

沖縄

ダイビング 安全対策ガイド

Okinawa Safety Diving Guide

沖縄で思いっきり
ダイビングを楽しむために



沖縄県リゾートダイビング事業連合会
Federation of Okinawa Resort Diving Industry

沖縄で思いっきり ダイビングを楽しむために 安全対策ガイド

Section #01

- 004 沖縄の島々
- 006 年間カレンダー
- 008 沖縄の海
- 009 沖縄ルール



Section #03

- 030 沖縄の豊かな海を守るために
- 032 トラブル対処ケーススタディ
- 034 万一「漂流」してしまったら……
- 035 潜水事故でも出勤する
ドクターヘリ
- 036 万一の事態に備えて、
保険をかける
- 037 沖縄県内の
病院・診療所緊急連絡先
- 038 レジャーダイビングと「減圧症」
- 040 減圧症
こんなダイバーは要注意?!
- 042 減圧症
あなたの潜在的危険度は?!
- 044 減圧症を自己チェック
- 046 FORD1とは
- 048 沖縄で安全に
ダイビングを楽しむために
- 050 沖縄で気をつけたい
水中の危険生物
- 052 沖縄のおもな有毒生物

●発行年月日＝
平成24年3月

●発行者＝
沖縄県リゾートダイビング
事業連合会

●制作協力＝月刊ダイバー

●AD＝田端重彦

●デザイン＝
山口真美絵、稲葉アツコ

●イラスト＝山本ミカコ

●協力＝ダイビングサービス
アシビーブルー、ベントスダイバーズ、
ブルーフィールド、ピンクマリーナクラブ、
ヴィアマレー、ダイブサービスYANO、
マリンパレット、ダイブセンター シーバット、
ライトプレインズ、スピッツダイブセンター、
アトラスはてるま、DAN JAPAN、
恩納村ダイビング協同組合、
第11管区海上保安本部救難課、
浦添総合病院、山見信夫（医療法人信愛会山見医院副院長）、
洲上竜生、NPO法人 沖縄県ダイビング安全対策協議会、
沖縄県文化観光スポーツ部観光振興課（順不同・敬称略）

©無断転載禁止

表紙写真＝松島正二

撮影地＝石垣島

デザイン＝山口真美絵

はじめに

沖縄県では、平成21年より3年継続事業として、産、官、学、医・地域連携基盤による、ワーキンググループを構成して、沖縄で誰もが安心・安全・快適に楽しめるダイビングスポット「美ら海沖縄」を構築すべく取り組んでまいりました。

平成22年度は、ダイビングショップ及びガイドダイバーの安全意識の向上と安全対策及び事故防止対策活動の参考資料として、『沖縄で思いっきりダイビングを楽しんでもらうための安全対策マニ

アル2011』を発刊しました。本年度は、本事業の主旨に賛同するダイビングショップ、団体、法人などによる自立・自走型の県内横断的ネットワーク「沖縄県リゾートダイビング事業連合会（FORD1）」を構築して、ゲストダイバー向けに『沖縄ダイビング安全対策ガイド』を発刊することとなりました。沖縄で、安全に思いっきりダイビングを楽しむためのガイドブックとして、本書をご活用ください。

沖縄県リゾートダイビング事業連合会（FORD1）
http://www.oki-ford1.com

Section #02

- 010 ダイビングの前に「器材編」
- 012 ダイビングの前に「体調管理」
- 014 ダイビングをもっと楽しむために
- 015 体験ダイビングとは？
- 016 ビーチダイビングを楽しもう
- 018 ボートダイビングを楽しもう
- 020 ディープダイビングへの扉
- 022 豪快・爽快！ドリフトダイビング
- 024 神秘的ナイトダイビング
- 026 光と影のカバーンダイビング
- 028 安全にナイトロックスダイビング
- 029 身体障がい者もダイビングを

