

背の立つ場所の体験ダイビング手順

*下記の表の最上段のセクションから順番に講習を行います。

*P.Sはプールサイド

*浅水中は胸の位置が水面上になるような背の立つ場所

セクション	場所	指導上の注意点
□ブリーフィング	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・各スタッフとその役割の紹介 ・参加者全員の紹介 ・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 ・プールサイドは走らない ・指示があるまで入水しない ・指示された水域で練習する ・指示された練習のみをする ・バディ決定と告知 ・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> “私を見てください” “練習やめ” “呼吸：吸う、吐く” “もう一度” “あなた” ・開始の了解
□開始前の準備体操	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・特にふくろはぎの筋肉に注意
□軽器材の準備	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・故障がなくサイズのあった器材を準備する
□スーツ・ブーツの着用	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・使用スーツの表・裏の説明 ・着用の仕方（パウダーや水を利用） ・フィット感の確認
□フィンの装着法	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・左右と表裏の説明
□フィンの使用法	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・膝から曲げて自転車こぎにならないように
□マスク無しで深呼吸による呼吸	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと深い呼吸

セクション	場所	指導上の注意点
□マウスピースの装着法	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・レギュレーターの正しい装着 ・マウスピースが容易に口からはずれないように「あ・い・う」の活用 ・レギュレータを引っ張っても、マウスピースが容易に口からはずれない ・呼吸抵抗になれる ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
□マスク無しで深呼吸による陸上スクーバ呼吸	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・スクーバによる呼吸法 ・呼吸抵抗になれる ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
□マスクの調整と装着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・くもり止め ・マスクストラップの位置 ・よじれ、締めつけ具合と調整 ・髪の毛の巻き込みはないか
□マスクを装着して深呼吸による陸上スクーバ呼吸	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・スクーバによる呼吸法 ・呼吸抵抗になれる ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
□スクーバユニットの装着	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・スクーバユニットの重量を感じないように、指導員が参加者に水中で装着させる
□マスクを装着して深呼吸による水中スクーバ呼吸	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・スクーバによる呼吸法 ・呼吸抵抗になれる ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
□マスク無しで深呼吸による水中スクーバ呼吸	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・息苦しさを感ぜないで継続して呼吸できる
□水没したマスクを装着した状態で、気中での深呼吸によるスクーバ呼吸	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・息苦しさを感ぜないで継続して呼吸できる

セクション	場所	指導上の注意点
□水没したマスクを装着した状態で、水中での深呼吸によるスクーバ呼吸	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクに水が入っても、息苦しさを感じないで呼吸を継続できる ・レギュレータを引っ張っても、マウスピースが容易に口からはずれない
□水面浮力確保のためのパワーインフレーター給気法。排気法のレッスンは不要。	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーインフレーターを目視せずに、浮力が確保できるまで十分に給気出来る
□水没したマスクを装着した状態で、水中での深呼吸によるスクーバ呼吸 ↓ □水面浮力確保のためのパワーインフレーター給気 ↓ □気中に顔を出してマスクの下端を持ち上げて排水の練習。	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・息苦しさを感じないで継続して呼吸できる ・パワーインフレーターを目視せずに、浮力が確保できるまで十分に給気出来る ・マスクの下端を持ち上げて排水ができる ・水中でのマスククリアのレッスンは不要
□フィンの装着	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・転倒ないように指導員が参加者を支えて行う
□全装備での水中散歩	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の動静確認は常時行う