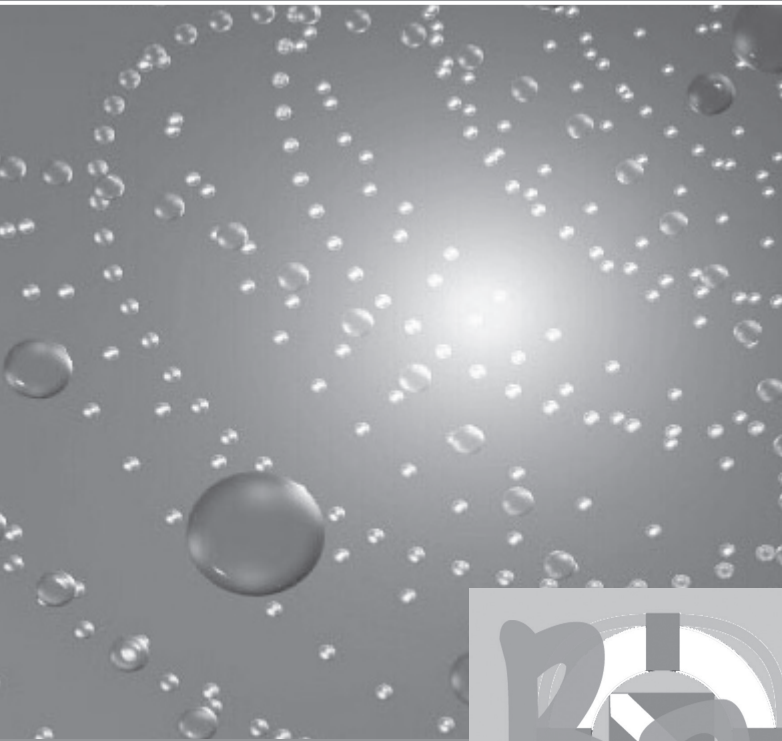


# Basic Rescue Speciality



## 休日完全いやされ主義

ベーシックレスキュースペシャリティーコースでは、自分自身やバディのトラブルを解決するためのテクニックをマスターします。

水中で起こりえるダイバーのいろいろなストレス反応や、自分自身やバディがパニックにならない方法を知り、基本的なレスキューについてトレーニングします。この講習を修了すると、トラブルへの不安がなくなり、とてもリラックスした気持ちでダイビングを楽しむことができるでしょう。

バディと一緒に受講して、水中世界の感動をさらに広げましょう。



## 認定カード

この講習を修了すると、ベーシックレスキュースペシャリティーカードを取得することができます。

この認定カードは、あなたがベーシックレスキューに関する基本的な知識や技術を持つことを証明することができます。

ダイビングにでかけるときには忘れずに持っていきましょう。



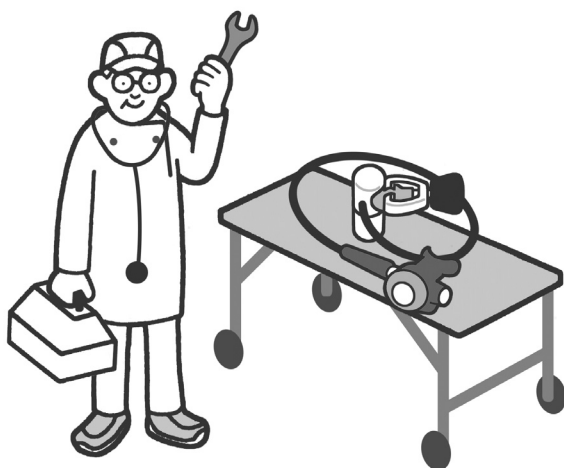
ベーシックレスキュースペシャリティー認定カード

# セルフレスキュー器材

自分の安全を自分で守ることをセルフレスキューといいます。

自分自身がトラブルにあった時などに、それ以上事態が悪化しないようにするためにセルフレスキュー器材を使用します。

いつでも使用できるように、点検整備を万全にしておきましょう。



## ■ポニーボトル

レギュレーターが付いている小さなタンクです。

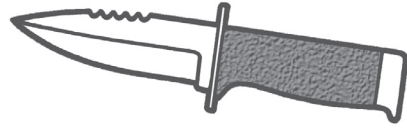
予備の空気がタンクに充填されていますが、タンクの大きさが小さいので水中で使用できるのは短時間です。





## ■ナイフ

水中で網やロープに絡まったりした時に、その障害物を切り離すのに使います。

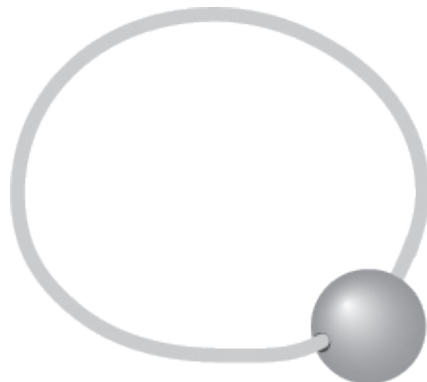


また、砂地で流れにつかまった時にアンカーとしても使います。



## ■タンクバンカー

足がケイレンしたときなど、バディーに音で合図を送りたいときに使います。



## ■漂流対策グッズ

万一、漂流してしまった時に、発見されやすくするためのものです。膨らまずと長い棒になるシグナルフロートや、大きな音が出るホイッスルが良く使われます。



シグナルフロート



ホイッスル

また、上空の救助ヘリに場所を知らせるために海を着色するシーマーカーや信号紅炎、太陽の反射光によりキラキラ光るシグナルミラー、電池式で夜間に光を発するストロボライト、ボートのレーダーに映りやすいレーダーリフレクター付きのシグナルフロートなどもあります。

