

ご参加者様情報毎日記入 (この書類は現地へ持って行きます)

3年間保存

PADIダイブリゾート 伊豆アクアマリン

ご参加日	20	年	月	日	日	日間
(フリガナ)						
ご参加者氏名						
ローマ字						

静岡県伊東市富戸842-93

店舗:0557-52-3482

携帯:070-4382-2494

参加コース	オープンウォーターダイバーコース		・	スクーバダイバーコース	
ご住所	都・道	市・区	町	村	
	府・県	郡			
〒					
勤務先名または学校名					
電話番号					
メールアドレス					
生年月日	年齢	才	性別	女性	・ 男性
身長	cm	体重	kg	足のサイズ	cm
服用している薬				血液 A ・ B ・ O ・ AB	
前回服用時間			次回服用時間		

日本国内の緊急連絡先

氏名	続柄			
電話				
ご住所	都・道	市・区	町	村
	府・県	郡		

裏面は当日ご記入となります



【ダイビング前のお願い】

- ・各自準備運動などをして怪我の無いようにしてください。
- ・水分補給をこまめにしてください。減圧症の予防になります。
- ・熱中症や低体温症に気を付けてください。対処がわからない場合は担当までお尋ね下さい。
- ・体調のすぐれない場合は勇気を出してダイビングを中止してください。
- ・ダイブ毎に海況がご自身のレベルに合わないと判断された場合は潜水を中止してください。
- ・ルールがわからない場合は必ずご確認ください。
- ・不安な点は必ず解消してから潜水してください。

【当日の体調について(セルフチェック)】

以下の項目をご確認下さい

1. 熱はないか
2. 疲労または体のだるさはないか
3. 昨夜の睡眠は十分か
4. 食欲はあるか
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無いか
6. 下痢脱水はないか
7. 身体のどこかに痛みはないか
8. 手足のしびれはないか
9. めまいはないか
10. 耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はないか
11. 前回のダイビングの疲れは残っていないか
12. ダイビングをする意欲は十分にあるか

当てはまらない場合は以下にチェックをつけてください

	1日目	2日目	3日目
参加日を記入			
全ての項目に当てはまらなければチェックを記入			