

# ナレッジ・レビュー アンダーウォーター・ナビゲーション

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. 水中ナビゲーションを学ぶことの利点を5つあげてください。

1. **混乱と不安をなくす。**
2. **ダイビングが終わってから、長い水面移動をしなくてすむ。**
3. **効率的な潜水計画を立てることができる。**
4. **バディと離れてしまうことがなくなる。**
5. **エアを長持ちさせることができる。**

2. キック・サイクルと経過時間で距離を測る方法とは何ですか？

キック・サイクル：

**左右1回ずつのキックを1サイクルとして計算する。**

経過時間：

**ある一定距離を泳ぐのにかかる時間を測定する。普通のリラックスしたペースで泳ぎ、できればデジタル、または秒針付きのストップ・ウォッチを使用する。**

3. ダイビング前に行う観察で、ナチュラル・ナビゲーションに役立つ4つのポイントをあげてください。

1. **波、流れ、潮の干満による水の動き**
2. **太陽光線の角度**
3. **沖合に見える目標物と全体の地形**
4. **測深計が表示する数字**

4. ナチュラル・ナビゲーションに役立つ潜降方法とは何ですか？

**行きたい方向に顔を向け、フィート・ファーストで潜降する。**

5. ダイビング中にナビゲーションに役立つ6つの自然の目標とは何ですか？

1. **光と影**
2. **水の動き**
3. **水底の構成と地質**
4. **水底の地形**
5. **植物と動物**
6. **音**

6. 水中で泳ぐときは、正確にはどのようにコンパスを持ってよいですか？

**身体の前でまっすぐに持つ。ラバーラインを身体を中心線上に保ち、コンパスの面越しに前方を見る。コンパスは平らに保持し、針が常にベゼルのインデックス・マークの間にあるようにする。**

7. コンパスの方位の合わせ方と、逆方向の合わせ方（復路）を述べてください。

a. 方位の合わせ方：

**行きたい方向へラバーラインを向け、ベゼルを回してインデックス・マークをコンパスの針に合わせる。**

b. 逆方向の合わせ方（復路）：

**まず、ベゼルを回して、インデックス・マークを最初の方位から180度逆の方位に合わせる。次に、身体を回して、コンパスの針をインデックス・マークの間に合わせる。**

8. コンパスを使うための秘訣とは何ですか？

**コンパスを信用する。自然の目標物を利用する。陸上で練習する。流れが与える影響を考慮に入れる。障害物を迂回してナビゲーションする必要があることを頭に入れておく。中層では互いに責任を持って協力しあう。限度を知り、ゆっくりと泳ぐ。**

**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：アンダーウォーター・ナビゲーション

### スキルの概要

ナレッジ・レビュー

陸上でコンパスを使用

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

距離 / 時間を測定しながら泳ぐ

ナチュラル・ナビゲーション・テクニックを使って

水中を直線往復ナビゲーション

コンパスを使って水中を直線往復ナビゲーション

コンパスを使って水中を四角形ナビゲーション

浮上 - 安全停止

エキジット

ディブブリーフィング

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

ニング・レコードに必要事項を記入