



# NAUI が掲げる安全潜水の実践

ダイバーとして、安全にダイビングを  
楽しむために、以下の事項を実践すべきである。

1. 認定インストラクターによってスクーバダイビングのトレーニングを受け、認められた指導団体からその認定を受けること。
2. 精神的・肉体的にも、ダイビングに適した健康状態を保つこと。ダイビングは良好な健康状態のときのみ行うこと。各ダイビング前には、アルコール類の摂取や危険な薬品の服用をしないこと。快適なダイビングのために、定期健康診断を受けること。
3. 正しく保守管理され、完全に作動するダイビング器材を用い、自ら各ダイビング前にその器材をチェックすること。非認定ダイバーに器材を貸さないこと。オープンウォーターでのスクーバダイビングのときには、BCと残圧計を使用し、場合によっては安全のために予備を用意すること。
4. 自分自身やバディの限界を知り、使用する器材の限界も理解しておくこと。適切な判断と常識で、各ダイビング前に潜水計画を立案すること。緊急事態にも対応できるよう、ダイビング計画には余裕をもたせておくこと。水中での時間や深度には適切な限界を設定しておくこと。
5. ダイビングロケーションを知ること。危険な場所や悪条件を避けること。
6. できるだけ容易にダイビングが行えるよう、浮力のコントロールを行うこと。必要に応じて、マスククリア、レギュレータークリア、スノーケルクリアができ、ウエイトの脱装、緊急浮上等ができること。緊急時には、止まって考え、コントロールを取り戻してから行動すること。
7. 決して単独でダイビングを行わないこと。お互いの器材を熟知し、常にバディダイビングを行うこと。ハンドシグナルを知り、コミュニケーションを取りあうこと。
8. 必要があれば水面サポートとして、いつでも対応できるボートもしくはフロートを利用し、水面もしくは水中にダイバーがいることをボートに知らせるためにダイブフラッグを掲げること。障害物に注意し、目と耳で確認しながら、ゆっくりと水面にあるフロートやフラッグに接近すること。
9. 息こらえをしないように注意すること。スクーバダイビング中は、絶えず呼吸を続けること。浮上時には排気をすること。スクーバ以外では、スキンドайビング前の過度の「深呼吸」を避け、無理をしないこと。自分自身の限界を知り、安全のための余裕を残しておくこと。潜降・浮上時とも早めに、且つこまめに圧平衡を行うこと。
10. 寒くなったり、疲れたり、怪我をしたり、空気切れになったり、不快に感じた場合には水から上がること。その時点で危険性が増しており、もはや楽しめる状態ではないことを理解すること。もし異常な状態が続くようであれば医学的な処置を受けること。
11. ダイブテーブルを理解し、減圧の手順や緊急手順を理解していること。減圧停止を必要としないダイビングを行うこと。反復潜水や高所潜水時など、ダイビング後に飛行機搭乗を予定している場合には、特に減圧停止を避けること。
12. 上級コースやスペシャルティコースを受講して、スクーバトレーニングを継続すること。ログブックをつけ、年間に少なくとも12回はダイビングをするように心掛けること。