

プール(限定水域)で身に付ける38のスキル (水中能力評価、スキンドайビングは別途必要)

	プール(限定水域)で行う項目	こんなふう役に立つ
セクション1	1 器材のセッティング、装着と調節	自分でスクーバ器材を組み立て、全器材を調整し装着できる
	2 水面でBCDの空気の出し入れ	水面で浮力を確保できる
	3 水中での呼吸方法	レギュレーターを使って口だけでゆっくり深く呼吸できる
	4 レギュレーター・クリア	レギュレーターの中に入った水を出し、呼吸を再開できる
	5 レギュレーター・リカバリー	口から外れたレギュレーターを探し、呼吸を再開できる
	6 マスク・クリア	マスク内に入ってきた水を水面まで戻らずに抜くことができる
	7 圧平衡と水中移動	フィンに慣れることができ、耳の不快感をとり除くことができる
	8 エアの管理	残圧計を使い、タンクの空気をモニターできる
	9 ハンド・シグナル	水中でコミュニケーションをとることができる
	10 バックアップ空気源の使い方	エア切れへの対応その①:パディから空気を分けてもらうことができる
	11 浮上の仕方	浮上する際の手順を学び正しく浮上できる
セクション2	12 プレダイブ・セーフティ・チェック	ダイビング前にパディで器材をチェックできる
	13 ディープ・ウォーター・エントリー	桟橋やボートから安全に水に入ることができる
	14 スノーケル呼吸とブラスト・クリア	スノーケルの中に入った水を出し、呼吸を再開できる
	15 スノーケル/レギュレーター交換	水面でタンクの空気を節約できる
	16 水面スノーケリング	スクーバ器材を装着し、リラックスして水面を泳ぐことができる
	17 潜降の仕方	5ポイントを使い、潜降する際の手順を学び正しく潜降できる
	18 マスク脱着	マスクが外れても落ち着いてつけ直すことができる
	19 マスクなし呼吸	マスクが外れてもあわてずに対処できる
	20 パワー・インフレーター・ホースの取外し	BCD・ドライスーツの動作不良に対処できる
	21 水面でBCDの空気の出し入れ:オーラル(口)	BCDの動作不良時でも水面で浮力を確保できる
	22 適正なウェイト量	鉛のウェイトの量を必要最小限に抑えることができる
	23 エア切れの練習	エアがない状態を体感することができる
	24 浮上の仕方	5ポイントを使い、浮上する際の手順を学び正しく浮上できる
	25 水面でウェイトの取り外し	緊急時に水面で浮力を確保することができ、溺れない
	26 ディープ・ウォーター・エキジット	桟橋やボートへ楽に上がることができる
セクション3	27 中性浮力	水中で浮きも沈みもしない状態をつくることができる
	28 中性浮力で泳ぐ	中性浮力の状態で水中を疲れずに泳ぐことができる
	29 足がつったときの治し方	つった足をその場で治すことができる
	30 疲労ダイバー曳行	疲れて泳げないダイバーを岸やボートまで連れて帰ることができる
	31 エア切れとバックアップ空気源の使い方	エア切れへの対応その①:パディでエア切れに適切に対処できる
	32 フリーフローしているレギュレーターからの呼吸	動作不良になったレギュレーターから呼吸を続けることができる
	33 コントロールされた緊急スイミング・アセント	エア切れへの対応その②:そのまま泳ぎ上がることができる
セクション4・5	34 マスクなしで水中移動	マスクが外れても落ち着いて水面まで戻ることができる
	35 ホバリング	手や足を使わず呼吸のコントロールで一定の深度を保つことができる
	36 水面でスクーバユニットとウェイトの脱着	水面で必要に応じてスクーバ・ユニットとウェイトの脱着ができる
	37 水中でスクーバユニットの脱着	水中で起こったスクーバ・ユニットの不具合を直すことができる
	38 水中でウェイトの脱着	水中で起こったウェイトの不具合を直すことができる