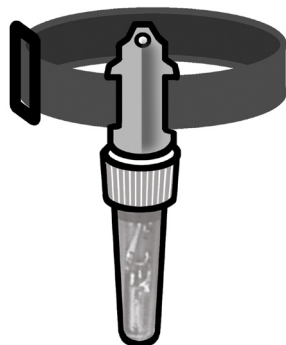


シーマーカー

シーマーカーや信号紅炎は防水の専用ケースに入れましょう。



信号紅炎



ストロボライト



シグナルミラー

# セルフレスキューテクニック

## ■足のケイレン

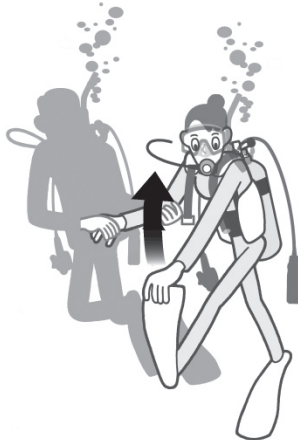
ケイレンは急激な運動や冷たい水などにより起こります。

準備運動や適切なスーツの着用などで予防することができます。

ふくらはぎにケイレンを起こしたら、片手でフィンのブレードの先を手前に引っばります。



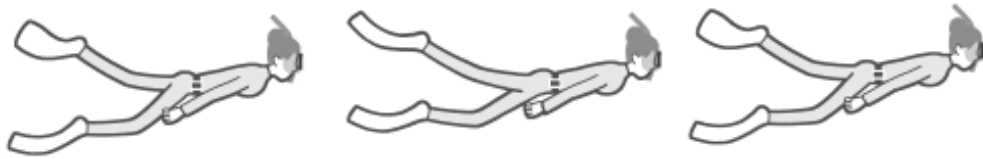
足の裏にケイレンを起こしたら、片手でフィンのブレードの先を上引っばります。



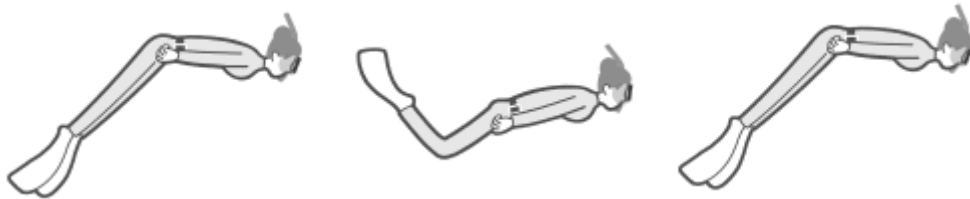
太ももの前側にケイレンを起こしたら、ひざを大きく曲げて足首を尻方向に引っばります。



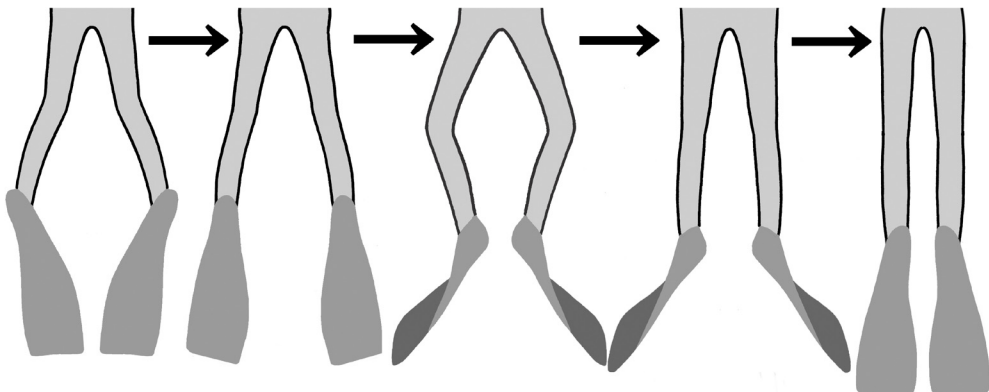
ケイレンが治まった後は、フィンキックの方法をかえて再発を防ぎましょう。



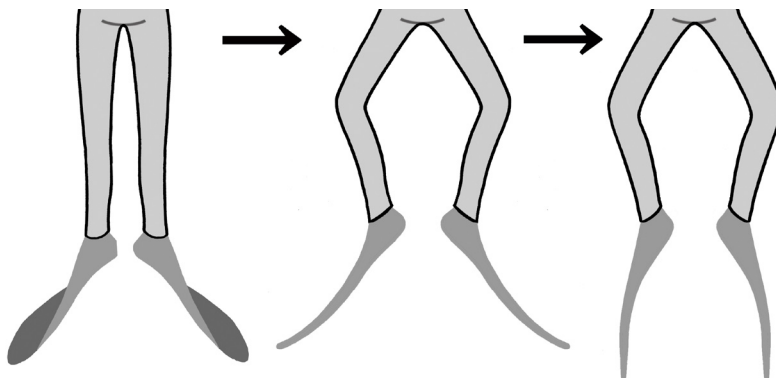
通常のフィンキック



その他のフィンキック1 (イルカになった感じ)