Photo by K.Sugimori

Photo by K.Furumi

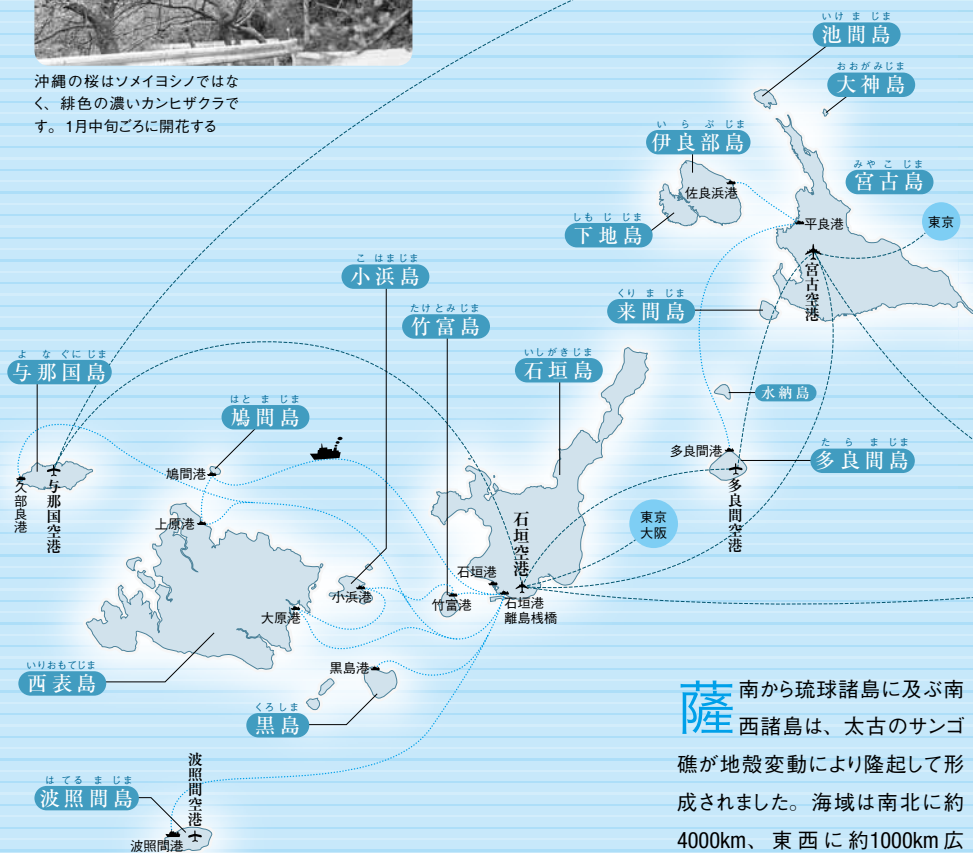
沖縄の島々



ハイビスカスはアカバナと呼ばれる在来種



沖縄の桜はソメイヨシノではなく、緋色の濃いカンヒザクラです。1月中旬ごろに開花する



東京・大阪・名古屋など全国約20の都市と直行便で結ばれている

- 空路
- 海路
- ✈ 空港
- ⚓ 港



薩 南から琉球諸島に及ぶ南西諸島は、太古のサンゴ礁が地殻変動により隆起して形成されました。海域は南北に約4000km、東西に約1000km広がっています。那覇から東京までの距離は、フィリピンのマニラや香港までとほぼ同じです。かつては奄美諸島も琉球王国でしたが、江戸時代初期の薩摩侵攻により

鹿児島へ編入されました。亜熱帯気候の季節は実質的に麗らかな春と秋がありません。5月のゴールデンウィークが終わるころに梅雨入り。6月下旬に梅雨明けして、10月の体育の日を過ぎるころまでは夏本番です。夏場の気温は32℃ぐらいで、気温だけなら本州の方が暑くなります。その理由は、気温が日陰

で測定されているからで、炎天下なら断然沖縄です。10月中旬からは「ミーニシ」と呼ばれる北東風が強くなり、海が荒れる日も多くなります。年間平均気温は22℃ですが、真冬の最低気温は那覇で6℃ぐらいまで下がります。北部の山原（ヤンバル）は、もう少し寒いのですが、雪が降った記録はありません。



