

## 3. セーフバディ

### 3.1 はじめに

このプログラムは、フリーダイビングに必要な安全と救助の技術について、認定されていないフリーダイバーそして/または、ライフガード、チャーターボートのオペレーター、スキューバの専門家などの”ウォータープロフェッショナル”を教育することを目的としています。プログラムには、フリーダイビングのパフォーマンスを向上させたり、フォームを改善したりするための指示は含まれていません。

### 3.2 コース目的/目標

このプログラムの目的は、認定されていないフリーダイバーのフリーダイビングの安全意識を高め、レクリエーションのフリーダイビングの制限内でダイビングする際の全体的な安全性を高めることです。

### 3.3 プログラムの前提条件

1. ジュニアセーフバディの場合は10歳以上、フルセーフバディの場合は16歳以上
2. 主に必要なのは泳力スキルです。
3. PFIスノーケラー/スキンド이버または同等のスキルレベル

### 3.4 講習生に必要な器材

1. マスク
2. フィン
3. スノーケル
4. ウェットスーツ
5. ウェイトとベルト (任意)
6. ダイブコンピューターやボトムタイマーなど、時間の分かるもの
7. その地域の環境によって必要と見なされる特殊な機器またはストラップなどのトレーニングセッションの詳細。

### 3.5 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病歴書

### インストラクター／サポートシステム

1. 救助シナリオ用にマネキン (オプションで)
2. BLS／ファーストエイドサポート器材

## 3.6 修了者に与えられる資格

1. このトレーニングセッションが正常に完了すると、参加者は、ダイバーが安全トレーニングを受けたことを示すセーフバディ認定を受け取ります。

## 3.7 指導できるインストラクター

アクティブなPFIフリーダイバーインストラクターが実施可能

## 3.8 インストラクター1名あたりの候補生数

### クラスルーム／ブリーフィング

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使用して、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. このコースには海洋実習はありません。

## 3.9 深度制限

### 限定水域実習

1. オープンウォーターでの最大深度は10m/33ft

## 3.10 推奨されるコース最小要件

### 学習時間:

1. 1時間

### 限定水域実習時間:

1. 2時間

### 3.11 知識開発の概要

トレーニングセッションでは、次のトピックについて説明する必要があります。インストラクターは、以下に示すトピックが含まれている教材や補助教材を任意で使用してよい。

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. 水中でのプロトコルと行動
  - e. 安全/監督慣行
2. コースの概要
  - a. ようこそ
  - b. 目的
  - c. あなたの責任
    - i. トレーニングレベルで概説されているように、安全で責任ある方法で行動してください。
    - ii. 状況や事故によって必要な場合は、レベルに応じてバックアップの安全性を提供します。
3. 事務処理と前提条件:
  - a. 参加者情報
  - b. 免責同意書
  - c. 病歴診断書
  - d. 標準的安全なフリーダイビングの実践への理解の声明
4. 必要器材の要件のチェック
  - a. マスク、フィン、スノーケル
  - b. ローカルのダイビング環境に適した保護スーツ
  - c. ウェイトとベルト (任意)
  - d. 適切な時間を計る装置
5. 安全と問題へのマネジメント:
  - a. フリーダイビングの監督
    - i. 直接監督
    - ii. 1人のバディは水面に、もう一人は水中に
    - iii. 水面で30秒間の監視
  - b. コンスタントバラストのための安全
    - i. 気道を確保するために十分な距離をとることを忘れないでください。
    - ii. バディのダイブ時間を測ります。
    - iii. 水中にて、どちらの方向に彼らが向かっているのかを知っておく必要があります。