その他のフィンキック2 (ヒザを使って水をフィンで押し出す感じ)



その他のフィンキック3 (足首を使って水をフィンではさむ感じ)

## ■嘔吐

マウスピースを左右どちらか半分を口からはずす。

パーシボタンを押して、吐き出したものを吹き飛ばしながら吐きます。

そしてダイビングはすぐに中止してエキジットします。



## ■水中拘束

漁網やロープに器材がからまった時は、器材を脱いでからそれらをはずします。

釣り糸などの場合には、ナイフで切断するとスムーズです。



## ■エアー切れやレギュレーター故障

近くにバディがいる場合は、オクトパスブリージングで浮上するのが最も良い方法です。バディブリージングによる浮上は、バディがオクトパスを装備していない時におこないます。

バディがいない場合には、ポニーボトルを使用して浮上します。



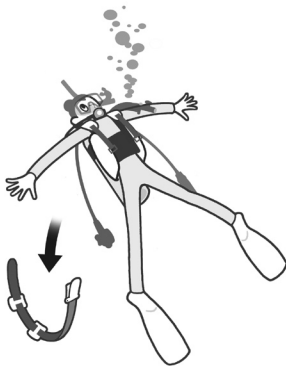
オクトパスブリージング



オクトパスブリージングで浮上

すぐそばにバディがいなくて、ポニーボトルも携帯していない場合には、緊急スイミングアセントやポジティブアセントで浮上します。

少しでもタンクにエアーが残っている場合には、息をすべて排気せずに少しだけ残して次の吸気をしましょう。



ポジティブアセント



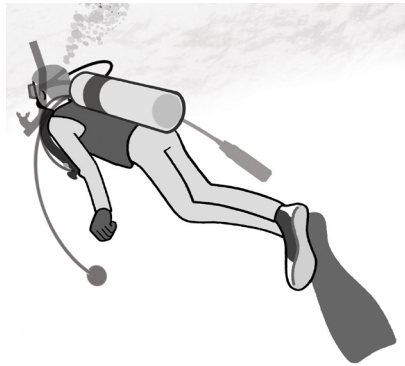
緊急スイミングアセント

## ■フィンの故障

フィンのストラップが切れたり、フィンを水中で落としてしまったりした場合には、通常のフィンキックをすることができません。

そのような場合には、フィンキックの方法をかえて浮上します。

フィンの無い方の足をフィンがある足に軽く乗せて、ドルフィンキックの要領で大きくゆっくり泳ぐ方法と、フィンのある足にだけ神経を集中させて、もう一方の足でバランスをとりながら泳ぐ方法があります。



