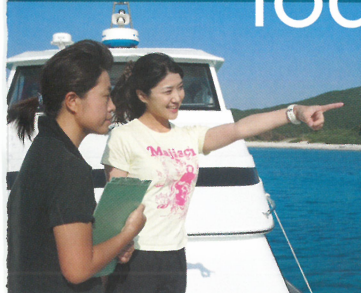


DISCOVER SCUBA DIVING

PADI体験ダイビング(ディスカバー・スクーバ・ダイビング)



Dive
today



PADI[®]

ようこそ、青い惑星へ。



DISCOVER PADI体験ダイビングプログラム SCUBA DIVING



ダイバーのお友達に誘われて水着一枚で気軽に訪れたあなた、
ステキなリゾートライフを満喫しているあなた、
海水浴シーズンに海辺にやってきたあなた、
家族旅行でわいわい楽しんでいるあなた、
社員研修旅行のフリータイムを有効的に使おうとしているあなた…。
海の世界を探検するのに年齢も男女も何も問わない。

海があればどこでもいいのだ。

しかし、海の中で呼吸をしてちゃんと海の世界をのぞくためには
最初は誰でもインストラクターといっしょ。

体験ダイビングはすでにダイバーのはじめの一步を歩きはじめる。
そう、青い惑星…それはこの地球上の3分の2をしめる大海原の星。
そこにはあなたの望む世界があるはず。

さあ、いっしょに青い惑星を探検しよう。

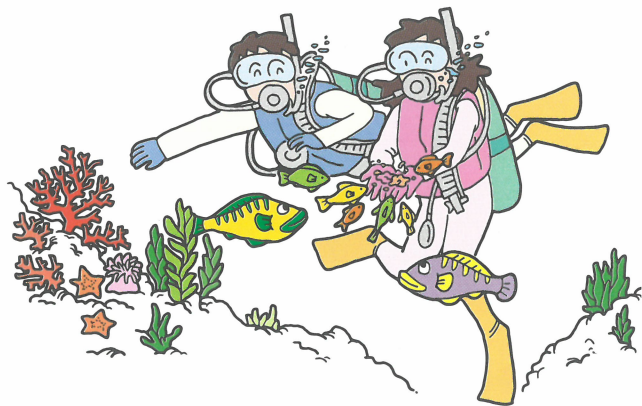
Welcome!

さあ、ワクワク、ドキドキのアドベンチャーがはじまります！
インストラクターと一緒に、すばらしい水中世界をのぞいてみよう！



DISCOVER SCUBA DIVING Flip chart

ディスカバー・スクーバ・ダイビング・フリップチャート



このプログラムは、スクーバ・ダイビングの資格を取得するためのコースではありませんが、あなたが「Cカードをとって、ダイバーになりたいっ!」って思ったときには、今回の経験をPADIの認定ダイバー・コース (PADIスクーバ・ダイバー・コースやオープン・ウォーター・ダイバー・コース)の一部とすることもできます!

*詳しくは担当のインストラクターに聞いてください!



このパンフレットをよく読んで、差し込みの書面に必要事項を記入してください。わからないところがあったら、担当のインストラクターに聞いてください。

この冊子はこれからPADI体験ダイビングを行なう方のためにプログラムやシステムの説明をわかりやすくまとめてあります。また、それらのプログラムに参加する際の必要書式や記録用紙がついており、自分でできるダイビング・スキルの予習をマンガでおもしろく説明しています。記入のしかたや予習の方法は担当インストラクターにご確認ください。

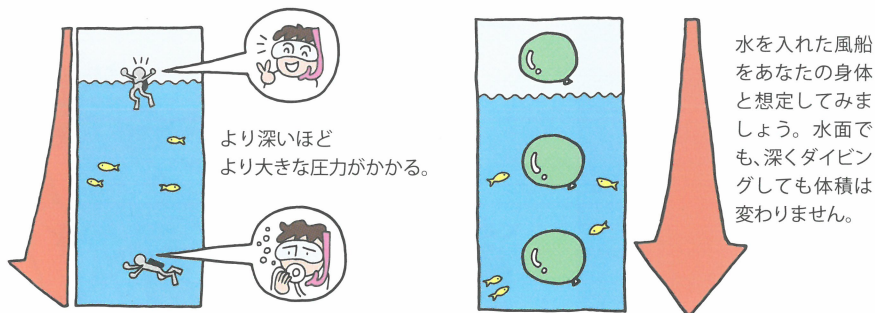
Step 1 ダイビングする前に注意することは?

Step 2 ダイビングのテクニックにチャレンジ!

Step 3 インストラクターと一緒にダイビング!

水圧があなたに与える影響は？

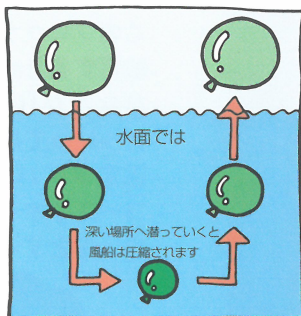
水には水圧という重さがありますが、人の身体はほとんど水分でできているので水圧の影響はありません。



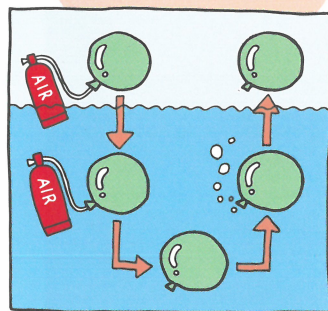
身体の中にはいくつかの空間があります。

- 耳
- サイナス
- マスク
- 肺

この身体の中の空間は、水圧(深いほど)の影響をうけます。



空気を入れた風船を、あなたの身体の空間と想定します。



耳、サイナス、そしてマスクの中の空間の圧力を、わたしたちのまわりの圧力と同じにする必要があります。

なぜ？

圧力が同じになっていないと不快感を感じるからです。

どうすればいい？

- 水中に潜っていくときは、空気をたします。
- 浮上するときには、空気を逃がします。

**水中に潜っていくときは
身体の中の空間(耳やサイナス)と、
周囲の圧力と同じにします(耳ぬき)。**

- 鼻をつまんで、ゆっくりと息を送る動作をこまめにやりましょう。
- やり方はいろいろあります。
- カゼをひいているときにはダイビングはしないでください。



**水中に潜っていくときは
マスクの中の空間と周囲の圧力と同じにします。**

- 鼻からマスクの中に、ゆっくりと息を吐いてください。



**浮上するときには、耳やサイナス、
マスクの中の空間と周囲の圧力を
同じにする必要はありません。**

- 膨張した空気は、なにもしなくても自然と出ていきます。
- あなたは特になにもしなくても大丈夫です。



ダイビングするときの大切なルール

絶対に息はとめないこと！

＼水中に潜っていくときの注意！

潜っていくときに不快感があったら？

- それ以上潜らないようにしましょう。
—— 合図を送ってください。
- 約1メートルほど上にあがりましょう。
- もう一度、ゆっくりと耳ぬきをしてみしましょう。