サンゴ礁に囲まれた島々



県花のデイゴ

沖縄の海 年間カレンダー

亜熱帯に属する沖縄ですが、「常夏」というわけではありません。沖縄にも季節があり、気候、海況、水温などは変わります。服装やダイビングの装備は、季節に合わせて用意するようにしましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
▶季節	冬			初夏	梅雨	夏			晩夏	冬		
▶気候	北寄りの風が吹き、沖縄も冬		1週間ごとに暖かくなる	晴れば、夏日になることも!	5月半ばから6月半ばが沖縄の梅雨	梅雨が明ければ、トップシーズン	お天気が安定するベストシーズン		台風シーズン	晴れば海水浴もまだ可能	12月に入ると肌寒い日が増えてくる	
▶平均気温	約16℃	約16.5℃	約18℃	約21℃	約23.5℃	約26℃	約28℃	約28℃	約27℃	約24℃	約21℃	約18℃
▶服装	沖縄が一番寒いのがこの時期。日中10℃を切ることもあるので、セーターやジャンパーを用意しよう		朝晩は冷えるので薄手ジャケットやトレーナーは必要	1年で最も過ごしやすい時期。本土の初夏並み。長袖シャツは用意	晴れば半袖でOK! 用意して	念のため長袖も	夏本番! 半袖短パンでもOKだが、日焼け対策を怠りなく。帽子、サングラス、薄手のパーカーやシャツは必携		沖縄では9月はまだまだ夏。日焼けにご用心	徐々に暑さが和らぐ。羽織るものをお忘れなく	半袖ではさすがに寒くなってくる。長袖+パーカーやトレーナーを準備	
▶水温	21~23℃	20~21℃	21~24℃	22~24℃	23~25℃	25~27℃	27~29℃	27~29℃	27~30℃	26~29℃	24~26℃	22~24℃
▶風	主に北風		北寄りの風	くるくる変わりやすい時期	南寄りの風に変わってくる	梅雨明け後南寄りの強い夏至南風(カーチバイ)が吹く	南寄りの風	南寄りの風で夏真っ盛り	南寄りの風	北~北東の風が多くなる	後半には北寄りの風が多くなる	北寄りになってくる
▶海況	北寄りの風で時化することもあるが、冬ならではのポイントへ行けることも	北寄りの風で時化することも多いが、ゲストが少ない穴場。ボートコートなどで防寒対策を	短い前線の通過が多く天気は変わりやすいが、時化しやすい冬型は治まってくる	あまり時化ず、比較的安定	中旬には梅雨に入るが、海況は安定	梅雨でも本土のようにジトジト降り続くことは少ない。海況は安定傾向	台風が来ない限り、海況は安定!	台風が来なければ、海況は安定したベストシーズン	海も陸も夏の気候。海況も良好だが、台風には注意	台風も減り、海況は穏やかに落ち着いてくる。晴れば夏のようなよう	晴ればカラッとしていたが、だんだんと冬型の気圧配置の日は増え時化気味に	冬型の曇りがちの日は増えてくる
▶適正スーツ	5mmツープース+フードなど。寒がりの方はドライスーツがオススメ	5mmツープース+フード、セミドライ、ドライスーツなど	5mmワンピース+フードベスト、寒がりの方はドライスーツを	5mmワンピース+フードベストで防寒	5mmワンピース+フードベストで防寒	5mmワンピース+フードベストで防寒	3~5mmのワンピースでOK		3~5mmのワンピースやツープース	5mmのワンピースやツープース	5mmのワンピースやツープース。寒さに弱い人はフードベストを用意	5mmワンピースやツープースにフードベストなどで防寒を
▶ツアー料金の目安	年末年始は高騰。お正月過ぎればガクンと下がる	連休は上がるが、そこを外せば安めで安定	前半は低めで安定。春休みに入るとやや上昇	GWまでは控えめ。GWは一気に跳ね上がる	GW後は春先に比べれば高めながら安定	前半は抑え目で安定。梅雨明けとともに上昇傾向	海の日あたりを境に夏休みブライズで高めになる	お盆の時期が夏のピーク料金。その後は下降	9月に入ると落ち着いてくるが、連休がらみはアップ	安定しているが、連休がらみはグンと上昇	連休がらみを除けば、行きやすい料金帯で推移	前半は低め、クリスマス前からアップし、暮れはピーク

