

オープンウォーターダイバー講習手順

*下記の表の最上段のセクションから順番に講習を行います。

*B.Sはビーチサイドもしくはクラスルーム

*浅水中は胸の位置が水面上になるような背の立つ場所

*深水中①は水深4m以深8m以浅の背の立たない場所

*深水中②は水深4m以深20m以浅の背の立たない場所

*講習では2回のオープンウォーター潜水を行います。1回目の潜水ではエントリーダイバーコースで練習したいいくつかのセクションの復習と、新しいいくつかのテクニックの練習を行います。2回目の潜水はエントリーからエキジットまでの時間が20分以上の一連のファンダイビングを行います。

【第1回目の潜水（エントリーダイバーコースの復習）】

セクション	場所	指導内容	目標
・フリーフィン	B.S	<ul style="list-style-type: none"> ・各スタッフとその役割の紹介 ・参加者全員の紹介 ・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 ・プールサイドは走らない ・指示があるまで入水しない ・指示された水域で練習する ・指示された練習のみをする ・バディ決定と告知 ・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> ・“私を見てください” ・“練習やめ” ・“もう一度” ・“遊泳姿勢に注意” ・“フィンワークに注意” ・“あなた” ・開始の了解 	
・緊急時の浮力確保	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・レギュレーターを使用して行う ・水面下ダイバーの有無を目視し、水面でウエイトを外して浮力確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・水面下ダイバーの有無を目視し、リリースできる

セクション	場所	指導内容	目標
・水面で緊急事態にあるバディに対する浮力確保の指示	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・バディに抱きつかれない距離を確認 ・バディにウエイトを捨てる指示 →バディにBCでの浮力確保を指示 	<ul style="list-style-type: none"> ・バディに抱きつかれない距離を維持できる ・はっきりと大きな声で伝える
・ナチュラルナビゲーションを利用した直進移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・50M以上のフル装備でのシュノーケルによる直進移動の水面遊泳 ・BCで適度な浮力を確保して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・50M以上行える ・水面遊泳中に水面上と水中を交互に確認しながら直進移動できる。
・ウエイトの脱着	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> ・水中でウエイトを外して装着 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスを崩さずに、スムーズに行える
・器材の脱着	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> ・BCからタンクが脱落したときを想定して、水底での器材の脱着 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスを崩さずに、スムーズに行える
・オクトパスブリージング	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> ・向かい合って、エア切れサインから開始する ・インストラクターがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア ・レギがない状態で口から排気しているか確認 ・インストラクターと供給・受給いずれも行なう ・インストラクターとオクトパスブリージングしながら垂直方向へ移動する (クラスコントロールや動静確認が困難な場合には、水平方向に移動するか、移動を行わなくても可) 	<ul style="list-style-type: none"> ・エア切れサインの表示ができる ・供給側の手の位置が適切 ・口からの排気がある ・継続してできる ・供給・受給いずれもできる
・ディブリーフィング	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイブリーダーチェックシートの内容 ・体調の確認 	

【第2回目の潜水】

セッション	場所	指導内容	目標
・ブリーフィング	B.S	<ul style="list-style-type: none"> ・各スタッフとその役割の紹介 ・参加者全員の紹介 ・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 ・プールサイドは走らない ・指示があるまで入水しない ・指示された水域で練習する ・指示された練習のみをする ・バディ決定と告知 ・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> ・“私を見てください” ・“練習やめ” ・“もう一度” ・“遊泳姿勢に注意” ・“フィンワークに注意” ・“あなた” ・開始の了解 	
・一連の動作の確認	浅水中 ～ 深水中②	<ul style="list-style-type: none"> ・器材の準備～エントリー～水面移動～潜降～水中移動～浮上～水面移動～エキジット～器材の片づけまでの一連動作。 	<ul style="list-style-type: none"> ・残圧の確認ができる ・バディ間距離が維持できる ・チームから離反しない ・その他、インストラクターの指示のもと、全ての動作を、スムーズに行うことができる。
・ディブリーフィング	B.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイブリーダーチェックシートの内容 ・体調の確認 	