不快感＝浮上

肺は、あなたの最も大切な空間です。

その理由は？

- 息を止めると、肺から空気が逃げられなくなります。
- 浮上するときは空気が膨張します。
＝肺が膨張します。
- 肺の膨張＝とても大変な障害が起こる可能性があります。



浮上



Dive today



スクーバ器材を使ってみよう

これから練習することの予習

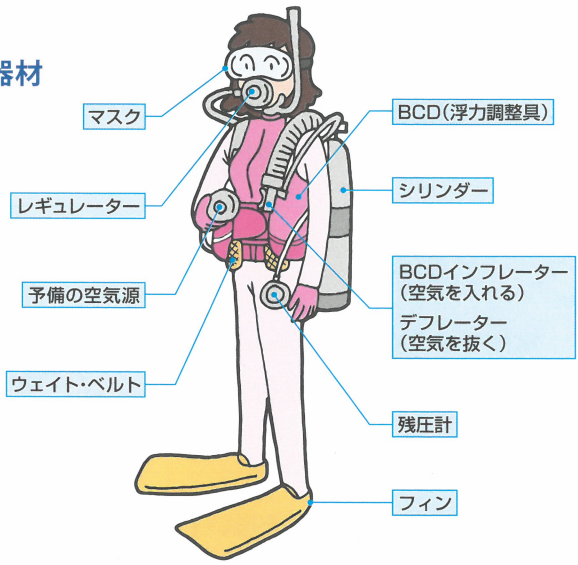
ダイビングのテクニックにチャレンジ!

インストラクターがお手本を見せるので、みなさんはよく見ていてくださいね！
 ここでの経験は、テクニック10まで進むとPADIスクーバ・ダイバー・コースやオープン・ウォーター・ダイバー・コースの限定水域1にカウントできます！

テクニック 1

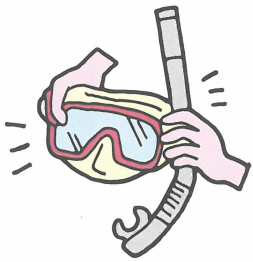
あなたが使うスクーバ・ダイビングの器材

器材の名前を覚えよう！



器材の準備

マスクを準備しましょう。



器材をつけて調節してみよう

インストラクターがお手伝いしますから大丈夫です。



テクニック 2

ハンド・シグナル(水中でのサイン)



OKですか? OKです!



ストップ(止まれ)



浮上しましょう



潜りましょう



ゆっくり落ち着いて



耳がぬけない



残圧計をチェック
してください



空気がない



何か変だ

テクニック 3

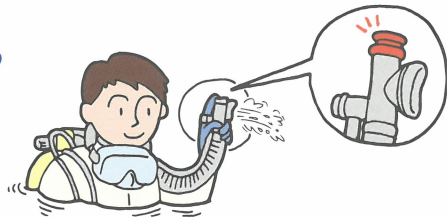
水面でBCDに空気を入れてみよう

インフレーター・ボタンを押すと、
BCDに空気が入るよ。



水面でBCDから空気を抜いてみよう

- インストラクターの言うことをよく聞きましょう。
- 左肩をあげて、ホースを高く上げてみましょう。
- デフレーター・ボタンを押せば空気が抜けます。



- 水面についたら、BCDに空気を入れましょう。
- 落ち着いて、インストラクターの指示をよく聞いてください!



テクニック 4

水中で呼吸をしてみよう!

- まずは、少しだけ潜ってみましょう。
- ゆっくりと大きな呼吸をしましょう。
- 絶対に息を止めないでください!
- 口からレギュレーターをはずさないように注意してください。
- インストラクターをよく見てみましょう。
- 緊張しないでリラックスしましょう!



耳とマスクの圧平衡

- 浅いところまで潜ってみましょう。
- 耳とマスクの圧平衡を練習してみましょう!



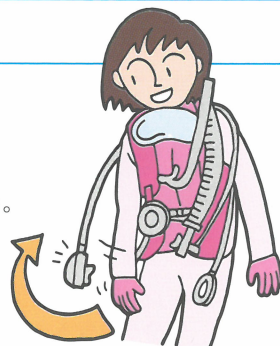
テクニック 5

水面で、レギュレーターを見つける方法

- まずは、右肩を下げてみましょう。



- 大きく右手をまわすと、ホースがひっかかってくる!



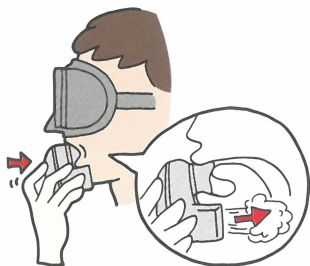
- レギュレーターを見つけたら、口にくわえてプッと息を吐いてみましょう
- 水面でレギュレーターからの呼吸を練習しましょう。



テクニック 6

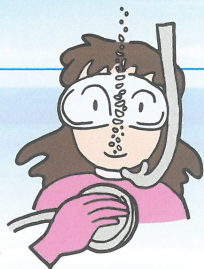
レギュレーターに入った水を出してみよう!

- レギュレーターを口からはずしてみましよう。
—— 手から離さないで、そのまま手で持っておいてください。
- 小さな泡をブクブクとはきつづけましよう。(息を止めては、いけません。)



- おちついてレギュレーターをくわえなおましよう。

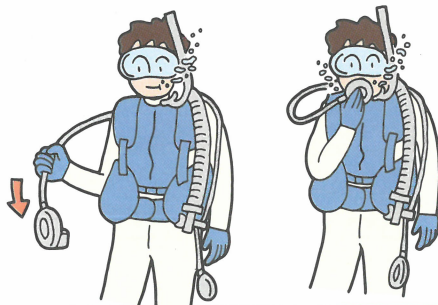
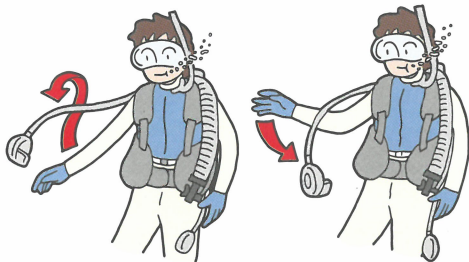
- レギュレーターのパージ・ボタンを押してみましよう。(ゆっくりとね)
- 最初に息を吸うときは注意して、呼吸をしてみましよう。



テクニック 7

レギュレーターを見つけて、中に入った水を出してみよう!