片足で泳げます

## ■マスクの故障

マスクのストラップが切れた場合には、大量の水がマスクの中に入ってくるかもしれません。

そのような場合には、水が入らないようにマスクをしっかりと手で押さえて浮上します。

マスクがなくても落ち着いて水中で呼吸できるように、マスクをせずに洗面器に顔をつけてスノーケルだけで呼吸できるように練習しておきましょう。



マスクがなくても呼吸ができるように十分に練習しましょう

## ■水面での浮カトラブル

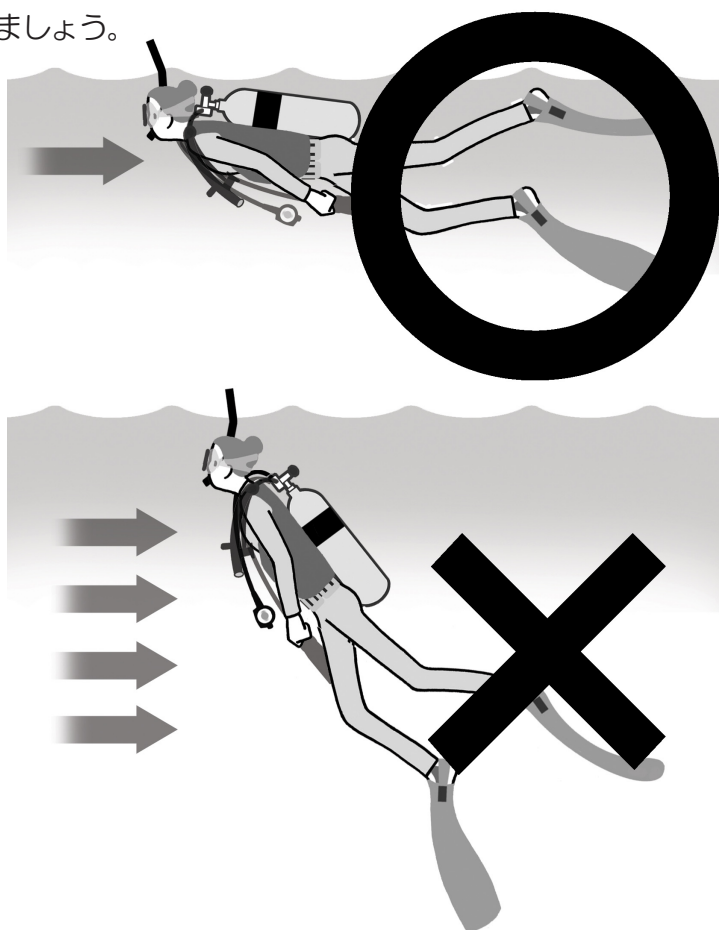
水面でのトラブルを防ぐために一番重要なことは浮力の確保です。

万一、BCが故障して水面で浮力が確保できない場合は、レギュレーターやバックアップスクーバで呼吸をしながらエキジットします。

また、レギュレーターやバックアップスクーバの空気を利用できない場合には、ウエイトを捨てて浮力を確保して泳ぐか、スノーケルを使って泳いでエキジットしましょう。

スノーケルを使って泳ぐときは水の抵抗が少なくなるよう、体が水面とできるだけ平行になるようにしましょう。水中から見上げる水面までの距離を覚えることがコツです。

BCが故障していても、落ち着いてスノーケルを使って泳げるよう、正しいフォームを練習しましょう。





## ■漂流

潮流によりボートや岸から遠く流されてしまったときは、むやみに泳ぐと体力を消耗するので、BCで浮力を確保して救助を待ちましょう。

潮流の方向に熟知しているダイビングサービスのボートやレスキュー機関が、流されたダイバーを見つけてくれます。

タンクに空気が残っていてBCでの浮力確保が行えれば、ウエイトベルトを捨てる必要はありません。

漂流しているグループは、円陣を組み、まとまって行動しましょう。



## ダイバーのストレス

精神的および身体的な過緊張状態をストレスと言います。

ストレスはパニックの原因となるので、自分やバディにストレスがかからないように心がけましょう。

次のような場合にはストレスがかかっていますので注意が必要です。

### ■時間のストレス

ダイビングの準備を急いだり、潜水時間を気にする時など、時間の制約がある場合に起こります。

時間に余裕を持って行動し、のんびりダイビングを心がけましょう。



のんびりダイビングしましょう

### ■仕事のストレス

先頭のガイドから離れた時や、目的の写真を撮れない時など、目標を達成しなければならない時に起こります。

自信がないダイビングプランには、勇気を持って「NO」と言いましょう。



## ■疲労と寒さのストレス

長時間流れに逆らって泳いだり、冷水中でのダイビングなど、肉体的疲労や体温の喪失がある場合に起こります。水温に適切なスーツを使用して、自分の体力にあったダイビングポイントを選びましょう。

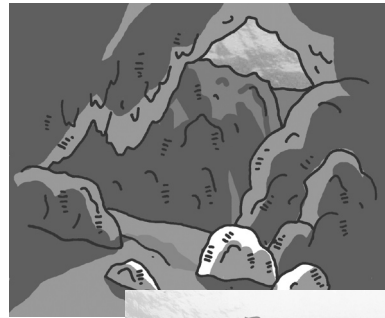


つかれた～

## ■方向のストレス

洞窟や沈船の中で迷子になったり、ナイトダイビングなどで視界不良により方向を見失った時などに、不安感や恐怖感が生じます。

特別なトレーニングを受けずに、洞窟や沈船の中に入るのはやめましょう。また、ナイトダイビングは、昼間のダイビングで十分に慣れているポイントで行いましょう。



洞窟や沈船はダイビング禁止

## ■浮力のストレス

自分の浮力を的確にコントロールできない時もストレス状態になります。ボイアンシースペシャルティ（浮力に関するスペシャリティ）コースを受講して、水中で自由に浮力をコントロールできるようになりましょう。

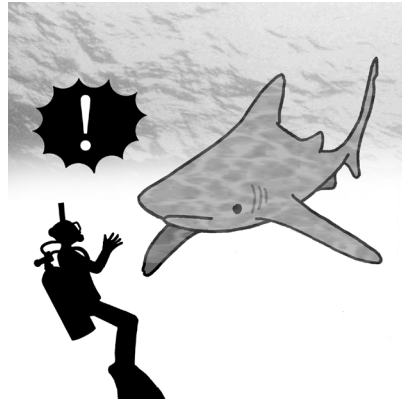


おとっと バランスとれない

## ■身体的脅威のストレス

漁網による拘束、危険な海洋生物への遭遇や強い潮流などにより身の危険を感じる時に起こります。

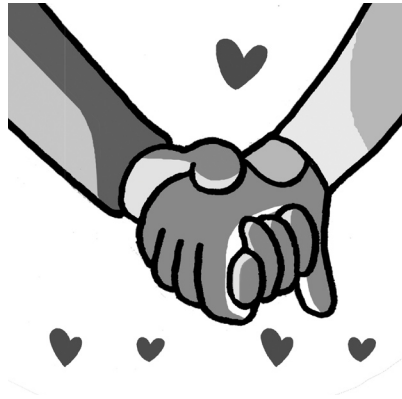
未知のダイビングポイントでは、ダイビングインストラクターやガイドと一緒にダイビングをしましょう。



## ■エゴのストレス

自尊心やプライドが傷つけられたときに起こります。

バディには優しい心配りをしましょう。



## ■体調不良のストレス

風邪や二日酔いなど、体調不良が原因で起こります。

前日は睡眠を充分とり、またお酒を飲み過ぎないようにするなど体調を整えましょう。

体調の悪い時は、ダイビングは控えましょう。



# バディのストレス反応

ストレス状態になるとパニックの前兆ともいえるストレス反応があらわれます。あなたのバディをよく観察して、ストレス反応があればその場で停止して落ち着かせ、ゆっくりとした大きな呼吸をさせます。

