

## 【ダイビング前のセルフチェック】

ダイビング前の体調は様々です。以下のチェックを行い安全なダイビングを心がけましょう。  
ダイビング前のセルフチェック(以下の質問について該当する方に○をつけてください。)

お名前: \_\_\_\_\_ ご記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

必ず1つずつ○をつけてください。

1	熱はないか	ない	ある
2	過労または体のだるさはないか	ない	ある
3	昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4	食欲はあるか ※今現在ではなく、通常の食欲があり、食事が摂れているかということ	ある	ない
5	過去12時間以内に飲酒された方→飲酒による体調不良はないか	ない	ある
6	下痢・脱水はないか	ない	ある
7	身体のどこかに痛みはないか	ない	ある
8	手足のしびれはないか	ない	ある
9	めまいはないか	ない	ある
10	耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はないか	ない	ある
11	前回のダイビングの疲れは残っていないか	ない	ある
12	ダイビングをする意欲は十分にあるか	ある	ない
◆	上記の項目で自分の体調を確認して、 体調上、問題がないと判断した上で、 自分の意志で今日のダイビングに参加します。	ご署名	

※1 「ダイビング前のセルフチェック」はダイビングをする直前に行う体調チェックリストです。

※2 「ダイバーのためのメディカルチェック(日本語版RSTC)で問題ないと判断されていても、  
回答の右側に1つでも○が付いた場合は、ダイビングを避けて休養をとってください。

※3 上記の症状が3日以上続いている方は、医師の診察を受けることをお勧めいたします。

※4 昭和63年度日本体育協会スポーツ医科学研究所「スポーツ行事の安全管理に関する研究」およびダイビング当日のセルフチェックリスト10ポイント  
(日本臨床スポーツ医学会誌Vol.7 No.4, 1999)をダイビング用に改編