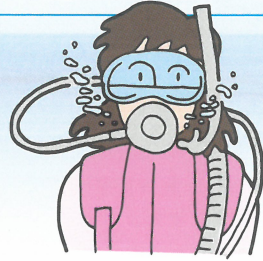
- レギュレーターを見つけてましよう。
—— やり方は水面で練習したときと同じです。
- 小さな泡をブクブクとはきつづけましよう。(もう覚えましたか?)
- レギュレーターをくわえなおして、パージ・ボタンを押してみましよう。(ゆっくりとね)
- 最初に息を吸うときは注意して、呼吸をしてみましよう。



テクニック 8

マスクの中に入った水を出してみよう!

- マスクの中へゆっくりと水を入れてみましょう。
- 水は目の下くらいまで入れます。
- ちょっとだけ下を向いてみましょう。



- マスクの上の部分を手で押さえます。

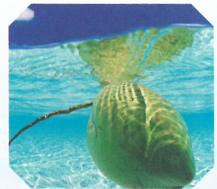


- ハミングをするように鼻から息を出しながら、ゆっくりと上を向いてみましょう。
- 一度でできない場合には、くり返してやってみてください!



ダイビング後の飛行機搭乗に関する推奨事項

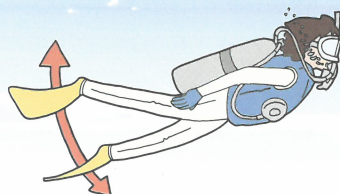
- 1 ダイビング後に飛行機に乗る場合は、水面休息时间として少なくとも12時間待たなければなりません。
- 2 反復ダイビングや複数日にわたるダイビングの後に、飛行機に乗る場合、水面休息として少なくとも18時間待たなければなりません。
- 3 減圧停止をした場合は、飛行機に乗るまでは、水面休息として最低でも18時間をこえる時間待たなければなりません。



テクニック 9

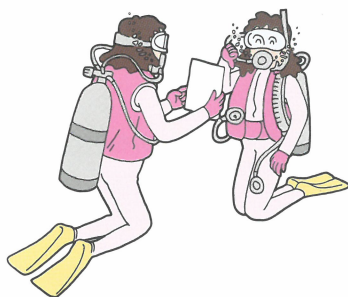
水中での泳ぎかた

- 腕をつかって泳がないように注意しましょう。
- つま先をまっすぐに伸ばして、ゆっくり大きくキックしましょう！
- 足のつけねから大きく動かすようにして、あまりヒザを曲げすぎないようにしましょう！



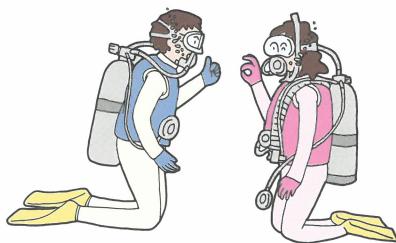
ハンド・シグナル(手信号)の練習

- 水中スレートにサインが書かれています。
- ハンド・シグナルを3つ練習してみましょう！

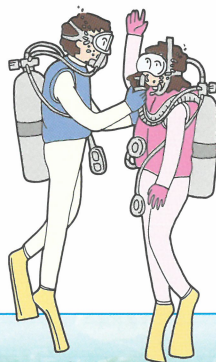


浮上するとき

- インストラクターが浮上のハンド・シグナルを出します。
- インストラクターの近くにいてください。



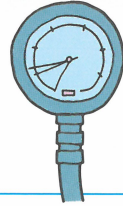
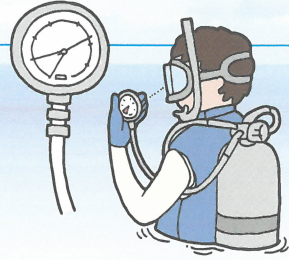
- 浮上するときも息を止めないように注意しましょう！
- インストラクターより早く浮上しないでください
- 上を見上げて、手を上へ伸ばしてください。
- インストラクターがあなたのBCDの調節をするので、何もしないで大丈夫です。



テクニック 10

残圧計のつかいかた

- 残圧計がある場所と、どんなタイプなのかを確認してください。
- 水中では、針が警告ゾーンに入らないように注意しましょう。
- もしも針が警告ゾーンに近づいたらインストラクターに知らせてください!



水中の生き物

海の中の生き物を観察することは、とっても楽しいです。

水中の生き物はみんな臆病だから、絶対に触ったり、いたずらしないようにしましょう。

環境を守るために、フィンの動かし方や手を置く場所にも気をつけましょう!



テクニックへのチャレンジはどうでした?

さあ、次はいよいよ水中ツアーに出発しよう!

この水中ツアーはPADIスクーバ・ダイバーやオープン・ウォーター・ダイバー・コースのオープン・ウォーター・ダイブ1にカウントすることもできるよ!

詳しくは担当のインストラクターに聞いてください!

Let's GO DIVE !



特別な空間、極上な時間。

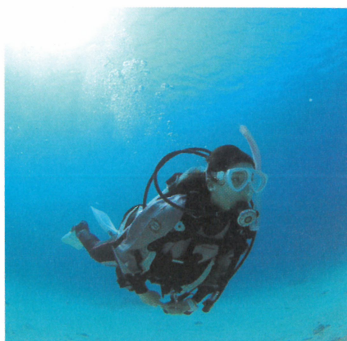
PADI体験ダイビング(ディスカバー・スクーバ・ダイビング)はどうでしたか？

未知なる青い空間と身体がひとつになる、

今まで味わったことのない喜びを感じることができたでしょうか。

あなたはすでに水中世界という特別な世界の扉を開きました。

さあ、次のステージに進んでいきましょう。



感動

それが目的地

..... Let's GO DIVE!



片翼 3m にもなる翼を広げて悠然とダイバーの前を通りすぎるマンタ。
海はいつでも、一步海中に足を踏み入れたその瞬間から、
驚きに満ちた感動をダイバーに提供してくれます。
ダイビングは感動という世界に導いてくれるパスポートなのかもしれません。



photo by 多津丸





仲間 たちとのいい出会い
..... Let's GO DIVE!

