



1. スノーケラー

1.1 はじめに

このエントリーレベルの認定コースは、知識が豊富で快適な方法で水中の領域を楽しむことを目的として、水面でのシュノーケリングまたは限定スキンドайビングの基本を学びたい個人を対象としています。

1.2 コース目的/目標

このコースの目的は、シュノーケリングや5m(16ft)以下の深さまでの限られたスキンドайビングのメリット、スキル、テクニック、安全性と問題の管理について個人をトレーニングすることです。

1.3 プログラムの前提条件

1. 6歳以上
2. 主に必要なのは泳力スキルです。

1.4 講習生に必要な器材

1. マスク、フィン、スノーケル、保護スーツ、ウエイトベルト、および地域の環境に適したウエイト
2. スノーケルベストの使用はオプションです。

1.5 サポート教材

講習生用教材

1. PFI免責同意書とリスク告知書
2. PFIダイバーメディカル
3. PFIスノーケラー eラーニングコース

インストラクター用教材

1. なし

1.6 修了者に与えられる資格

1. このコースを無事に修了すると、卒業生は、インストラクターの直接の監督なしに、5m/16ft以下の深さで、仲間とシュノーケリングまたはスキンドイビング活動を行うことができます。
2. このコースを無事に修了すると、卒業生はフリーダイバーコースに登録する資格があります。

1.7 クロスオーバーコース開催可能要件

アクティブなPFIフリーダイバーインストラクターが指導可能

1.8 インストラクター1名あたりの候補生数

クラスルーム

1. 講習を行うために必要な施設等が整っており、かつ、時間を十分に確保できる場合は、講習生数に制限は無い。

限定水域(コンファインドウォーター)

1. 1人のPFIフリーダイバーインストラクターに対して最大8人の講習生 (8:1)。
または、アクティブステータスのPFIアシスタントフリーダイバーインストラクターを導入して、最大12人の講習生に対し1人のPFIフリーダイバーインストラクター (最大12:1)

オープンウォーター

1. 1人のPFIフリーダイバーインストラクターに対して最大6人の講習生 (6:1)。
または、アクティブステータスのPFIアシスタントフリーダイバーインストラクターを使用して、最大10人の講習生に対し1人のPFIフリーダイバーインストラクター (最大10:1)

1.9 深度制限

オープンウォーター

1. オープンウォーターでの最大深度は5m(16ft)

限定水域(コンファインドウォーター)

1. 講習生の足の着く深度。オープンウォーターでの最大深度は5m(16 ft)

1.10 推奨されるコース最小要件:

学習時間

1. 1.5時間

限定水域実習時間

1. 1.5時間

海洋実習(オープンウォーター)時間

1. 2時間 (任意)

1.11 知識開発の概要

このコースでは、次のトピックをカバーする必要があります。インストラクターは、これらのトピックの提示に役立つと思われる追加のテキストまたは資料を使用できます。

1. イントロダクション:
 - a. コースの概要
 - b. 事務処理と前提条件
 - c. 必要器材の要件のチェック
 - d. プールのプロトコルと行動
 - e. 水中でのプロトコルと行動
 - f. 安全/監督慣行
2. 器材オプション:
 - a. マスク、フィン、スノーケル
 - b. 保護スーツ
 - c. 浮力システム
3. 水中環境:
 - a. ローカルの水生動植物
 - b. 環境条件

4. スノーケリング/スキンドайビングの為の安全と問題へのマネジメント
 - a. バディコンタクト
 - b. こむらがえりへの対処
 - c. 疲労スノーケラー/スキンドайバー
 - d. サーフェイス・シグナル
5. 水中トレーニング演習:
 - a. 耳抜きテクニック
 - b. コミュニケーション

1.12 限定水域(コンファインドウォーター)

PFIスノーケラーとして認定されるには、講習生はPFIインストラクターが満足するように次のスキルを実証する必要があります。

1. ウォーターマンシップスキル:
 - a. 25mスノーケリングなしで泳ぐ
 - b. 浮力体なしで、立ち泳ぎ1分以上
 - c. 最小限の支援でスノーケリング用具を準備
 - d. ローカル環境に該当する次のエントリーのいずれかを正常に完了します。
 - i. リバースウォークイン/後ろ歩き
 - ii. シーテッドエントリー/座った状態からのエントリー
2. マスク、スノーケル使用:
 - a. スノーケルを装着したまま呼吸。マスク有りの状態、無しの状態両方。
 - b. ブラスト法とディスプレイメント法を使用したシュノーケリングのクリア。
 - c. 水面でのマスククリア
3. 浮力デバイス
 - a. スノーケルベストの膨張/収縮（スノーケルベストを使用する場合にのみ必要）
4. フィンを使用して、水面を泳ぐ:
 - a. 適切なフィンの使用/フラッターキック
 - b. 適切なバディとのコンタクト示した25メートルの水面泳ぎ
 - c. ドルフィンキック（任意）
5. オプションフリーダイブ（最大深度5 m）
 - a. 呼吸テクニック
 - i. 3-4 リラックスした深い呼吸
 - ii. ファイナルブレス

- b. 水面ダイブ
- c. 圧平衡（耳抜き）
- d. ヘッドダウン潜降
- e. 完全に体の水没させた状態
- f. 挙手浮上法
- g. ディスプレイスメント／ブラスト法によるスノーケルクリア

6. 問題管理：

- a. 疲労スノーケラー／スキンダイバーのアシスト
- b. こむらがえりへの対処
- c. アシストのためのサーフェイスシグナル

1.13 オープンウォーター（任意）

以下は、PFIスノーケラー認定のオプションのオープンウォータースキルです。講習生はPFIフリーダイバーインストラクターが満足するように次のスキルを実証することができます。

1. マスクとスノーケルを使用：

- a. スノーケルを装着したまま呼吸。マスク有りの状態、無しの状態両方。
- b. ブラスト法とディスプレイスメント法を使用したシュノーケリングのクリア。
- c. 水面でのマスククリア

2. 浮力デバイス

- a. スノーケルベストの膨張/収縮（スノーケルベストを使用する場合にのみ必要）

3. フィンを使用して、水面を泳ぐ

- a. 適切なフィンの使用／フラッターキック
- b. 適切なバディとのコンタクト示した25メートルの水面泳ぎ
- c. ドルフィンキック（任意）

4. 水面ダイブ：

- a. 呼吸テクニック
 - i. 3-4 リラックスした深い呼吸
 - ii. ファイナルブレス
- b. 水面ダイブ（ダックダイブ）
- c. 圧平衡（耳抜き）
- d. ヘッドダウン潜降
- e. 完全に体、器材を水没させた状態
- f. 挙手浮上法
- g. ディスプレイスメント法によるスノーケルクリア

5. 問題管理：

- a. 疲労スノーケラーアシストとの、こむらがえりへの対処

1.14 修了要件

このコースを正常に完了するには、講習生は次のことを行う必要があります。

1. 知識開発と制限水域セッションのすべてを完了する。
2. 全てのスキルを完了する。
3. ダイブプランとその実行に関し適切な判断を行える。
4. 最小限の支援でスノーケリング用具を準備
5. ローカル環境に該当する次の水中へのエントリーのいずれかを正常に完了します。
 - a. リバースウォークイン／後ろ歩き
 - b. シーテッドエントリー／座った状態からのエントリー