ストレス反応が続く場合にはダイビングを中止して浮上します。

## ■落ち着きのない動作

ダイビング前にむやみにしゃべったり黙り込んだりします。



## ■神経質になる

ダイビング前の器材チェックに、異常にこだわったりします。



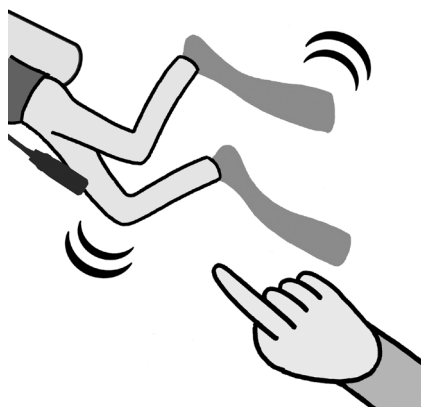
## ■ハンドシグナルの応答不良

水中でハンドシグナルに素早い応答がありません。



## ■筋肉の緊張

手をにぎると強くにぎり返したり、また、フィンキックが不安定になったりします。



フィンキックが変だぞ

## ■同じ動作に執着する

何度もゲージを見たり、同じ所をぐるぐる回ったりします。

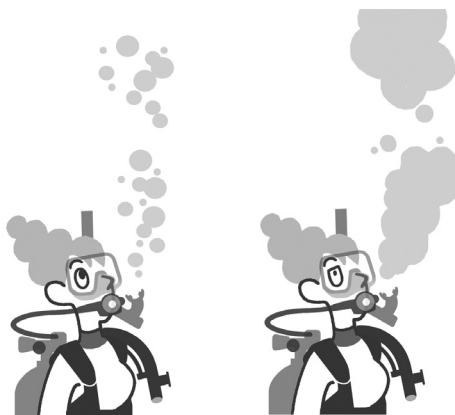


ずっとゲージを見てる あやしいぞ

## ■排気の泡が出すぎる

緊張状態にあると、呼吸は浅く早くなり、息が苦しそうに見えます。

水中では排気の泡の出方でわかります。



適切な呼吸

過呼吸

## ■大きく目を見開く

フクロウの目のように大きく目を見開いています。  
マスクごしでも観察できます。



目がまん丸

## ■水を怖がる

水面でBCにより浮力が確保されているのに手足をつかってバタバタしていたり、口を水面から離そうと上を向いたりしています。



足を動かさなくても大丈夫なのにな～

## アシストレスキュー器材

トラブルに陥ったダイバーを救助するために必要な器材です。  
いつでも使用できるように点検整備を万全にしておきましょう。

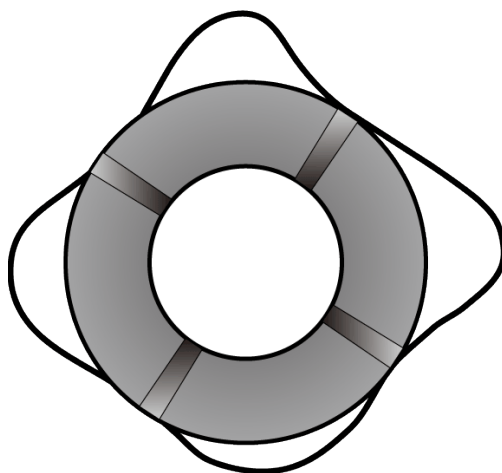
### ■スローバッグ

ナイロンバッグの中に水に浮くロープが収納されています。  
ロープとバッグが重りの代わりとなるので、遠くまでロープを投げることが出来ます。  
練習をすれば通常のロープのみで投げすることもできます。



### ■救命浮環

ボートでは法律で定められている備品として常備されています。  
水にぬれると自動的に膨張する自動膨張式のものもあります。  
クーラーボックスなどでも代用できます。