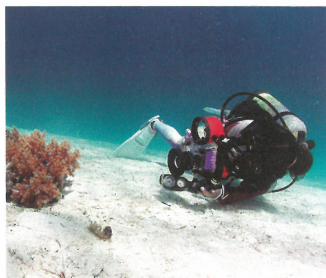
ダイビングを通じて、きっとたくさんの“いい仲間とのいい出会い”がまっています。
海を愛する気のあった仲間たちと感動を共有する一体感は最高の楽しみです。
さあ、仲間と共に次の喜びを探しにいきませんか。





無限に広がるフィールド

..... Let's GO DIVE!

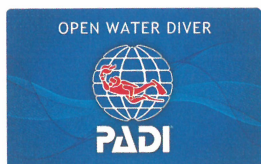




海中洞窟や海底遺跡、沈船、また赤道直下の海から氷の下まで、冒険心や知的好奇心を大きく揺り動かされる場所がたくさんあります。ダイビングのスキルをあげることで、まだ未知なる世界での様々な出会いや感動がまっています。ダイバーのフィールドは無限に広がっているのです。



あなたはすでにダイバーの仲間入り。次の



DSD
ディスカバー・
スクーバ・
ダイビング

あなたが体験した
PADI体験ダイビングです



ダイビングはたくさんやればやるほど、楽しさが増します。

さあ、体験ダイビングの続きにトライしましょう。

今回の体験を機会に、是非いずれかのCカード取得コースへ進みましょう。

世界中のどこでも通用するPADI発行のCカードはダイバーの必需品です。

詳しくはお気軽にPADIショップのスタッフまで！

ステージに進もう!

NEXT STAGE
GO Dive®



PADI OPEN WATER DIVER COURSE

感動
までの
3つの
楽しい
ステップ

ステップ① \ まずは役立つ知識を習得 /

知識を身につけよう!



時間がなくて忙しい方には
インターネットでらくらくスタート!

PADI
eLearning®
PADI eラーニング



ステップ② \ 楽しいプールでワクワク体験 /

プールでのダイブ



ステップ③ \ 素敵な海の世界へようこそ /

海でのダイブ



感動へのパスポートを手にいれよう!

このPADIと書かれているカード、それは皆さんを感動の海の世界に誘うための大切なパスポートなのです。

そのカードを持つことにより同じ世界を楽しむ素晴らしい仲間との出会いや、いままで知らなかった海の世界の情報を、たくさん手にいれることが可能になります。さあ、あなたもPADIショップで素晴らしいダイビングライフをを楽しんでみてはいかがでしょうか？



あなたに最適のコースは？

あまり時間はないけど、ダイビングをやってみたい！

PADI スクーバ・ダイバー・コース

PADIスクーバ・ダイバー・コースは、ダイビングの講習を受けてみたいけど時間がない。もっと簡単にダイビングを始めるられる方法はないの・・・？

ダイビングを楽しむにしても、やっぱりインストラクターや頼りになるリーダーがいないと不安・・・。

そんな方のためのコースです。

もちろん最初からPADIオープン・ウォーター・ダイバー・コースの続きをやるのがベスト!

残りの部分をやればPADIオープン・ウォーター・ダイバー・コースにステップアップできます。

オススメ

最高の感動を味わえる“ダイバー”になりたい人はこちら

PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コース

- 1 自分たちでダイビングの計画を立て、バディ・システムを守りながらダイビングを楽しむことができます。
- 2 インストラクターなどの引率をつけずにコンディションの良い海でダイビングができます。
- 3 ダイビング器材の購入やタンク・レンタルなどのサービスを受けることができます。
- 4 アドベンチャープログラムや各種スペシャルティ・ダイバー・コースに参加できます。



PADI

詳しくはお気軽にPADIショップのスタッフまで!

NEXT STAGE GO Dive®

PADI eLearning® “いつでも” “どこでも” “自分のペース”で



PADI eラーニングはこの「知識開発 (学科) 講習」部分を完全オンラインで行えるシステムです。

「忙しくてなかなかショップに通えない」、「ゆっくり学習したい」といった方に、インターネットを使える環境があるところなら「いつでも」、「どこでも」、「自分のペース」でダイビングを始めることができる画期的なものです。





Diving & A

Q

ダイビングって危険ではないのですか？

A

スクーバ・ダイビングもアウトドア・レジャーのひとつ。自然を相手にするアクティビティです。

水中という環境では、息をするのにも機械の力を借りなくてはならないし、深く潜るほど身体に水圧もかかります。

本来、安全に楽しめるスクーバ・ダイビングですが、それなりの危険性がないとは言えないのです。だからこそ、PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コースで安全確保と危険回避のスキルをしっかりと学びます。スキルをきちんと身につけることは、安全にダイビングを楽しむための基本なのです。

Q

講習ではどんなことをするのですか？

A

PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コースは、「知識開発(学科の講習)」、「プールダイブ*1」、「海洋実習」という3つのセクションから成り立っています。「学科講習」と「プールダイブ」は各々5セクションに細分化され、簡単なものからだんだんと難しくといった内容で身につけていきます。「海洋実習」では、実際に海で4回のダイビングを行ないます。

*1「プールダイブ」は、プールだけでなく海の浅い場所で行なう場合もあります。

Q

泳ぎがあまり得意ではありませんが、大丈夫ですか？

A

水泳が得意である必要はありません。ただ泳げればOKです。

コースを開始する前にPADIインストラクターが水に慣れているかどうかの確認をいたしますので、泳ぎの苦手な方をご相談ください。

ダイビングを始めたら水泳がうまくなったという方もいらっしゃいます。

Q

サメが怖いのですが、大丈夫ですか？

A

約250種類もいるサメのうち、人間にとって危険なのは約4~5種類で、これらのサメとは滅多に遭遇することはありません。

一般にダイビングで見えるサメはリーフシャークと呼ばれる小型のおとなしい種類で、ファンも多いほどです。サメに限らず危険な生き物についての情報は、その海を熟知したインストラクターによく聞いて安全なダイビングを心がけることが大切です。

