

ナレッジ・レビュー ナイト・ダイブ

生徒の皆さんへ：以下の質問に答えを記入し、次回のトレーニング・セッションのときに持ってきてください。

1. ナイト・ダイブで新しい器材や使い慣れていない器材を使用する場合の注意事項とは何ですか？

ナイト・ダイブでは、使い慣れていない器材はできるだけ使わないこと。

2. ケミカル・ライトの3つの使用目的とは何ですか？また、それぞれの目的に合った取り付け場所はどこですか？

1. **バディの位置をマークする - タンク・バルブ、スノーケルなど**
2. **ボートやブイの位置をマークする - アンカー・ライン、スイム・ステップなど**
3. **浮上/潜降ラインの位置をマークする - フロート、ラインの中間、水底近くなど**

3. ナイト・ダイビングに使えるようなダイビング・ポイントを評価する場合の注意事項とは何ですか？

よく知っている場所であること。実際にナイト・ダイビングをする前の日に潜ってみる。ナイト・ダイビングはコンディションの良いときに行う。

4. ナイト・ダイビングに適さないコンディションを6つあげてください。

1. **高い波になりそうな時**
2. **強い流れになりそうな時**
3. **透明度が悪い**
4. **海藻など拘束されやすいものが密生している**
5. **うねりが大きい**
6. **大きな環境変化**

5. ナイト・ダイビングを計画する際の一般的な注意事項を4つあげてください。

1. **器材は事前に明るいうちに準備しておく**
2. **適度な食事をダイビングする数時間前にすませる**
3. **よく知っているバディと潜る**
4. **ダイビングしない友人を連れていく**

6. ナイト・ダイビング中にストレスが生じたり、ライトが故障したり、バディを失ったり、方向感覚を失った場合、どう対処すべきですか？

- a. **ストレス：まず止まり、考え、それから行動する。ゆっくりと深く規則正しく呼吸する。**
- b. **ライトの故障：バックアップ用のライトに切り換える。**

c. バディを見失う：バディのライトの光を探す。1分間探したら浮上する。

d. 方向感覚を失う：基準線（reference line）がない場合には、バディにつかまるか、自分の身体を抱くようにするか、泡の方向をよく見て、視界がよければ水底を探す。

7. ナイト・ダイビングでのエントリー（ポートやビーチから）手順を簡単に説明してください。

プレダイブ・セーフティ・チェック：バックアップ用も含めて水中ライトを点検する。

ポートからエントリーする場合：エントリーするエリアをチェックし、ライトのスイッチを入れ、エントリーし、OKの合図をする。エントリー・エリアから離れる。

ビーチからエントリーする場合：エントリーするエリアをライトで照らしてチェックし、バディと離れないようにし、素早く波打ち際を抜け、足元に注意する。適当な深さのところまで来たら泳ぎ始める。

8. ナイト・ダイブでストレスなく方向を見失わないように潜降/浮上するにはどうすればよいですか？

潜降時、浮上時とも目標になるラインを使用する。ライトで下を照らし水底に注意しながら、フィート・ファーストで潜降する。浮上するときはライトを上に向けて頭上に注意し、ゆっくりと浮上する（1分間18メートル以下の速度）。

9. ナイト・ダイビング中に、バディや他のダイバーとコミュニケーションをとる方法は何ですか？

タンクをたたいたり、あらかじめ決めておいた方法で水中ライトを動かす。バディにやさしくさわる。腰のあたりで手にライトを当ててハンド・シグナルを照らす。スレートを使う。水面ではホイッスルを使う。

10. ナイト・ダイビングで、方向感覚を失ったり方向を間違えないようにするためのナビゲーション・テクニックについて簡単に述べてください。

昼間のうちに一度潜っておく。潜降する前に、ビーチやポートに戻る方向にコンパスを合わせておく。ナビゲーションのパターンはシンプルなものにする。エントリー/エキジット・ポイントや視標ラインからあまり離れないようにする。

生徒声明：私はこのナレッジ・レビューにできる限り答えを記入し、答えを間違えた問題、あるいは答えが不完全だった問題については、説明を受け、何を間違えたかを理解しました。

署名 _____ 日付 _____

アドベンチャー・ダイブ：ナイト

スキルの概要

ナレッジ・レビュー

ブリーフィング

器材の装着

プレダイブ・セーフティ・チェック（BWRAF）

エントリー

潜降

水底の様子に慣れる

ナビゲーションの練習

水中ツアー（時間や空気の残量がゆるす限り）

浮上 - 安全停止

エキジット

ディブリーフィング

ログブック記入 - アドベンチャー・ダイブ・トレーニング・レコードに必要事項を記入