

# シュノーケリング 確認事項

シュノーケリングは、身体的に激しい活動になります。お客様ご自身の安全管理・体調管理は、自己責任でしっかり行ってください。(前日の飲酒も海難事故に繋がります。十分にご注意ください)

ご参加は、耳鼻咽喉系、呼吸器系、循環器系、に疾患がなく、これらの状態が正常かつ良好でなければご参加いただけません。

また、意識障害、高血圧、低血圧、メニエール病、うつ病、躁病、けいれん発作、ヘルニア、能脊髄関係の疾病、心臓循環器系の疾病、発作の常習がある、気胸、アルコール又は薬物への依存、肺の疾病、大きな手術の経験、腸閉塞、ぜんそく、糖尿病、てんかん、などの症状がある又は病歴のある方は、専門医に相談し許諾を受けなければ参加いただけません。加えて、妊娠中の方もご参加いただけませんので、あらかじめご了承ください。また、泳げる・泳げないに関わらず、必ずライフジャケットをご着用ください。

## シュノーケルの使い方

### ・呼吸方法

シュノーケルは口だけで呼吸する為、慣れないと違和感があります。まずは、潜る前に口だけを使って呼吸することに慣れましょう。

- ①最初に、陸上でマスクとシュノーケルを装着し、口で呼吸してみましょう。
- ②マスクとシュノーケルに慣れてきたら、顔を水面につけてシュノーケルで呼吸してみましょう。水圧がかかってしまうので、少し息苦しくなりますが、呼吸が慣れるまで練習しましょう。
- ③呼吸に慣れてきたら、実践です。水中では呼吸が苦しくなりがちになり、パニックを起こすことがあります。対策のコツとしては、息を吐くことに集中しましょう。吐くことができれば自然と空気を吸うことができるので、パニックになりにくくなります。  
※注意:鼻で呼吸をしてしまうとマスクと顔の間に隙間ができ、浸水したり、マスクが曇ることがあります。

### ・シュノーケル、水のクリア(吐き出し方)の方法

シュノーケルをつけたまま潜ると、シュノーケルの内部にみずが入ってきます。そのまま呼吸すると、口の中にみずが入って息ができず、パニックになる場合があります。この時の対処としてクリアがあります。

クリアは潜った時にシュノーケルに入ってきた水を排出するテクニックです。

- ①練習として、一度シュノーケルを水につけましょう。
- ②水が入ったままのシュノーケルを咥えて「ぷっ！」と息を吹いて水を吐き出します。すると、勢いよく水がシュノーケル先端と排水弁から水が排出されて息が出来るようになります。
- ③水をクリアすることが慣れてきたら実践です。潜ったあとと浮上し、水面に浮いている事を確認してからクリアをしましょう。

## ジンベエザメとのシュノーケリングにおける注意事項

- ・手や足、フィン、カメラ、または指示棒などでジンベエザメに触ってはならない
- ・ジンベエザメに乗ってはならない
- ・尾びれや背びれの付近、5メートル以内に近づかないはならない
- ・ジンベエザメの進行方向を塞いではならない
- ・海へ飛び込んではいけません
- ・ジンベエザメが捕食している時は、目の前2メートル以内に近づいてはならない
- ・ジンベエザメを大人数で囲んではならない。
- ・ルールに従わずボートマンたちを困らせない事。ボートマンたちは、シュノーケラーに対する刑罰の権利を有する。違反者などは通報され、ペナルティを与えられる事もある。
- ・安全の為、ジンベエザメの背後や上に直接近づかない事。彼らは警告なしに突然動きだす場合がある。
- ・ジンベエザメに決して何かを与えてはならない。
- ・海に入る前に日焼け止めや日焼けオイルを使ってはならない。
- ・ライフベストやライフジャケットの着用は義務である。
- ・カメラのフラッシュは禁止である。
- ・グローブの着用は禁止である。