Q

目が悪いのですが、
ダイビングできますか？

A

マスクをすると水中ではものが1.25倍ほど大きく見えるので、視力が0.5ぐらいまでなら問題はないと思われます。

それよりも視力が悪い方、また心配な方は、水中マスクに度付きレンズを入れてご使用するのがベターでしょう。

Q

生理中や妊娠中でも
ダイビングできますか？

A

生理中のダイビングは問題ないといわれていますが、他のスポーツと同様、生理痛がひどいときは避けたほうがよいでしょう。

妊娠中のダイビングはNGです。

ダイビングと母体や胎児への影響の因果関係は研究中の段階ですが、ダイビングが原因の流産などが世界でも数件とはいえ報告されています。

Q

持病があるのですが、
大丈夫ですか？

A

PADIでは、コース参加前に病歴を伺い、それによって医師の判断を仰ぐ場合があります。

ご心配な場合は、まずPADIショップへご相談ください。

一般に、狭心症や心筋梗塞などの循環器系疾患をお持ちの方は避けたほうがよいでしょう。

頻繁にぜんそくの発作がある方、貧血や高血圧の方も、PADIショップやかかりつけの医師にご相談ください。

Q

ダイビングに年齢制限は
ないのですか？

A

年齢の上限はありません。70歳を過ぎてもダイビングを楽しんでいる方はたくさんいらっしゃいます。ただし、45歳以上の方は講習を始める前に診断書をご用意いただく場合もあります。

年齢の下限は、成長期における水圧の影響を考慮した10歳です。

尚、未成年者は親権者の同意が必要です。

Q

メカオンチですが、
大丈夫ですか？

A

大丈夫です。ダイビング器材はパソコンやAV機器のように複雑な構造をした機械ではありませんし、熟練しないと扱えないような難しい操作も必要としません。インストラクターの丁寧な指導のもと、自分で器材を扱うことで、操作や取扱にも次第に慣れてくるでしょう。

分からないことがあったら、
お気軽にPADIショップスタッフまで
ご質問してください。



未来のすべてのダイバーに、
世界基準の”信頼の品質”を。

The Way the World Learns to Dive®

毎年、約100万人ものエントリーダイバーに認定証を発行し、
いまや全世界の60%以上が自らの認定ダイバーという実績を誇るPADI。
それはダイビング教育機関として世界中から厚い信頼を集めている証しです。
その優れた実績と品質は世界的にも高く評価され、
国際標準化機構 (ISO) により
国際規格に適合すると認定されました。
世界が認めた、PADIの揺るぎない”信頼の品質”。
地球上のすべての海を舞台に、これからもPADIは、
世界のダイビングのリーダーであり続けます。



※2009年、PADIはダイバー教育
やプロレベル、ショップ規程など
8つのジャンルにおいて、独立機
関である「European Underwater
Federation」と「The Austrian
Standards Institute」により、国際
標準化機構 (ISO) の国際規程に適
合していると認定されました。

NANAMI EBISU



DIVER NO. PJ11001100
BIRTH DATE 01-JAN-1991
CERT. DATE 14-MAR-2011
INSTR. NO. 804014-MI
TRAINED BY S1234
ABC DIVE CENTER
03-5721-1731

This qualification meets ISO 24801-2: Diver Level 2 - Autonomous Diver Standard.
The diver has successfully met the standards for this certification level as set forth by PADI JAPAN.

PADI認定カードにISO認証が明記されます！

以下のカードに、それぞれに対応するISOレベルが記載されます。

- PADIスクーバダイバー ●オープン・ウォーター・ダイバー ●エンリッチド・エア・ダイバー
- ダイブマスター ●アシスタント・インストラクター ●オープン・ウォーター・スクーバ・インストラクター

This qualification meets ISO 24801-2: Diver Level 2 - Autonomous Diver Standard



選ばれるのには理由がある。PADI



ダイビングのことならどんなことでも、PADI公認のエンブレムをつけたPADIダイブセンター&リゾートへ。



海をもっと楽しみたい人のための、海のイベント情報サイト、オープン！ www.padi.co.jp/diveanywhere

氏名： _____ 生年月日： _____ 年 月 日

住所：〒 _____

_____ FAX： _____

電話 (自宅)： _____ 性別： 男 女

**私は上記の生徒が、PADIインストラクター・マニュアルに概説されている通りに、このスキル/ダイブを修了したことを証明します。私は今年度の資格更新をしたティーチング・ステータスのPADIインストラクターです。

●限定水域ダイブ1スキル

修了日 _____ インストラクターサイン _____ PADI No. _____

●オープンウォーターダイブ1

修了日 _____ インストラクターサイン _____ PADI No. _____

PADIインストラクター氏名 _____ PADI No. _____

サイン _____ 日付 _____

DC/DR名 _____ No. _____

電話 _____ FAX _____

PADIインストラクター氏名 _____ PADI No. _____

サイン _____ 日付 _____

DC/DR名 _____ No. _____

電話 _____ FAX _____

PADIスクーバダイバー/オープン・ウォーター・ダイバー生徒を委託紹介する場合は：

- a. ダイバーとインストラクターに関する必要事項を記入し、修了したトレーニングに該当する部分に記入する。
- b. ダイバーのPADI病歴書のコピーを本書類に添付する。
- c. 認定カード発行に写真1枚が必要になることをダイバーに伝える。
- d. できるだけ早くトレーニングを修了するようにダイバーにアドバイスし、本書類は最後のトレーニング・セッション修了日から1年間しか有効でない点を説明する。



もし、トレーニングの続きを異なる PADI ダイブセンターで行なう場合は
今回の担当インストラクターにこの書式を完全に記入してもらってください。



Dive
today

DISCOVER PADI 体験ダイビングプログラム SCUBA DIVING

パラダイスをさがしに

ダイビングは一人一人が自分の楽しみ方を見つけ出すことから始まります。

海はそれほど自由で懐の広い世界なのです。遊び方は無限大。

もう楽園の扉は開きました。

さあ、多くの仲間達と、まだ見ぬあなただけのダイビングパラダイスを探してみませんか。



DISCOVER
SCUBA DIVING
experience



PADI
padi.com



あなたに一番身近なPADIダイブセンター&リゾート

ダイビング情報満載!!
www.padi.co.jp

株式会社パディ・アジア・パシフィック・ジャパン
〒104-6040 東京都中央区晴海 1-8-10 晴海アイランド
トリトンスクエア オフィスタワー X 40F Tel : 03-6372-7234

©PADI 2019
The PADI trademarks are owned by PADI Americas, Inc. PADI Japan, Inc.'s use of the PADI trademarks and this product is under license from PADI Worldwide Corp. No part of this product may be reproduced, sold or distributed in any form without the written permission of PADI Worldwide Corp.