※気温、水温などは、目安です。県内でも、本島周辺、宮古地方、八重山地方など、地域による違いがあります。

※沖縄気象台 <http://www.jma-net.go.jp/okinawa>

column

豊かな海の源が
サンゴ礁

沖縄県内の海のほとんどは「裾礁（きょしょう）」と呼ばれるタイプのサンゴ礁地形です。裾礁とは陸側から海に向かって広がるサンゴ礁のこと。陸に近く干潮になると干上がる部分が礁原、その沖の浅い海が礁池（しょうち。英語ではラグーン）と呼ばれます。礁池は、堡礁（リアリーフ）または外礁（アウトリーフ）と呼ばれる陸から少し離れたサンゴ壁に囲まれています。

礁池内のダイビングポイントは砂地やサンゴが点在し穏やか、外礁やその沖のポイントは、複雑な地形を見ることが多く、ときには潮の流れのあるポイントになります。

サンゴ礁の地形

● 礁原（しょうげん）
干潮になると干上がる部分で、方言でヒシ（干瀬）。礁池の陸側と沖側にある

● 礁池（しょうち） ● 礁湖（しょうこ）
干潮になっても干上がらない、浅い海の部分。浅く穏やかでさまざまなサンゴの群落が見られる。方言では「イノー」

● 礁縁（しょうえん）
リーフエッジ。沖に近い礁原の一番沖側の縁。サンゴ礁が水面すれすれまで発達し、白波が立っていることが多い。天然の防波堤として大切な役割を果たしている

● 礁斜面（しょうしゃめん）
礁縁の沖。水深数十mまで急激に傾斜する。地形は複雑でサンゴの種類も多い

Section #01-03

ダイバーのためのサンゴ礁の楽園
沖縄の海

バリエーション豊富な海中

ダイビングフィールドとして見た沖縄の海の特徴は、集中と多様性と透明度のよさです。

数百種類を超えるサンゴや生物群が生息、砂地やサンゴ礁、ドロップオフ、洞窟など地形は多彩で、浅いリーフ内から深い外洋やマングローブ林までさまざまな海中環境が、諸

外国に比べてコンパクトに集中しています。この集中と多様性がバリエーションに富んだダイビングポイントを提供してくれます。

また、沖縄の海は栄養分が少ないので透明度が高く、明るくクリアな海中でストレスなくダイビングを楽しむことができます。



サンゴとダイバー（水納島）



トウアカクマノミ（瀬底島）

Section #01-04

安全潜水のために守りたい
「沖縄ルール」

沖縄ルールは、ダイビングの安全対策及び事故防止対策の一環として、ダイビングの専門集団によるワーキンググループを構成して、産、学、官、医・地域の連携のもと、本事業の主旨に賛同する県内の団

体、法人、個人事業主及びインストラクター、ガイドダイバー並びに公的機関が集積して作られた、沖縄独自のルールです。ルールを守って沖縄で安全に思いっきりダイビングを楽しんでください。

column

沖縄ルール配布中

「沖縄ルール」は、沖縄県内の「沖縄リゾートダイビング事業連合会加盟店」などで広く配布されています。



FORD1 Web サイト

「沖縄ルール」の策定と併せて、沖縄県内のダイビング情報や安全対策及び事故防止対策活動に役立つ情報を、一元的に発信する全国初の産、学、官、医・地域連携による「沖縄のダイビング専門サイト（FORD1）」が開設されました。

● <http://www.oki-ford1.com>



沖縄県条例

沖縄県水難事故の防止及び遊泳者等の安全の確保等に関する条例第15条第2項第1号及び同施行規則第23条より抜粋しています。

- 1 過労、睡眠不足、食事直後の状態で潜水しないこと。
- 2 飲酒又は薬物服用の状態で潜水しないこと。
- 3 潜水中は、必ずバディシステム（複数一組の潜水）を遵守すること。
- 4 インストラクター、ガイドダイバーの指示又は指導に従うこと。