- iv. LMC(意識の喪失に至らない低酸素状態) とブラックアウトの90%は水面で起こります。
- c. スタティックのためのセーフティシグナル
  - i. 「同意する」のシグナル
  - ii. バディをタップするときのシグナルに注意してください。
  - iii. 弱いシグナルや、シグナルがない場合に注意してください。
  - iv. エアリリースに注意してください。
  - v. 2チャンスルール
  - vi. シグナル:1分前; 30秒前; 発表された時間; その後15秒ごと
- d. ダイナミックのための安全 (任意)
  - i. ビート板を使用し、水面でペースを保つ
  - ii. 身体の調子に注意してください。
  - iii. エアリリースに注意してください。
- e. 回復呼吸
  - i. スタティック/ダイナミック回復呼吸
  - ii. コンスタントバラスト回復呼吸
- f. 浮力の安全
  - i. 水面での浮力
  - ii. 表面でリラックスしたボリュームで吐き出すときは、完全に沈むことはありません
- g. バディとはぐれた場合
  - i. 水面
  - ii. 高い位置でOKのシグナルを出す
  - iii. 笛
  - iv. 名前を呼ぶ
  - v. 水中
  - vi. 援助を呼ぶ
  - vii. トライアングルポジション
  - viii. 検索パターン
  - ix. 自分の限度を超えないダイビング
- h. LMC (意識の喪失に至らない低酸素状態) と水面でのブラックアウト
  - i. 水深、スタティックにおける低酸素症
  - ii. ブラックアウト/LMC/サンバになりそうな状態
    - 1. 兆候と症状
  - iii. 水面にて、ブラックアウトが自分の近くで起こった場合のアシスト
    - 1. サポートする
    - 2. 話しかける
    - 3. 可能であれば、マスクを外す

- iv. ブラックアウト
  - 1. 徴候と症状
- v. 水面でのブラックアウトしたダイバーのアシスタント
  - 1. 助けを呼ぶ
  - 2. マスクを外す
  - 3. 3ブロー/タップ/トーク
  - 4. 人工呼吸と退避
- vi. 水中でのブラックアウトに対する水面での応答

### 3.12 限定水域(コンファインドウォーター)

セーフバディ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. LMCやブラックアウトダイバーへの対応。
  - a. 浮上するダイバーのアシスト。
  - b. セーフティダイバーとして水面でのLMCのシミュレートを支援。
    - i. フリーダイバーを身体的にサポートする。
    - ii. 片方の手を水面より上、あごより下の胸に当て続ける。
    - iii. フリーダイバーに対し、呼吸するよう落ち着いて話しかける。
  - c. 水面でシミュレートされたブラックアウトに対応。
    - i. 気道を確保した状態でフリーダイバーを背中を下に寝かせる。
    - ii. 頭と身体をしっかり支える。
    - iii. ブロー、タップ、トークを3回。
  - d. 水中でのブラックアウトのシミュレートを支援。
    - i. フリーダイバーを身体的にサポートする。
    - ii. 適切な手の配置を確認。
    - iii. 気道を確保する。
- 2. スタティックアプネア
  - a. スタティックセーフティのデモンストレーションの基本要素：
    - i. 時間測定とセーフティシグナル
    - ii. 回復指導
  - b. スタティックのための問題管理
    - i. LMCシナリオのシュミレーション
    - ii. BOシナリオのシュミレーション
    - iii. BLSを出口にする一通りのスタティックアプネアのレスキューの完了

3. ダイナミックアプネア (任意)
  - a. ダイナミックセーフティーのデモンストレーションの基本要素:
    - i. バディのポジショニング
    - ii. 回復指導
  - b. ダイナミックアプネアのため問題管理には以下を含みます。
    - i. LMCシナリオのシュミレーション
    - ii. BOシナリオのシュミレーション
    - iii. BLS egressによるフルダイナミックアプネアレスキューを完成させる。
4. コンスタントバラスト
  - a. コンスタントバラストセーフティーのデモンストレーションの基本要素:
    - i. 回復指導
    - ii. ポジションと近接性
  - b. コンスタントバラストのための問題管理
    - i. 水面でのLMCシナリオのシュミレーション
    - ii. 水面でのBOシナリオのシュミレーション
    - iii. 水中でのブラックアウトに対する水面での応答
    - iv. 意識不明ダイバーの牽引を救助
    - v. 気道確保および水中でのBLS管理
    - vi. 出口と事故者の移動/輸送

### 3.13 修了要件

**セーフバディプログラムを正常に完了するには、フリーダイバーは次のことを行う必要があります。**

1. すべての知識セッションと限定水域セッションに参加する。
2. 水中トレーニングセッションを習熟していることを示す。
3. レスキューシナリオでの熟練した救助技術を示す。
4. ダイブプランとその実行に関し適切な判断を行うことができます。