Printed in Japan Product NO.70089J version 2.1 (03/19)

Dive
today



PADI ディスカバー・スクーバ・ダイビング 参加者声明書

以下の項目をよく読んでください。この声明(病歴書、危険について、ディスカバー・スクーバ・ダイビング知識と安全の復習を含みます)は、あなたにダイビングに関する潜在的な危険とディスカバー・スクーバ・ダイビング中にあなたにしたいだきたいことをお知らせします。

あなたの署名がこのプログラム参加に当たって必要となります。

もしあなたが未成年者なら、参加者声明(病歴書、危険について)にあなたと親権者の署名も必要となります。

あなたは、スクーバ・ダイビング中に行う呼吸と圧平衡に関する最も重要である安全ルールをPADI プロフェッショナルから教わります。

スクーバ器材の誤った使用は重度な障害または死にいたることがあります。

あなたがそれを正しく使えるように、資格のあるインストラクターの直接的な監督下で使用方法を教わらなければいけません。

非代理人の公開および確認の同意書

私は、_____ (ショップ/リゾート) および/または、私が参加するプログラムに関連するいずれのPADI Instructors および Divemasters 個人を含むPADI Members (「メンバー」) も、各種のPADI商標を使用し、PADI のトレーニングを実施する許可を受けているが、彼らはPADI Americas, Inc.あるいはその親会社、子会社、および系列会社 ([PADI]) の代理人、従業員、あるいはフランチャイズ加盟社ではないことを理解し、これに同意します。

私はさらに、メンバーのビジネス活動は独立して行われるもので、PADIにより所有あるいは運営されるものではないこと、またPADIのダイバー・トレーニングプログラムの規準はPADIが定めるものではあるが、メンバーのビジネス活動および日常のPADIプログラムの実施、またメンバーあるいはそのスタッフによるダイバーの監督について、PADIは責任を負うものではなく、これを管理する権利を有するものでもないことを理解します。また私は、私自身、私の相続人および後継者を代表し、活動中に怪我あるいは死亡事故が発生した際、私または私の後継者のいずれも _____ (ショップ/リゾート) および/またはその活動に関連したインストラクターならびにダイブマスターの行動、怠慢、あるいは過失において、PADI に対して責任義務を追求するものではないことを理解し、これに同意します。

ディスカバー・スクーバ・ダイビングの危険について(日本国内での使用に限る)

よく読んでご記入ください。

私 _____ (参加者) は、圧縮空気を使用するスクーバ・ダイビングに付随する危険性について納得の行く説明を受け、理解した上で練習セッションとオープンウォーター・ダイビングに参加することをここに証明します。

このプログラムに参加するにあたり、私に関連する環境および条件などについてプログラムの実施者の指示に従います。また指示に従わず発生する事態あるいは不測の事態から私自身に生じる可能性のある障害その他の損害のすべてについて、私自身が責任を負うとともに、健康管理など細心の注意をはらって参加します。私は、このプログラムが、スクーバ・ダイビングへの体験的なプログラムとして設定されていることを理解しています。さらに進んでダイバーとして認定を受けるためには、認定コースに参加し、資格のあるインストラクターから直接全ての指導を受けなければならないことを理解しています。

私はプログラムを提供する _____ (PADI メンバー) または _____ (所在地) に所在する _____ (ストア) 及びPADIに対して、私が同インストラクターの指示に従わなかったこと又は私の重大な過失によって私が被った損害については、同インストラクターに過失が存した場合においても、その賠償責任を問わないことを約束します。

私はこの危険の告知書が単に注意書きにとどまるものではないことを理解し、この危険についての内容のすべてを理解して署名します。私が未成年の場合は、私の親権者とともに署名します。

参加者署名 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

親権者署名 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(2ページの病歴書もご覧いただき、ご署名をお願いします。3ページの内容をすべてご理解いただきましたらご署名をお願いします。)

病 歴 書

ご参加の皆様へ：この病歴書は、スクーバ・ダイビングに参加する前に、医師の診断を受けるべきかどうかを判断するためのものです。以下の各質問に「はい」と答えたからといって、ダイビングに参加する資格がまったくないということの意味する訳ではありません。「はい」という回答があった場合、ダイビングをする時の安全性を阻む要因を明かにし、医師の助言が必要であることを意味します。

あなたの過去と現在の病歴について、以下の質問に「はい」または「いいえ」でお答え下さい（「はい」の場合はYes、「いいえ」の場合はNoとご記入下さい）。どう答えてよいか判断がつかない時は、安全を期して「はい：Yes」とご記入下さい。「はい：Yes」と記入した箇所がある場合は、このプログラムに参加する前に、医師の診断書をご提出いただくかなくてはなりません。

- _____ 現在、耳の炎症（中耳炎や外耳炎）がありますか？
- _____ 今までに耳の病気をしたことがありますか？また、難聴やめまいの病気になったことがありますか？
- _____ 今までに耳、副鼻腔の手術を受けたことがありますか？
- _____ 現在、風邪、鼻づまり、副鼻腔炎、気管支炎にかかっていますか？
- _____ 今までに呼吸器系の病気、重症の花粉症やアレルギー（眠れない、スギ喘息、ショックなど）、肺の病気にかかったことがありますか？
- _____ 今までに気胸になったり、胸部の手術を受けたことがありますか？
- _____ 現在、喘息の発作を起こすことがありますか？また、肺気腫、結核にかかったことがありますか？
- _____ 現在、運動能力や精神面に影響する薬（眠気が出る薬、精神科の薬など）を服用していますか？
- _____ 行動上の問題（多動症、精神障害など）、精神的または身体的な病気、神経系の病気がありますか？
- _____ 現在妊娠をしている、またはその可能性がありますか？
- _____ あなたは結腸瘻形成術（人工肛門手術）をうけていますか？
- _____ 今までに心臓病や心臓発作を起こしたことがありますか？また、心臓や血管系の手術を受けたことがありますか？
- _____ 今までに高血圧症、狭心症になったことがありますか？また、現在血圧の治療薬を服用していますか？
- _____ 45才以上の方にお聞きします。家系に心臓発作や脳卒中の方がいましたか？
- _____ 出血が止まらない病気、その他の血液の病気がありますか？
- _____ 糖尿病といわれたことがありますか？
- _____ 今までに意識消失、失神、けいれん、てんかんなどの発作を起こしたことがありますか？また、これらの予防薬を服用していますか？
- _____ 怪我、骨折、手術などによって、腰や四肢に障害がありますか？
- _____ 閉所恐怖症、開所（広場）恐怖症、パニック発作になったことがありますか？