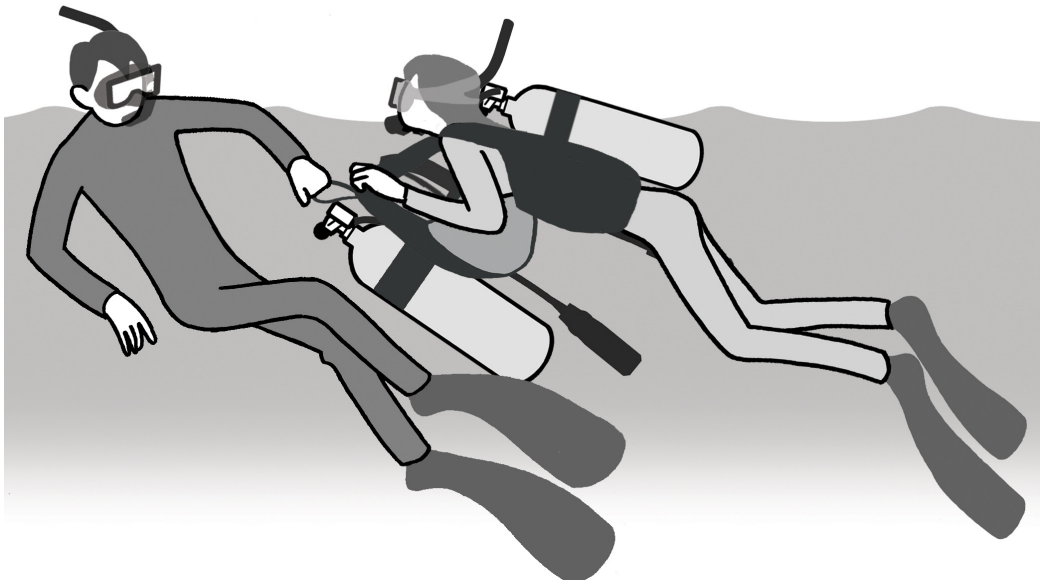


# アシストレスキューテクニック

トラブルに陥ったダイバーには適切な指示を与え、落ち着かせて、それ以上事態が悪化しないようにします。  
相手の協力を得ることも大切です。

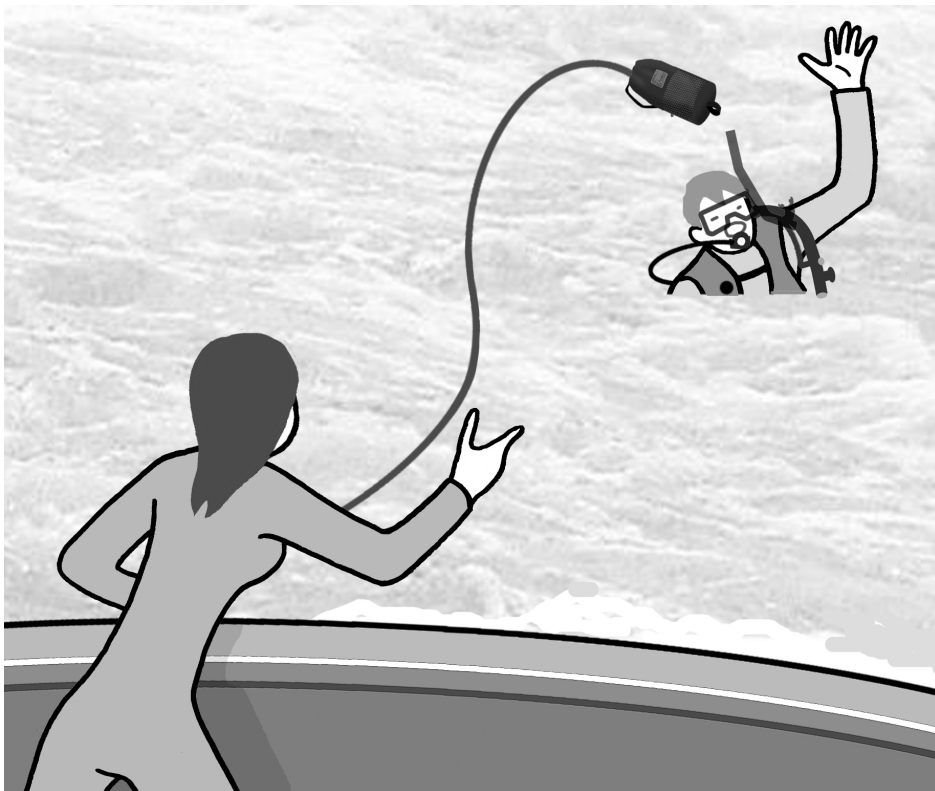
## ■ BC レスキュー

1. ダイバーに近づきます。ダイバーはパニックになっているかもしれません。不用意に近づきすぎると抱きつかれる恐れがありますので、少し手前で止まります。
2. 自分のシュノーケルをくわえて、ウエイトをリリースします。
3. 自分のBCを脱ぎ、十分に給気します。
4. ダイバーにBCを渡すことを大声で伝えてから、BCを渡します。
5. ダイバーにBCにつかまるように大声で伝えます。
6. 呼吸が楽にできるようになるまで落ち着かせます。
7. BCを持ち安全な場所まで曳航します。



