

ラウト ダイビング参加前確認書

下記の●印の項目を確認し「☐ はい ☐ いいえ」いずれかにチェックを入れてください

※上記に「**いいえ**」がある場合は担当するガイド、インストラクターにご相談ください

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| ●「ダイバーメディカル 参加者チェックシート」を確認済みで、前回に確認した時と体調は変わらない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●疲労感、体のだるさ、痛み、めまい、手足のしびれ等いつもと違う体調変化はない ※ | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●下痢や脱水などの症状はない ※ | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●呼吸、脈(血圧)ともに安定している | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●現在服用している薬はない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●12 時間以内に飲酒された方で飲酒による体調不良(二日酔い等)は現在ない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●昨夜の睡眠は十分である | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●この 3 日以内に発熱の症状はない | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●耳やサイナス(副鼻腔)に閉塞感はなく耳抜きができる | ☐ はい | ☐ いいえ |
| ●ダイビングをする意欲が十分にある | ☐ はい | ☐ いいえ |

裏面に続く