私は、病歴について上記の情報は間違いなく、病歴書の内容のすべてを確認して署名します。
私が未成年の場合は、私の親権者とともに署名します。

参加者署名 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

親権者署名 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

（未成年の場合）

（1ページの内容をすべてご理解いただきましたらご署名をお願いします）

ディスカバー・スクーバ・ダイビング知識と安全の復習

あなたは、ディスカバー・スクーバ・ダイビング体験を行うには水に入る前に、PADIプロフェッショナルのもとでこの復習を完了しなければなりません。

- ① 私は、この体験プログラムが終わったら、インストラクターなどと一緒でなくとも、自分たちだけでダイビングする事ができます。
- ② 潜降するときには、私の耳とサイナスの空間内の圧力と周囲の圧力とを同じにさせるため、鼻をつまんでゆっくりと息を送りこんであげます。
- ③ 潜降するときには、約1メートルごとに、耳ぬきをした方がよい。
- ④ もし、耳やサイナスに不快感を感じても、潜降を続ける方がよい。
- ⑤ 水中では、ゆっくりと大きく息を止めないように呼吸します。
絶対に、呼吸を止めてはいけません。
- ⑥ 私が水面で浮くには、浮力調整具(BCD)に空気を入れなければなりません。
- ⑦ 残圧計に表示された「警告ゾーン」は、タンクに十分な空気が入っていることを示しています。
- ⑧ 水中のいきものにさわったり、いじめたりしてはいけません。けがをしたり、いきものにダメージをあたえてしまうからです。
- ⑨ 私はディスカバー・スクーバ・ダイビング体験の間、いつでもPADIプロフェッショナルの近くにいる、何か問題があれば、シグナルを送るべきです。

解答は「正しい」か「間違い」を、いずれかの□欄に、チェック(✓)してください。

- | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 正しい | 間違い | 正しい | 間違い | 正しい | 間違い |
| ① <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ④ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑦ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 正しい | 間違い | 正しい | 間違い | 正しい | 間違い |
| ② <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑤ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑧ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 正しい | 間違い | 正しい | 間違い | 正しい | 間違い |
| ③ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑥ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑨ <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

参加者声明：私は上記の質問で間違えたすべての問題について、復習し説明を受け理解しました。

私は、これらの復習が体験ダイビング中に、私の安全性を高め、快適さを増すことを目的とするためであることを理解しました。

参加者署名 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(1ページの内容をすべてご理解いただきましたらご署名をお願いします)

スタッフの皆様へ

DSDプログラムが修了いたしましたら、パンフレットの35ページにある記念カードをお客様にお渡しください。

認定ダイバーになることを推奨

体験後、認定ダイバーになることをお勧めしてください。

今回行ったスキルがコースの一部として経験の実績に認められる場合があることをお伝えください。DSD終了後、P33の「トレーニング・レコード」にご記入ください。

コースの学科部分をPADI e ラーニングという方法もあることをお伝えください。パンフレットの25ページもご参照ください。

このフォームは、PADI e ラーニングの進捗を記録するための「トレーニング・レコード」です。氏名、住所、連絡先、および各スキルの修了状況（修了済、未修了）を記入する欄が用意されています。また、PADI e ラーニングの修了状況を確認するためのQRコードや、PADIのロゴも記載されています。

登録について

PADIメンバーは、プール/限定水域またはオープンウォーター・ダイブの実施から30日以内に、ディスカバー・スクーバ・ダイビングの参加者を所属するPADIオフィスに登録しなければなりません。登録の方法は3種類ございます。

● オンライン登録

PADIプロサイト内の「DSDオンライン登録」より必要な情報を入力し、最後に確認ボタンを押して完了となります。

● 郵送による登録

「ディスカバー・スクーバ・ダイビング登録書式」は複写になっております。1枚目を、PADIジャパン カードサービス宛にお送ください。

● ファックスによる登録

「ディスカバー・スクーバ・ダイビング登録書式」をPADI ジャパンカードサービス宛にお送りください。

〈送付先〉

〒104-6040 東京都中央区晴海 1-8-10

晴海アイランド トリトンスクエア オフィスタワー X 40F

Tel : 03-6372-7234

PADIメンバーのクレジット

PADIメンバーは、登録されたディスカバー・スクーバ・ダイビングの参加者5名に対し、PADIオープン・ウォーター・ダイバー1名分の認定数としてクレジット(カウント)されます。このクレジットは登録を行うことで適用されます。

ディスカバー・スクーバ・ダイビングを実施したダイブマスターとアシスタント・インストラクターもこのクレジット(最大75名分)を取得し、継続教育に利用することができます。

OWDコース／PSDコースに移行される可能性がある場合は、こちらの病歴／診断書をご利用ください
(ディスカバー・スクーバ・ダイビング (DSD)のみ修了の場合は、こちらの書式はご記入いただく必要はありません)。



PADI 病歴／診断書 (MEDICAL STATEMENT) コース参加者記録 (重要部外秘情報)

署名する前によく読んでください。

この病歴／診断書は、ダイビングにはある程度の危険性が内蔵すること、トレーニング・プログラムにはやりとげなければならないことが告知されていることを、確認するためのものです。スクーバ・ダイビング・プログラムに参加するには、あなたの署名が必要です。

インストラクター名: _____

スタア名: _____

住所: _____

署名をする前に、この声明書をよく読んでください。スクーバ・トレーニング・プログラムに参加するには、この病歴／診断書の声明書の全項目に記入することが必要です。この声明書には病気に関する質問があります。未成年者場合には親権者、または保護者の署名が必要になります。

ダイビングはエキサイティングなスポーツですが、同時にハードな活動でもあります。正しいテクニックを用いる限りはダイビングは比較的安全なスポーツです。

病気に関する質問表

参加者の皆様へ:

この質問表は、リクリエーション・スクーバ・ダイビングに参加される前に、医師の診断を受けるべきかを判断するためのものです。

あなたが以下の各質問にYesと答えたからといって、ダイビングをする資格がないことを意味するわけではありません。あなたのダイビング時の安全性を阻害させる条件を判断させ、スクーバ・ダイビングに参加する前に医師からのアドバイスを必要とすることを意味します。

- ___ 現在妊娠をしている、もしくはその可能性がある。
- ___ 現在処方せんによる投薬を受けている(避妊薬、マリア予防薬は除く)。
- ___ 45歳以上の方で、以下の項目が1つ以上当てはまる。
 - バイブ、葉巻、タバコを喫煙している。
 - コレステロール値レベルが高い。
 - 家族に心臓発作や脳卒中の病歴がある方がいる。
 - 現在治療を受けている。
 - 高血圧である。
 - 食事療法で調整しているが糖尿病である。

以前に以下の病気にかかったことがある、または現在かかっていますか?