ダイビング事業者の責務

- 1 法令やルールの順守をすべてにわたって徹底します。
- 2 自身のランクを示すCカード及び潜水士免許証の提示を徹底します。
- 3 提供商品・サービス・取消料などの内容について事前に説明します。
- 4 公序良俗をもって誠実かつ公正な事業活動を遂行します。
- 5 お客様から信頼される良い店づくりをめざします。
- 6 お客様とのコミュニケーションを大切にします。

ダイバーの皆様へ

- 1 ダイビングは価格より安全に配慮した事業者を選択することが大切です。
- 2 自分の体力や技術レベルを客観的に把握しておくことが大切です。
- 3 時間管理、深度管理、残圧管理は自己責任です。
- 4 ダイビングの前後は禁煙にご協力願います。
- 5 自らの健康に関する正確な情報を必ず知らせてください。
- 6 肉体的・精神的に不安がある場合は必ず事前に医師の診察を受けてください。
- 7 環境にやさしいダイビングを心掛けましょう。

column

台風には要注意！
器材発送は
余裕を持って

沖縄でダイビングするとき、自分の器材をあらかじめショップに送るダイバーもたくさんいると思います。計器類やマスクなど破損の恐れがあるものは、タオルで包んだり、BCの中に抱え込むように入れるなどで慎重に梱包しましょう。また、日程に余裕を持って発送を。とくに離島の場合は台風等の影響によって時間がかかる場合があります。

ウエットスーツの
「縮み」を考える

ウエットスーツは、製造後半年～1年くらい倉庫で保管された生地で作ったほうが縮まず長持ちします。生地を保管すると、表面のジャージとゴムの生地接着が馴染み、はく離しなくなります。また、保管期間中にゴム自体が持つ一定の縮みが落ち着きます。こうして作られたウエットスーツは縮みが少なく、身体にフィットしたサイズで長く使用することができるのです。ただ、生地を保管する工程にはコストがかかるため、安価な製品では行われていません。安価なものはそれなりに後から縮むことを考えて、少し大き目のサイズを選ぶといいでしょう。最近では、既成サイズのウエットスーツが販売されています。こちらも少し大き目のサイズを購入すれば、後の縮み対策になります。

Section #02-01

ダイビングの前に「器材編」

マイ器材でもレンタル器材でも選ぶ基準は同じ

column

器材は
全部揃ってる？

持ち物チェックリスト

- 基本器材
 - スノーケル
 - マスク
 - フィン
 - グローブ
 - ウエットスーツ
 - BC
 - オクトパス付レギュレーター
 - 残圧計
 - メッシュバッグ
- 携帯品
 - ダイブナイフ
 - 水中ライト
 - ダイブコンピュータ
 - コンパス
 - 深度計
- 安全グッズ
 - ホイッスル
 - ミラー
 - シグナルフロート
- その他
 - ダイブテーブル
 - ログブック
 - Cカード
 - マスクの曇り止め

※地域によってはセーフティグッズの携帯が必要な場合があります。事前に問い合わせる準備するか、レンタルの有無を確認しておきましょう。
※器材をレンタルする場合は、事前に身長・体重・ブーツサイズなどをショップに連絡しておきましょう。

自分に合った器材を準備しましょう

ダイビング器材は、自分自身の水中活動を支える大切な道具となります。必ず自分に合ったサイズで点検管理の行き届いたものを使用するように心がけてください。レンタル器材であれ、自分の器材であれ、ダイビング前や購入時にはしっかりとチェックを行いましょう。

チェックポイント①

器材には「向き・不向き」がある？

ダイビング器材にはさまざまなタイプ・種類があります。初心者向きの器材から、上級者が好むものなど、その数も豊富です。注意しなければいけないのは、ダイビングのプロであるガイドが使用している器材が必ずしも自分に合うとは限らない、ということです。器材には、おもに初心者向きのタイプと、スキルや目的によって使用するタイプがあることを理解しておきましょう。もし、器材選びでわからないことがあれば、ガイドに相談してみてください。

チェックポイント②

レンタル器材の注意事項

レンタル器材とは、利用するショップが貸し出し用として準備し

たダイビング器材のことで。普通はゲストのスキルや体型に合わせて、きちんと整備された器材を準備します。しかし、中にはそうでないものもあるかもしれません。ダイビングの前にレンタル器材のチェックを行い、ご自身で自分に合った器材なのか判断してください。整備が行き届いた器材かどうかは、初心者でも判断できます。少しでも使用感に疑問を感じたら、別の器材に交換してもらおうガイドに申告してください。また、使用方法に関しても、しっかりと説明を聞いておきましょう。

