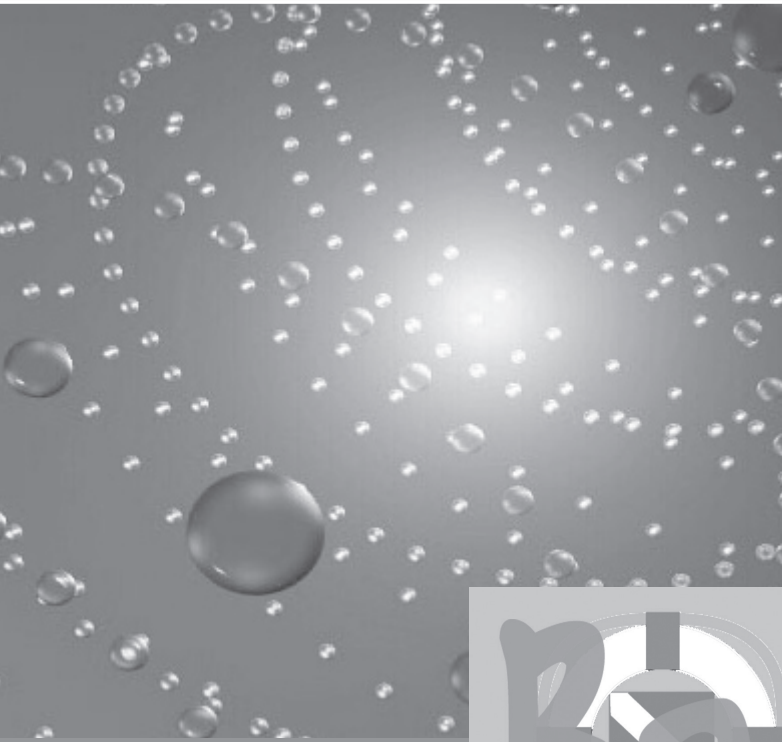


基本營救



假日完全治愈主義

在基本營救特別課程中，學習為了解決自己和潛伴的麻煩的技巧。

了解在水下可能引起的潛水員的各種各樣的過激反應，自己和潛伴不產生恐慌的方法，做關於基本的營救的訓練。

完成這個講習后，不會對麻煩不安，可以用很放鬆的心情享受潛水吧。

和潛伴一起聽講，更加擴展對水下世界的感動吧。



認定卡

完成這個講習后，可以取得基本營救特別卡。

這個認定卡是，可以證明你已經擁有關於基本營救的基本的知識和技術。

出去潛水的時候不要忘記帶著吧。



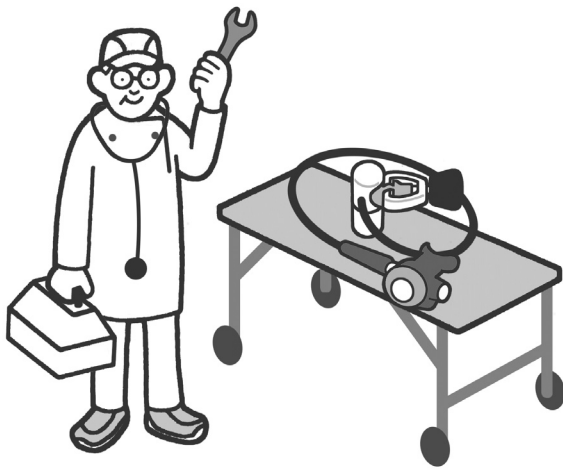
基本營救特別認定卡

自助營救器材

自己保護自己的安全叫做自助營救。

自己遇到麻煩等的時候，為了事態不再繼續惡化使用自助營救器材。

為了隨時都可以使用，點檢整備做到萬全吧。



■小馬瓶

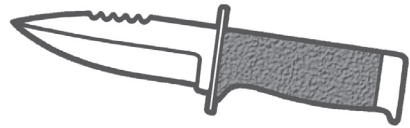
是帶有調節器的小氣瓶。

氣瓶裡填充了備用空氣，因為氣瓶的尺寸小所以在水下可以使用的時間短。



■ 匕首

在水下被網子或繩索纏住的時候，割斷那些障害物時使用。

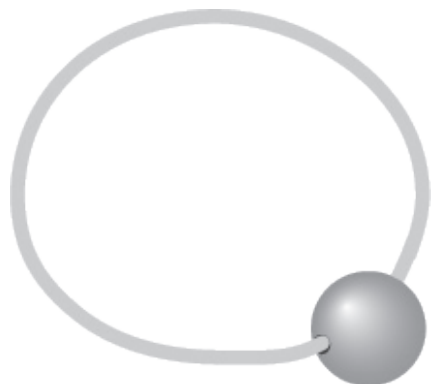


在砂地被水流吸住的時候也可以作為錨使用。



■ 氣瓶敲打器

腳抽筋等時候，想要給潛伴傳送信號時使用。

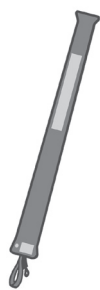


■漂流對策商品

萬一發生漂流時，為了方便發現的物品。膨脹后變成長棒的浮動信號和，能發出大聲音的哨子經常被使用。

另外，還有為了讓上空的救護直升機知道地方給海上色的海洋標記和信號紅煙、利用太陽的反射光閃閃發光的信號反光鏡、電池式的夜間發光的頻閃燈、容易被船上雷達發下的帶雷達反射器的浮動信號。

