万一来る。
15. 可能な限りダイビング時に AED を携帯し、万一来る。

以上