- ___ 喘息(ぜんそく)あるいは呼吸時の喘息(ぜいぜいする)、または運動時に喘鳴が起きる、または起きたことがあった。
- ___ 花粉症、またはアレルギー・症状の激しい発作、あるいは頻繁な発作がある。
- ___ カゼ、副鼻腔炎、または気管支炎によくかかる。
- ___ 何らかの肺の病気(肺炎など)がある、またはなったことがある。
- ___ 気胸がある、またはなったことがある。
- ___ その他の肺の病気がある、またはなったことがある。もしくは肺(胸部)の手術を受けたことがある。
- ___ 行動上の問題、または精神的、心理的な問題がある、またはなったことがある(不安発作、閉所恐怖症、広場恐怖症など)。
- ___ てんかん、発作、けいれんをおこす、またはそれを抑えるための薬を服用している。
- ___ 複雑型偏頭痛を繰り返し起こす、またはそれを抑えるための薬を服用している。

私の病歴について、上記の情報は、私の知るかぎり間違いはありません。

私は現在あるいは過去の健康状態を明らかにしなかった場合、記載漏れの事項に関する責任を負うことに同意します。

しかし、安全手順に従わないときには、危険が増す場合があります。

スクーバを安全に楽しむには、極端なオーバーウェイトであったり、コンディションを軽視すべきではありません。ダイビングはそのときのコンディションに依り、非常に激しい活動にもなります。呼吸器系と循環器系が健康であること、すべての体内空間に異常がなく、健康であることが必要です。冠状動脈系の心臓の疾患、現在カゼをひいていたり、うっ血、てんかん、重度の医学的トラブル、アルコールや薬物依存の傾向などがある人は、ダイビングをするべきではありません。

また、ぜんそく、心臓の疾患、その他の慢性的な病状がある人、現在定期的に投薬を受けている人は、プログラムに参加する前と終了後も定期的に、医師そしてインストラクターに相談してください。さらにスクーバ・ダイビングでの呼吸、圧平衡についてはプログラムの中でインストラクターから学びます。スクーバ器材の誤った使い方は、大きな障害につながる可能性があります。正式な資格をもつインストラクターの直接の指導のもとで、器材の安全な使い方のすべてを学ばなければなりません。

この病歴／診断書について質問があるときには、署名をする前にインストラクターとももう一度検討してください。

あなたの過去と現在の健康状態に関して、以下の質問にYesまたはNoで答えてください。回答が不明の場合は、安全を記してYesと答えてください。Yesの場合には、スクーバ・ダイビングに参加する前に、医師と相談していただかなければなりません。

- ___ 意識喪失や、気絶したことがある。(完全、または一時的に意識を失う)。
- ___ 乗り物酔い・かよがある。または乗り物酔い・かよ激しくある(船酔いや車酔いなど)。
- ___ 赤痢または脱水症状で治療が必要である。
- ___ 何らかのダイビング事故や減圧症である、またはなったことがある。
- ___ 中等度の運動ができない(例えば、約1.6キロの距離を12分以内で歩くことができない)。
- ___ 過去5年間に、意識を失う頭部の損傷があった。
- ___ 腰痛を繰り返し起こす。
- ___ 腰部または背骨の手術を受けている。
- ___ 糖尿病である、またはなったことがある。
- ___ 腰、腕、脚の外科手術、外傷や骨折後の後遺症がある。
- ___ 高血圧症、または血圧降下剤など、血圧をコントロールする薬を服用している、またはしていた。
- ___ 心臓疾患にかかっている、またはわずらっていた。
- ___ 心臓発作がおきる、またはおきたことがある。
- ___ 狭心症、あるいは心臓外科手術、または動脈手術を受けている。
- ___ 副鼻腔の手術を受けている。
- ___ 耳の病気や手術を受けたり、聴覚障害、平衡感覚障害である。
- ___ 耳の病気を繰り返し起こす、または起こしていた。
- ___ 出血やその他の血液障害がある、またはあった。
- ___ ヘルニアにかかっている、またはわずらっていたことがある。
- ___ 潰瘍、または潰瘍の外科手術を受けている。
- ___ 大腸や回腸の人工肛門の手術を受けている。
- ___ 過去5年間に娯楽で麻薬を使用したり、治療のために麻薬を用いた、またはアルコール依存症になったことがある。

参加者署名

日付

未成年者の場合には、親権者または保護者の署名

日付

参加者記入欄

楷書で記入してください

氏名 _____ 生年月日 _____ 年齢 _____

住所 _____

自宅電話 _____ 勤務先電話 _____

Eメール _____ FAX _____

あなたのホーム・ドクターあるいは主治医の住所と氏名

医師名 _____ 診療所／病院名 _____

住所 _____

電話 _____

最後に受けた健康診断の日付 _____

診断した医師 _____ 診断書／病院名 _____

住所 _____

電話 _____ Eメール _____

ダイビングのための健康診断を受けたことがありますか？ YES NO YESであればいつ？ _____

医師記入欄

上記の人はスクーバ（圧縮空気呼吸装置）によるダイビング・トレーニングに参加を申し込んでいます。この書類は参加申込者の体調がスクーバ・ダイビングに適した健康状態であるかどうかをお尋ねするものです。

医師による診断

ダイビングに不適格であると考えられるような、医学的な障害は見受けられません。

ダイビングをすることはすすめられません。

所見 _____

_____ 日付 _____

医師あるいは医師の法定代理人の署名

年／月／日

医師名 _____ 診療所／病院名 _____

電話 _____ Eメール _____

ディスカバー・スクーバ・ダイビング登録書式

DISCOVER
SCUBA DIVING

お名前 (漢 字) : _____

(ローマ字) : _____

生年月日 (西暦) : 年 月 日 性別: 男 女

住 所: 〒 _____

e-mail : _____

PADIでは、お客様の安全とプログラムの質の維持を目的として、ご参加された体験ダイビング・プログラムの評価のため、メールアドレスのご記入をお願いしておりますので、ご協力ください。

ダイビングに関する情報をメールにて配信もさせていただいております。これらのサービスをご希望でない方はチェックを入れてください。 希望しない

緊急連絡先

氏名 _____

本人との関係 _____ 電話番号 () _____

身長: _____ cm 体重: _____ kg 足のサイズ: _____ cm 視力: よい 悪い

PADIインストラクターの声明書:私は上記参加者に対し、ディスカバー・スクーバ・ダイビング・プログラムをPADIインストラクター・マニュアルに記載されているとおりに指導しました。

インストラクター氏名: _____

インストラクター署名: _____

PADI No. _____

参加日: _____

 年 月 日

ダイブセンター/ダイブリゾート: _____

No.S- _____