

スキルチェックシート（案）

本日のダイビングを担当するインストラクターにあなたの状況を正確に伝えましょう。

潜水計画を立てる際にもとても重要な情報となります。

本日より一緒に潜るダイバー全員がダイビングを安全に楽しくできるようご協力ください。

I. ダイビングの経験

1 Cカードを取得して_____年、_____ダイブの経験があり最後のダイビングは_____年_____月です。

2 水泳は 得意 まあまあ泳げる 不得意

3 流れのあるダイビングは 問題ない 経験はあるが不安 経験がない

4 水深18メートル以上のダイビングは 問題ない 経験はあるが不安 経験がない

5 透視度の悪いコンディションは 問題ない 経験はあるが不安 経験がない

II. 器材の準備

6 自分の必要なウェイト量が わかっている 大体わかっている 見当もつかない

7 器材のセッティングは カンペキにできる 多分できる 自信がない

III. エントリー～エキジット

8 エントリーする際 余裕をもってできる コンディションによっては不安な時がある
 いつも不安がある

9 水面での浮力確保が スムーズにできる 戸惑うことがある 自信がない

10 スノーケルでの水面移動は 余裕をもってできる まあまあできる 自信がない

11 スノーケルに水が入ったら 落ち着いてクリアできる あわててしまってクリアできるか不安
 どうしたらよいのかわからない 水が入ることを想像すらしていない

12 潜降は スムーズにできる 1人でできるか不安 自信がない

13 耳抜きは スムーズにできる 抜けにくい時がある いつも抜けにくい

14 浮力調整は スムーズにできる まあまあできていると思う 自信がない

15 移動スピードはいつも ガイドについていける 流れがあると遅れる
 ガイドについて行けるか不安

16	水中で呼吸が乱れてきたら	<input type="checkbox"/> 自分でコントロールして元に戻せる			
		<input type="checkbox"/> だれかがサポートしてくれれば元に戻せる		<input type="checkbox"/> 元に戻す自信がない	
		<input type="checkbox"/> 経験がないのでわからない		<input type="checkbox"/> 乱れることを想像すらしていない	
17	水中での呼吸は	<input type="checkbox"/> 乱さずにガイドについていける			
		<input type="checkbox"/> たまに早くなる時がある		<input type="checkbox"/> いつも呼吸が早くなる	
18	ダイビング中の不安感	<input type="checkbox"/> 全然ない	<input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> 常にある	
19	水中で自分の残圧チェックを	<input type="checkbox"/> 頻繁に行っている	<input type="checkbox"/> たまに行う	<input type="checkbox"/> 全くしていない	
20	水中でバディとのコンタクトを	<input type="checkbox"/> 頻繁に行っている	<input type="checkbox"/> たまに行う	<input type="checkbox"/> 全くしていない	
21	レギュレーターが口から外れてしまったら		<input type="checkbox"/> 落ち着いてリカバリー&クリアができる		
		<input type="checkbox"/> あわててしまってリカバリー&クリアができるか不安		<input type="checkbox"/> 元に戻す自信がない	
		<input type="checkbox"/> 経験がないのでわからない		<input type="checkbox"/> 外れることを想像すらしていない	
22	マスクが水中で外れてしまったら	<input type="checkbox"/> 自分で簡単に元に戻せる		<input type="checkbox"/> 何とか元に戻せる	
		<input type="checkbox"/> 元に戻す自信がない	<input type="checkbox"/> 経験がないのでわからない		
		<input type="checkbox"/> 外れることを想像すらしていない			
23	外れたマスクが見つからない、マスクが壊れてしまったら		<input type="checkbox"/> 落ち着いて自力で水面まで浮上できる		
		<input type="checkbox"/> バディの助けを借りて水面まで浮上できる	<input type="checkbox"/> 対応に自信がない		
		<input type="checkbox"/> 経験がないのでわからない	<input type="checkbox"/> 起こることを想像すらしていない		
24	自分またはバディがエア切れになった時		<input type="checkbox"/> きちんと手順をおぼえているので対応できる		
		<input type="checkbox"/> 何となくわかっているが対応できるかわからない	<input type="checkbox"/> 対応に自信がない		
		<input type="checkbox"/> 経験がないのでわからない	<input type="checkbox"/> 起ることを想像すらしていない		
25	浮上の際、	<input type="checkbox"/> 適切なスピードで安全に浮上できる		<input type="checkbox"/> 速度が早い場合がある	
		<input type="checkbox"/> いつも速度が早い			
26	エキジットの時、ビーチまたはボートに		<input type="checkbox"/> 自力で上がることができる		
		<input type="checkbox"/> コンディションによってはサポートが必要	<input type="checkbox"/> いつもサポートが必要		

_____年 _____月 _____日

お名前 _____