

ダイビング前のセルフ体調チェック（龍馬/コロール共通、ファンダイビング専用）

デイドリームパラオ及び/又は龍馬クルーズでファンダイビングに参加者される皆様へ：

この度は、デイドリームパラオ/龍馬クルーズでファンダイビングにご参加いただき、誠にありがとうございます。

以下はダイビングを実施する直前に行う体調のチェックリストです。ダイバーのための「病気に関する質問表」で問題ないと判断されていたとしても、ダイビング当日の体調次第ではダイビングを控えた方がよい場合があります。

回答の左側に1つでも○がついた場合はファンダイビングの参加をお断りいたしますのでご注意ください。

お名前： _____

確認項目	月 日		月 日		月 日		月 日	
	○	○	○	○	○	○	○	○
1 熱はありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
2 疲労または身体のだるさはありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
3 昨夜の睡眠は十分ですか？	不十分	十分	不十分	十分	不十分	十分	不十分	十分
4 食欲はありますか？	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
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ありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
6 下痢・脱水はありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
7 身体のどこかに痛みはありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
8 手足にしびれはありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
9 めまいはありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
10 耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はありませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
11 前回のダイビングの疲れは残っていませんか？	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
12 ダイビングをする意欲は十分にありますか？	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
上記の項目で自分の体調を確認し、体調上問題が 無いと判断した上で、自分の意思で本日のダイビ ングに参加します。	署 名		署 名		署 名		署 名	

※ダイビング前に薬を飲むと、効果が強まったり、減圧症や窒素酔い、その他異常をきたす可能性があります。ダイビング前の薬の服用は可能な限り避けて下さい。