

# <<ダイビング前のセルフチェック Ver1.01>>

ダイビング直前の体調はさまざまです。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(下記の質問について該当する方に○をつけてください。)

**お名前:**

本日の検温結果→

℃

℃

℃

℃

確認項目	月 日		月 日		月 日		月 日	
1 熱はないか**	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
2 過労または体のだるさはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
3 昨夜の睡眠は十分か。	十分	不十分	十分	不十分	十分	不十分	十分	不十分
4 食欲はあるか。	ある	ない	ある	ない	ある	ない	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	ない	ある	ない	ある	ない	ある
6 下痢・脱水はないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
7 身体のどこかに痛みはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
8 手足のしびれはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
9 めまいはないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある
10 耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はないか。	ない	ある	ない	ある	ない	ある	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	ない	ある	ない	ある	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	ある	ない	ある	ない	ある	ない
■ 上記の項目で自分の体調を確認して、 体調上、問題が無いと判断した上で 自分の意思で今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。  
「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。  
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します。

\*昭和63年度日本体育協会スポーツ医科学研究「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変