海洋標記和信號紅煙裝在專用的防水盒里吧。



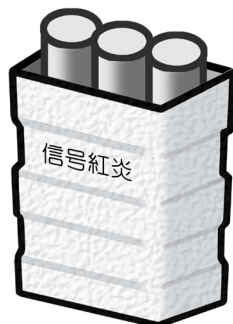
浮動信號



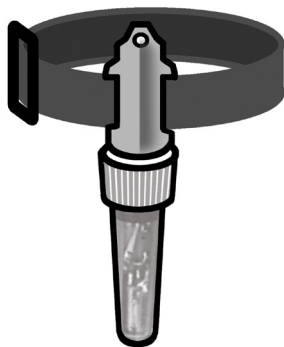
哨子



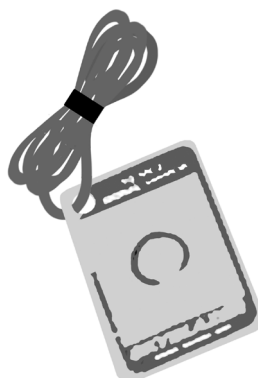
海洋標記



信號紅煙



頻閃燈



信號反光鏡

自助營救技巧

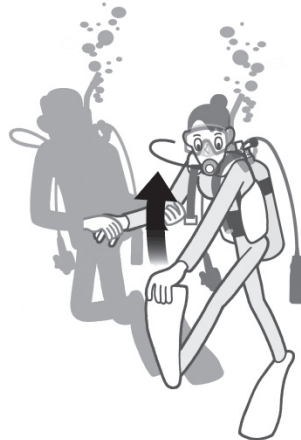
■腳抽筋

抽筋是由於劇烈的運動或冷水引起的。可以用準備活動和穿著適當的潛水服等來預防。

一旦引起小腿抽筋的時候，用單手將腳蹼葉片的前端向前拉伸。



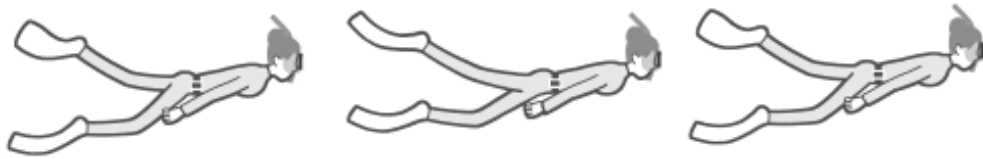
發生腳底抽筋的時候，用單手將腳蹼葉片的前端向上拉伸。



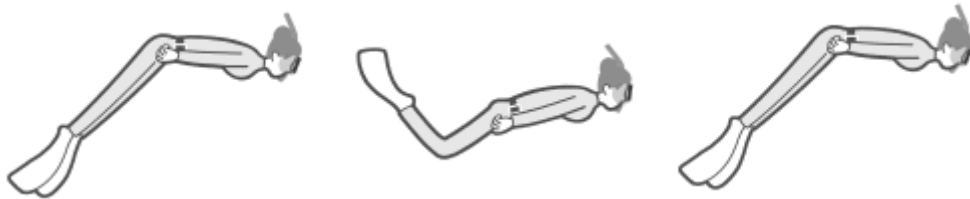
發生大腿前側抽筋的時候，膝蓋大幅彎曲將腳蹼向臀部拉伸。



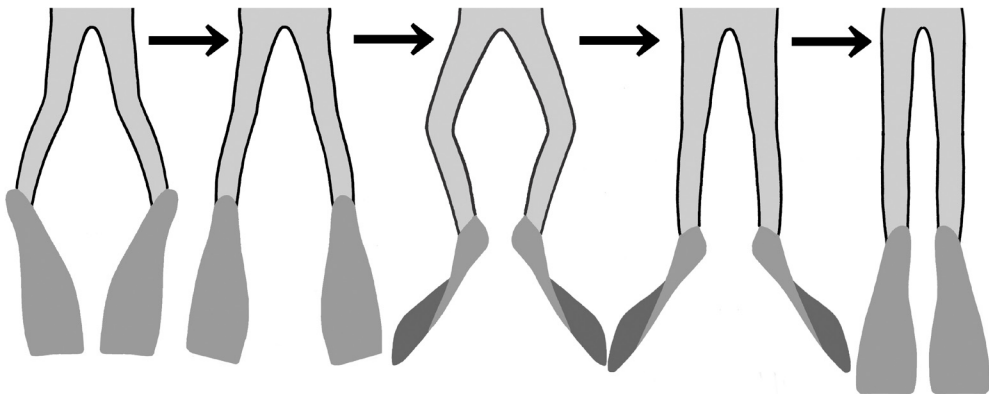
抽筋剛剛治好之後，改變踢水方法防止再次發生吧。



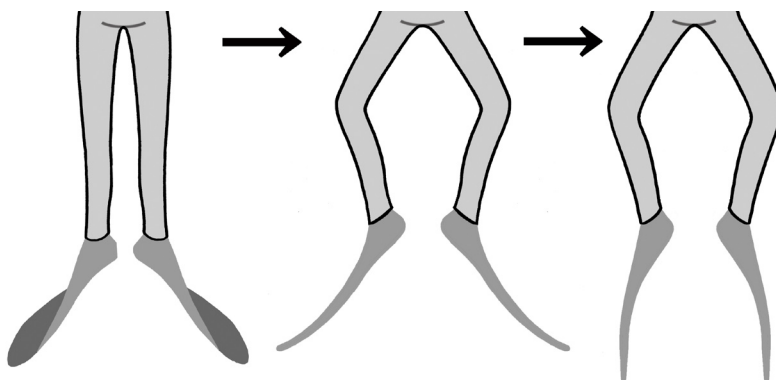
平常的踢水



其他的踢水 1 (感覺變成海豚)



其他的踢水 2 (使用膝蓋用腳蹼將水推出的感覺)



其他的踢水 3 (使用腳踝用腳蹼夾水的感覺)