チェックポイント③

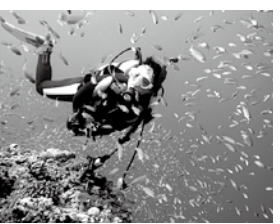
サイズ選びの勘違い？

ダイビング器材が外国製の場合、日本人サイズとは異なる規格で製造されています。ヨーロッパサイズでは、日本規格より大き目の場合もあるので、試着して自分に合ったものを選んでください。BCのサイズ選びはとくに慎重に行ってください。大きなサイズのBCで潜っているかたをときどき見かけますが、タンクの重みによってBCのズレやぐらつきを招き、ストレスの原因にもつながります。

基本的なダイビング器材は全部で8つ

ダイビングに必要な器材はおもに次の8つです。それぞれの器材の選び方や注意事項を解説します。

- 1. マスク**
見た目よりも自分の顔にフィットするマスクを選びましょう。水中で水が入る場合は、サイズや形状が合っていないか、マスク自体の損傷も考えられます。
- 2. スノーケル**
女性用と男性用ではサイズが異なります。女性用の方が形やサイズが少し小さめにできています。吸気抵抗が軽く、使用しやすいものを選びましょう。とくに排気弁付きのタイプは、必ず使用前に弁の損傷の有無を点検しましょう。
- 3. BC (浮力調整装置)**
BCは大きく3タイプあります。一般的にはジャケットタイプとショルダーベルトタイプ、特殊なタイプとしてバックフロートタイプがあります。初心者の方は、ジャケットタイプかショルダータイプが使いやすいでしょう。
- 4. レギュレーター (水中呼吸装置)**
レギュレーターは大切な器材です。吸気と排気の抵抗が少なく、女性の場合は口にくわえたときの負担が少なく軽量なものがいいでしょう。レンタルで使用する際には、マウスピースの破損やオクトパス (予備空気源) のチェックも忘れずに行ってください。
- 5. ウエットスーツ**
ウエットスーツは体型に合ったものを選びましょう。サイズが合わないと、身体の締め付けの原因にもなります。締め付けがなく、保温と保護がしっかりできるものを使用しましょう。
- 6. フィン**
フィンには「フルフットタイプ」と「ストラップタイプ」があります。沖縄のポットダイビングでは、フルフットタイプが多く利用されています。ビーチエントリーやドライスーツを着用する時はストラップタイプのほうが使いやすいです。また、ゴム製のものや合成ゴム、プラスチックフィンなどさまざまな材質があります。自分のスキルや脚力に合った硬さ・サイズを選んでください。脚力に合わないと、ストレスの原因になったり空気消費量が増えたりと、さまざまなトラブルを引き起こす原因にもなります。
- 7. グローブ** **8. ブーツ**
グローブやブーツは一般的なものでも支障なく使用できます。サイズの合うものを使用してください。
- その他**
ダイブコンピュータや濡れた器材を入れるメッシュバッグ、安全グッズなどがあります。他人のもの間違えないよう、名前の明記 (もしくは印を付ける) も忘れずに。



column

ダイビング前のセルフチェック

「ダイビング前のセルフチェック」はダイビングをする直前に行うチェックリストです。「ダイバーのためのメディカルチェック（日本語版RSTC）」で問題ないと判断されていても、回答の下段に1つでも○が付いた場合はダイビングを避けて休養をとってください。上記の症状が3日以上続いている方は医師の診察を受けることをお勧めします。

※昭和63年度日本体育協会スポーツ医学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」およびダイビング当日のセルフチェック10ポイント（日本臨床スポーツ医学会誌Vol.7 No.4,1999）をダイビング用に改変
※出典＝DAN JAPAN（財）日本海洋レジャー安全・振興協会

