

・前回のダイビングは6ヶ月以上前ですか？（今回の一連のダイビングは除く）

はい・いいえ

（前回：西暦 年 月）

・最近1年間は定期的に（3ヶ月以内ごと）にダイビングをしていますか？

はい・いいえ

◆ダイビング当日の状況について

・睡眠不足（6時間未満）でしたか？ はい・いいえ（睡眠： 時間）

・ダイビング前から疲労がありましたか？ はい・いいえ

・体調不良や病気がありましたか？ はい・いいえ（症状： ）

・二日酔いをしていましたか？ はい・いいえ

・下痢または嘔吐などがあり、脱水ぎみでしたか？

はい・いいえ

・生理前（3日以内）でしたか？ はい・いいえ

・生理中でしたか？ はい・いいえ

・ピルを内服していましたか？ はい・いいえ

・潜水前（2時間以内）に水分をコップ2杯（約400ml）以上補給しましたか？

はい・いいえ（約 ml）

・ダイビング前にダイブテーブルを引きましたか？

はい・いいえ

・ダイビング当日の潜水前に激しい運動をしましたか？

はい・いいえ

◆ダイビング中の状況について

・ダイビングは、海で行いましたか？ はい・いいえ（湖・その他（ ））

・水深30m以上に潜水しましたか？ はい・いいえ（最大深度： m）

・1日3本以上潜りましたか？ はい・いいえ（最大： 本）

・ダイビング中、潜降・浮上を繰り返しましたか？（おおよそ6m以上の深度差を往復3回以上）

はい・いいえ・わからない

・浮上スピードが18m/分以上のことがありましたか？

はい・いいえ・わからない

・浮上中、ダイブコンピューターのスピード超過警告アラームが鳴りましたか？

はい・いいえ

・あなたのダイブコンピューターのアラームは、浮上速度が分速何mを超えると鳴りますか？（分速 m）・わからない

・ディープストップ（最大水深の半分程度の水深で数分間停止すること）をしましたか？

- はい・いいえ (水深 mにて 分)
- ・安全停止を3分以上行いましたか？ はい・いいえ (水深 mにて 分)
 - ・安全停止中も泳ぎましたか？ はい・いいえ
 - ・安全停止後に浮上スピードが速くならないように気をつけましたか？
はい・いいえ
 - ・今回の一連のダイビングについて、水面休息时间（ダイビングとダイビングの間の休憩時間）はすべて1.5時間以上でしたか？ はい・いいえ（最短は 時間）
 - ・ダイビング中、息切れするくらい泳ぎましたか？
はい・いいえ
 - ・ダイビング中、スキップ呼吸やホールド呼吸（タンクの空気を意識的に温存）しましたか？
はい・いいえ
 - ・エア一切れを起こしましたか？ はい・いいえ
 - ・ダイビング中、のどが渴きましたか？ はい・いいえ
 - ・ダイビングスーツの種類は何でしたか？ ウェット・ドライ・その他（ ）
 - ・水温（水中）は何度でしたか？ （ ℃）
 - ・ダイビング中、寒く感じましたか？ はい・いいえ
 - ・ダイブコンピューターを携帯していましたか？はい・いいえ
メーカー名（ ）
機種名（ ）
 - ・ダイブコンピューターに減圧停止の指示が出ましたか？
はい・いいえ
 - ・ダイブコンピューターに減圧停止の指示が出たという方：その指示を守りましたか？
はい・いいえ
 - ・ダイブテーブル上、減圧停止を必要とするダイビングでしたか？
はい・いいえ・わからない
 - ・ダイブテーブル上、減圧停止を必要とするダイビングをした方：テーブルの指示通り減圧停止をしましたか？
はい・いいえ
 - ・ ナイトロックス（エンリッチト・エア）タンクを使用しましたか？
はい・いいえ
 - ・テクニカルダイビングでしたか？ はい・いいえ
 - ◆ダイビング後の状況について
 - ・気温は何度でしたか？ （ ℃）
 - ・ダイビング終了後、寒く感じましたか？ はい・いいえ
 - ・ダイビングをしてのどが渴きましたか？ はい・いいえ
 - ・ダイビング終了後、呼吸が速くなるほど運動をしましたか？
はい・いいえ

- ・ダイビング終了後、6 時間以内に運動または重作業をしましたか？
はい・いいえ（内容： ）
- ・ダイビング終了後、1 時間以内に熱いお風呂（シャワー）に入りましたか？
はい・いいえ
- ・ダイビング終了後、24 時間以内に標高 400m 以上を通過しましたか？
（東名高速道路の御殿場は標高 400m 以上あり） はい・いいえ
- ・24 時間以内に標高 400m 以上を通過した方：最高地点到達はダイビング終了後、何時間後ですか？
（ 時間後）
- ・ダイビング終了後、24 時間以内に航空機に搭乗しましたか？
はい・いいえ
- ・24 時間以内に航空機に搭乗した方：航空機搭乗はダイビング終了後、何時間後ですか？
（ 時間後）
- ・潜水後（1 時間以内）に水分をコップ 2 杯（約 400ml）以上補給しましたか？
はい・いいえ （約 ml）

◆ダイビングプロフィール

(記入例)							
ダイビングを行った場所： 大瀬崎				ダイビングを行った期間 ○月○日～○月○日			
10/12	1 本目	max 16.4m	ave 10.9m	time 58min	○時○分	インターバル	86min
	2 本目	max 14.3m	ave 9.1m	time 55min			
10/13	1 本目	...					

直近のダイビングプロフィールについて上記の要領でご記入下さい

ご協力ありがとうございました。