■嘔吐

將護齒的左右任何一邊從口中拿出。
按下排氣按鈕，一邊嘔吐一邊將吐出來
的東西吹走。
然後馬上中止潛水之後出水。



■水下拘束

漁網或繩索掛住器材的時候，脫下器材
后將那些解開。
釣魚線等的情況，用匕首割斷的話就會
順暢。



■斷氣和調節器故障

在附近有潛伴的情況，用備用調節器呼吸上浮是最好的方法。潛伴呼吸上浮，是在潛伴沒有裝備備用調節器時採用。

在沒有潛伴的情況，使用小馬瓶上浮。

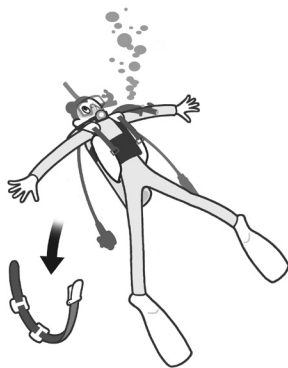


備用調節器呼吸



用備用調節器呼吸上浮

身邊沒有潛伴、又沒有攜帶小馬瓶的情況，使用緊急游泳爬升或積極爬升來上浮。氣瓶有少量氣體殘留的情況，不要將氣全部吐出留有少量的情況下進行下次呼吸吧。



積極爬升

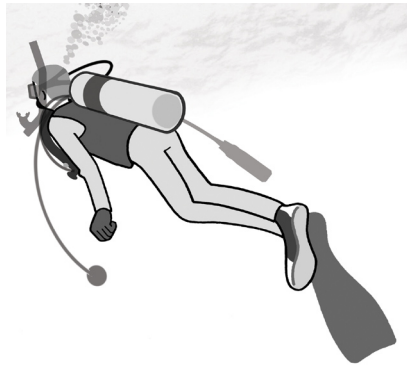


緊急游泳爬升

■ 腳蹼的故障

腳蹼的束帶斷掉、腳蹼在水下脫落的情況，不能進行平常的腳蹼踢水。在那樣的情況，改變踢水方法上浮。

將沒有腳蹼的腳輕搭在有腳蹼的腳上，用海豚式踢水的要領大而緩的游泳方法和，將精神集中在有腳蹼的的腳上，另一隻腳邊取得平衡邊游泳的方法。



用單腳游泳

■ 面鏡的故障

在面鏡的束帶斷掉的情況，也許會有大量的水進入到面鏡中。

在那樣的時候，為了不讓水進入用手按住面鏡上浮。

為了沒有面鏡也能沉著的水下呼吸，練習不戴面鏡把臉放在水盆里可以只用呼吸管呼吸吧。



充分練習沒有面鏡也能呼吸吧

■在水面的浮力麻煩

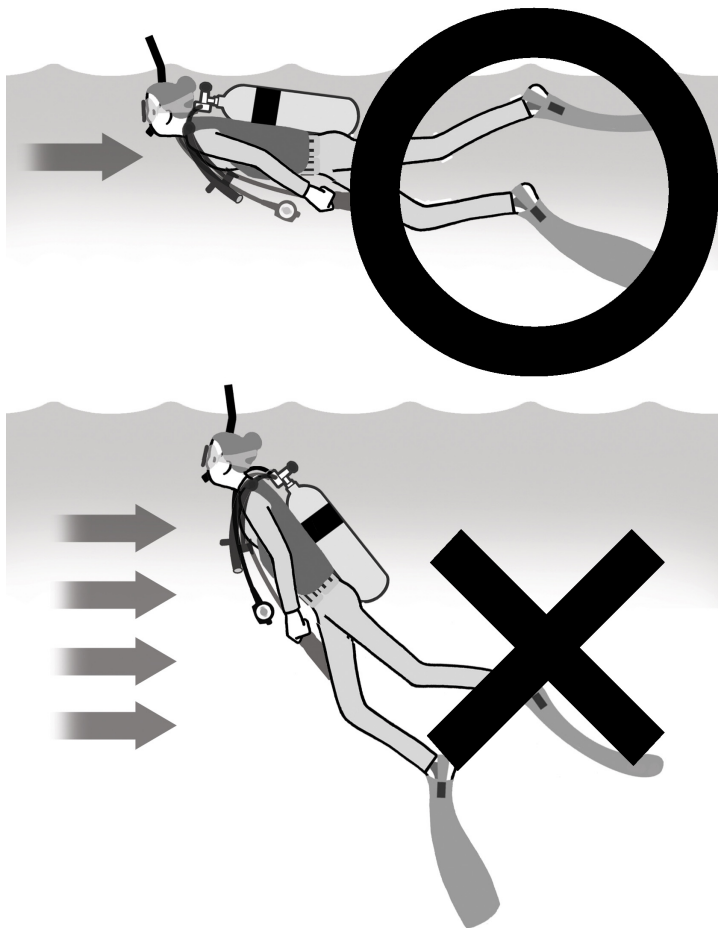
為了防止在水面的麻煩最重要的是確保浮力。