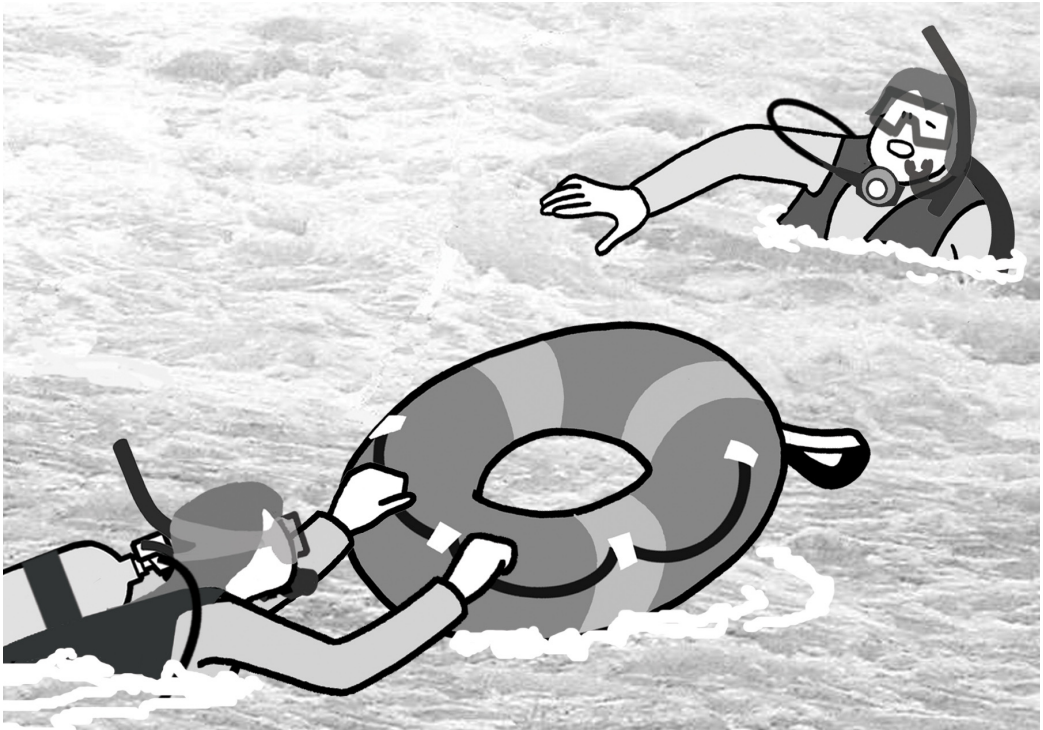
## ■ロープレスキュー

1. バックからロープの先端を取り出します。
2. 取り出したロープをしっかりと握ります。
3. 大声でロープを投げ入れることを伝えます。
4. バッグをダイバーに向かってアンダースローで投げます。
5. ダイバーに対してロープをつかむように大声で指示します。
6. ダイバーを足元まで引き寄せます。



## ■救命浮環レスキュー

1. 救命浮環を用意します。
2. ダイバーに救命浮環を投げ入れることを大声で伝えてから、救命浮環を投げ入れます。
3. ダイバーに救命浮環につかまるように大声で伝えます。
4. ダイバーから目を離さずに泳いで近づきます。
5. 呼吸が楽にできるようになるまで落ち着かせます。
6. 救命浮環を持ち安全な場所まで曳航します。



## ■スイミングレスキュー

1. ダイバーに近づきます。ダイバーはパニックになっているかもしれません。不用意に近づきすぎると抱きつかれる恐れがありますので、少し手前で止まります。
2. ダイバーが自力で浮力を確保できるように声をかけます。
3. BCへの給気、ウエイトベルトのリリース、仰向け状態での呼吸など、大きな声で伝えましょう。



まずは声をかけます

もし、ダイバーが自力で浮力を確保できない場合には、ダイバーに抱きつかれないようにレギュレーターをくわえて水面下から近づき、ダイバーの足をつかんでダイバーを半回転させます。



