

プール講習内容

プール（限定水域）ダイブとは、海洋実習に行く前に、安全で穏やかな場所で水慣れを行ない、ダイビングで必要となる「スキル」を習得する場です。

プール（限定水域）ダイブでは

- ダイビングを楽しむときに必ず使う基本的なテクニック
- 水中で困ったり問題が起きないようにするための安全テクニック
- 万が一何か問題が起きた時に備えた確実な対処テクニック

として、下に紹介するスキルを習得します。

ポイントは、自分が自信を持って「できた！」と言えるレベルになるまで、じっくりと時間をかけて練習すること。PADI オープン・ウォーター・ダイバー・コースでは、プール（限定水域）ダイブの際に「スキル練習スレート」を使用し、必要なすべてのスキルをもれなく練習したかどうか、また、それぞれのスキルが満足にできたかどうかをお客様自身がチェックできるようになっています。もし「もっと練習が必要」と感じてチェックしていれば、そのスキルができるようになるまでしっかり練習。インストラクターとお客様の意思が疎通しやすく、満足度の高い講習になることは間違いありません。

PADI では、下に紹介するすべてのスキルを満足できるレベルで習得するためには、プール（限定水域）ダイブで少なくとも7～8時間はかける必要があると考えています。短い時間に詰め込んで不安を残したまま海洋実習に進むのではなく、ご自身が納得いくまで練習することが大切。Cカードを手にした後に快適にダイビングを楽しむためにも、しっかりとスキルを練習しておきましょう。

【PADI オープン・ウォーター・ダイバープール講習内容】

器材のセットアップ、装着と調節	こむらがえりの除去－自分とバディ
水面でBCDへの給気／排気	視標を使った潜降
レギュレーター・クリアー息を吐く方法とパージ・ボタンを使う方法	ホバリング－30秒間
レギュレーター・リカバリー－アームスイープ法とリーチ法	水平に泳ぐ－トリムの調整
少し水の入ったマスクのクリア	バックアップ空気源の使用
バックアップ空気源の使用	バックアップ空気源を使って泳ぐ／浮上する
潜降と圧平衡	コントロールされた緊急スイミング・アセント
ハンド・シグナル	バディとウエイト量とトリムの調整
水中を泳ぐ	疲労ダイバー曳行－25メートル
ゲージの使い方と残圧のチェック	スクーバ・キットの脱着－水面
浮上	潜降－着底しない
水面でBCDIに給気（オーラル）	傷つきやすい水底の上を泳ぐ
プレダイブ・セーフティ・チェック（BWRAF）	オーラル・インフレーションでホバリング－1分間
ディープ・ウォーター・エントリー	フリーフロー・レギュレーターからの呼吸
適切なウエイト量とウエイトのチェック	マスクなしで泳ぐ
スノーケル／レギュレーター交換	水底に着かないで浮上
水面を泳ぐ－正しい水面習慣	スクーバ・キットの脱着－水中
ファイブ・ポイント潜降	ウエイトの脱着－水中
中性浮力－パワー・インフレーター	エキジット
全部に水の入ったマスクのクリア	スキン・ダイビング・スキル
マスクの脱着とクリア	インフレーター・ホースの取り外し
マスクなし呼吸	緩んだシリンダー・バンドの締め直し
エアが少なくなってきたときの対応	ウエイトの脱着－水面
エア・マネジメント－20bar/300psiの誤差の範囲	エマージェンシー・ウエイト・ドロップ