7 身体のどこかに痛みはないか	ない	ある
8 手足のしびれはないか	ない	ある
9 めまいはないか	ない	ある
10 耳、鼻、副鼻腔に閉塞感はないか	ない	ある
11 前回のダイビングの疲れが残っていないか	ない	ある
12 ダイビングをする意欲は十分にあるか	ある	ない

ダイビング前のセルフチェック ©2007 diversclinic.jp

ダイビング直前の体調はさまざまです。以下のチェックを行い、安全なダイビングを心がけましょう。

1 熱はないか	ない	ある
2 過労または体のだるさはないか	ない	ある
3 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4 食欲はあるか	ある	ない
5 過去12時間以内に飲酒された方→飲酒による体調不良はないか	ない	ある
6 下痢、脱水はないか	ない	ある

*自分の体力や技術レベルを客観的に把握しておくことが大切です。
*自分の健康に関する正確な情報を必ずショップに知らせてください。

ますが、早めに睡眠を取ることも忘れないでください。「ダイビング前のセルフチェック」にもあるように、ダイビング前夜の深酒や喫煙、長時間睡眠は事故の大きな要因に挙げられます。とくに、喫煙と深酒は減圧症の発症率を高めます。ま

た、夏場の夜の深酒は翌日の体内水分バランスを崩す原因になり、体力低下にもつながります。その上、寝不足で集中力もなくなり、うっかりミスが起こりやすくなります。前夜の体調管理にはじゅうぶんに留意しましょう。

Advice 3 女性特有の問題はガイドに相談を

女性ダイバーには、特有の体調管理が必要な時があります。月経をはじめ、更年期による体調不良や腰痛などにも注意しましょう。ま

ずは、悩まずガイドに相談してください。言い出しにくい場合は、女性ガイドに相談すれば不安も解消するかもしれません。

ダイビング旅行中の体調管理については、上記の「ダイビング前のセルフチェック」を参考にしてください。また、ダイビングを中止する程ではない少しの体調不良でも、担当ガイドに連絡しておくことが事故予防にもつながります。体調を万全に整えて、安全なダイビングを楽しみましょう。



Section #02-02

ダイビングの前に「体調管理」

前夜の深酒・喫煙・長時間睡眠は避けましょう。

column

ダイビングで留意したい生活習慣

●疲労
水中では浮力が働きますが、ダイビング器材は30kg近くあり、水は空気の800倍もの重さがあります。ダイビング中に抵抗を感じなくても、水中行動は想像以上に重労働です。過労や寝不足は、肉体的・精神的疲労はもちろんのこと、心肺機能にも負担をかけます。適度な運動・睡眠、そして食生活を心がけ、定期的に健康診断も受けましょう。

●暴飲・暴食
ダイビングの前日は、じゅうぶんに休養をとって、暴飲・暴食などしないように注意しましょう。過度の飲食は下痢・脱水症状など体調不良の原因となります。それが減圧症の要因にもつながり、ダイビングの安全に支障が出ることもあります。また、減圧症の予防に水分をじゅうぶんに摂取することも重要です。

陸上よりも慎重な体調管理が必要

ダイビングにおける体調管理とは、陸上のレジャー活動における体調管理とは異なり、水中環境を考慮したものとなります。陸上よりも慎重な自己管理が必要になることをじゅうぶんに理解してください。ここでは、沖縄在住のガイドが皆さんのダイビング旅行や生活習慣を見て感じた問題に焦点を当てて、アドバイスします。

Advice 1 ダイビング旅行前の生活が大切

皆さんは、ダイビング旅行で長期休暇を取るために出発直前までハードな仕事をこなし、少々過労気味で空港にたどり着いた経験はありませんか？ 厳しい社会環境の中で休暇を取ることは大変なことと思います。でも、過労気味でダイ

ビングに参加すると、ヒューマンエラーが発生しやすくなります。旅行前はなるべく疲れをためないよう心がけるとともに、過労気味の時はエキサイティングなダイビングを避け、運動量の少ないダイビングを楽しむようにしてください。

Advice 2 前夜の深酒・寝不足は要注意

沖縄では、ダイビングの後に居酒屋などに行く機会も多いこと

思います。おいしい沖縄料理に泡盛、つい気持ちも緩みがちになり