水中から近づきます



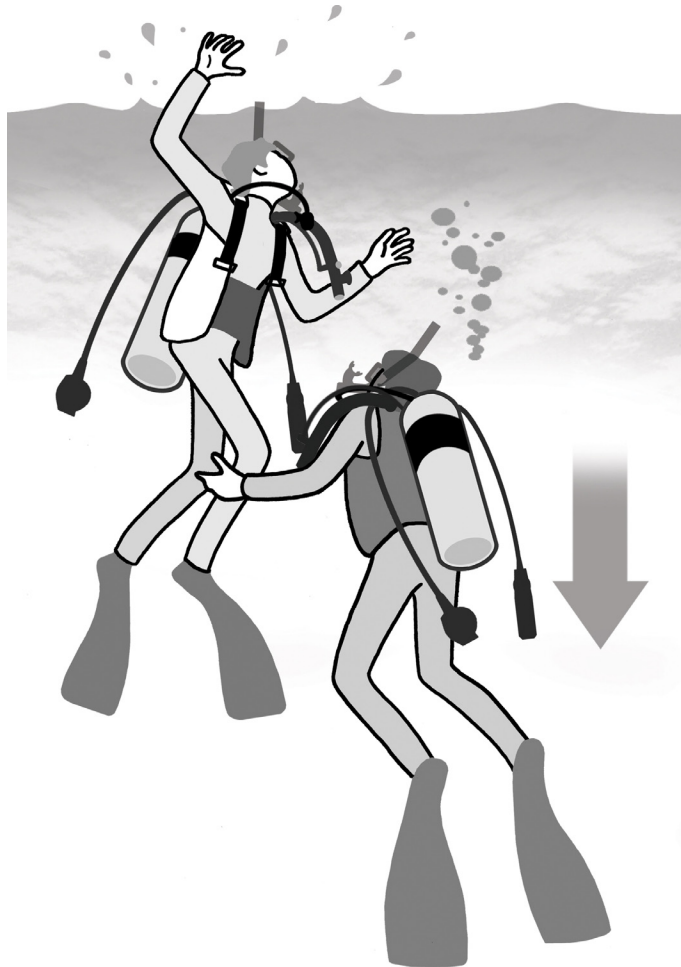
足をつかんで回転させましょう

ヒザでタンクを固定



ダイバーの後側から水面に浮き、ヒザでダイバーのタンクを固定します。ダイバーのBCを膨らませ、必要があればダイバーのウエイトを捨てます。

もし、ダイバーに抱きつかれた場合には、自分から水中に潜ればダイバーは呼吸ができないので離してくれます。

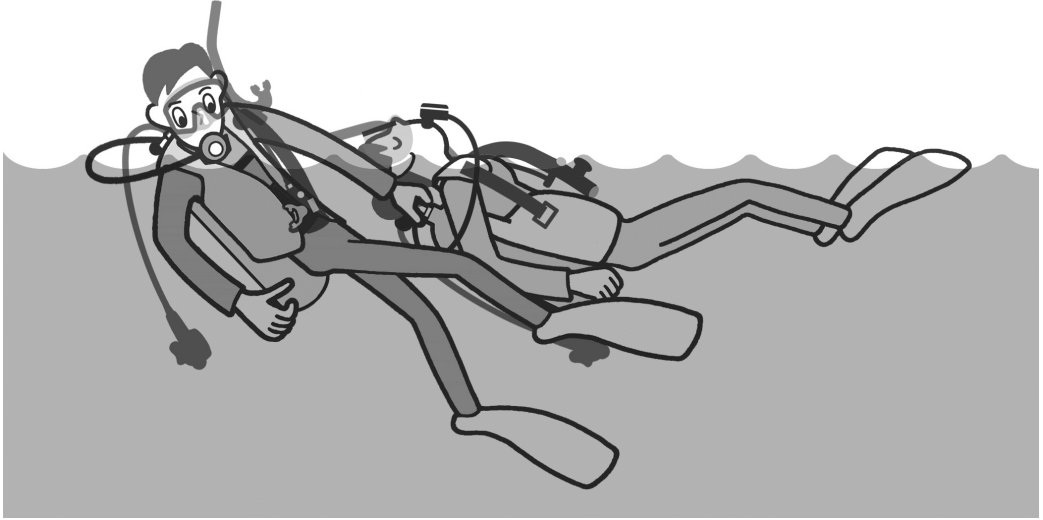


潜れば離します

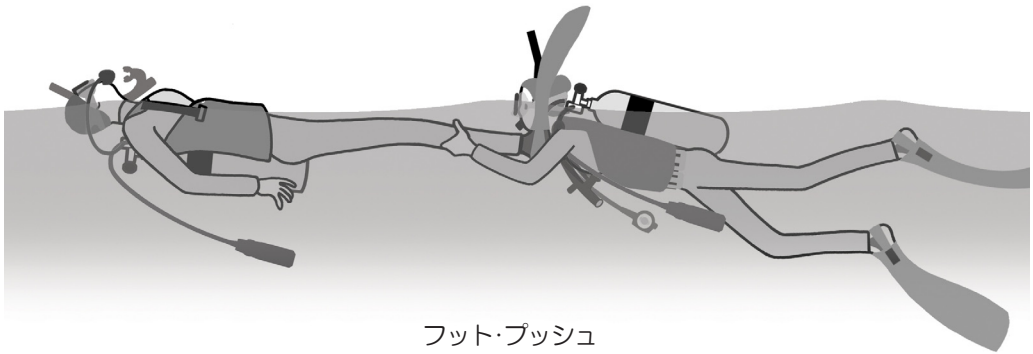
ダイバーが楽に息ができるように顔を上に向かせます。  
呼吸が楽にできるようになって落ち着いたら、エキジットポイントまで一緒に泳ぎましょう。



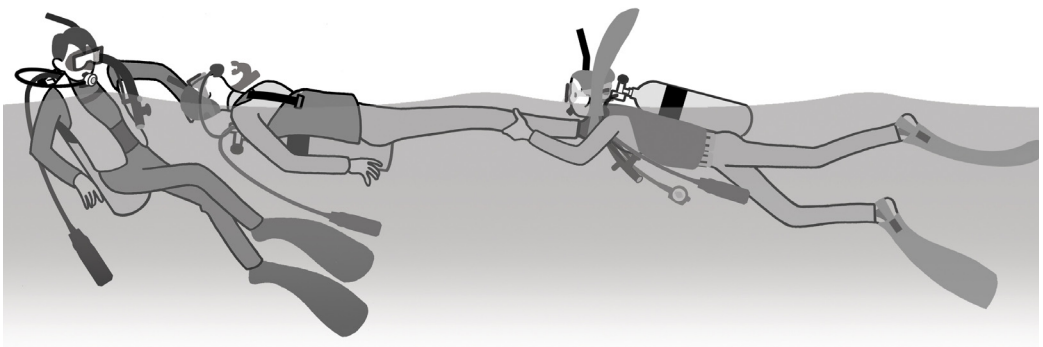
もし、ダイバーが泳ぐことができない場合には、バルブやBCをつかんで進行方向を背にフラッターキック（バタ足）をするか、フット・プッシュで安全な場所まで曳航します。



フラッターキック



フット・プッシュ



フラッターキックとフット・プッシュの混合。

## ■水中レスキュー

水中では、パニック状態にあるか、パニック状態にないかに関わらず、不用意にトラブルのあるダイバーに近づくのは危険です。

ダイバーがパニックになった場合には抱きつかれる恐れがあります。

まずは、ダイバーをよく観察しましょう。

排気の泡を見て、浅くて速い呼吸をしているダイバーには、ハンドシグナルで呼吸を安定させます。



私を見てください

吸って

吐いて



吸って



吐いて



ハンドシグナルはわかりやすいようにオーバージェスチャーでおこないましょう。



浮上します

ダイバーが十分に落ち着いてから、一緒に浮上しましょう。  
ダイバーが浮上サインに反応しなくても、浮上を開始すればついてくることがあります。

また、パニックになったダイバーは、息苦しさを感じ、呼吸できない恐怖心から、水面に向かって突然に急浮上を開始することがあります。

排気せずに急浮上していたら、肺破裂を防ぐために下からダイバーのフィンを押さえて、浮上速度を落としましょう。

水面に浮上したら、スイミングレスキューでダイバーをサポートしましょう。

- 発行            スターズ本部  
                     東京都文京区本郷2丁目26番14号  
                     電話 03-3818-6028
- 初版発行      2010年 6月

※本紙掲載記事、写真、イラストの無断転載をお断りいたします。