

ダイビング前の体調・確認書式 / 1 ～ 3 day Ver.

この書式は、最初のダイビングを行なう前にダイビングをされるご本人がご自身で1日1回、必ず記入してください。また、同じ日に複数回ダイビングを行なう場合は、各ダイビングをする前に引率するインストラクターやツアー・ガイドより口頭による体調チェックをご自身と一緒にダイビングするチームのメンバー全員で受けてください。もし、フィジカル面や精神面で不安や異変がある場合は遠慮せずに申し出て、安全性を第一優先にし不安を抱えてダイビングすることは控えてください。

お名前 _____ 最初の記入日：20____年____月____日

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. 前回のダイビングの疲労感や体のだるさは残っていません | 6. 手足のしびれや身体のどこかに痛みなどはありません |
| 2. 12時間以内に飲酒された場合、飲酒による体調不良などはありません | 7. めまいはありません |
| 3. 昨夜の睡眠は十分でした | 8. 発熱の症状はありません |
| 4. 食欲はあります | 9. 耳やサイナスに閉塞感はなく、耳抜きはできます |
| 5. 下痢や脱水などの症状はありません | 10. ダイビングをする意欲は十分にあります |

私は、上記の内容を確認しました。すべての項目に問題はなく、自分の意志でダイビングできることを私は以下に宣言します

確認日	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	署名（氏名がわかるようにご記入ください）	記入日	スタッフ確認
／	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ		／	
／	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ		／	
／	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ		／	