萬一，BC 故障不能確保在水面的浮力的情況，一邊用調節器或備用水肺呼吸一邊出水。

另外，在不能使用調節器和備用水肺的空氣的情況，或是扔掉配重確保浮力游泳，或是使用呼吸管游泳出水吧。

使用呼吸管游泳的時候為了減少水的阻力，讓身體和水面平行吧。為了讓呼吸管的前端露出水面，記住在水下用仰視的角度是訣竅。

為了即使 BC 故障，也能沉著的使用呼吸管游泳，練習正確的姿勢吧。



■ 漂流

由於潮流被沖向遠離船和岸邊的時候，因為亂游泳的話會消耗體力，所以確保 BC 的浮力等待救援吧。

熟悉潮流方向的潛水服務船和救援機關，回來搜索被沖走的潛水員。

氣瓶的殘留空氣可以確保 BC 的浮力的話，沒有必要扔掉配重。

被沖走的團隊，組成圓形陣，集體行動吧。



潛水員的應激反應

精神上以及身體上的過度緊張狀態叫做應激反應。

因為應激反應是恐慌的原因，留心不要給自己和潛伴施加壓力吧。

因為下面的情況會施加壓力所以需要注意。

■時間的壓力

潛水的準備過急、注意潛水時間的時候等，在有時間制約的情況引起。

用心帶著富裕的時間行動，悠閒地潛水吧。



悠閒的潛水吧

■工作的壓力

和前頭的引導分離的時候，或沒有拍到想要的照片的時候等，必須要達成目標的時候引起。

對於沒有自信的潛水計劃，鼓起勇氣說「NO」吧。



■疲勞和寒冷的壓力

長時間的逆流游泳，冷水中的潛水等，肉體的疲勞和體溫的喪失時引起。使用適合水溫的潛水服，選擇適合自己體力的潛水點吧。



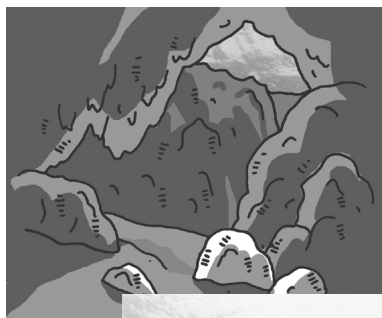
累了~

■方向的壓力

在洞窟或沉船中迷路、由於夜間潛水等視野不良迷失方向等時候，產生不安感和恐懼感。

放棄不接受專門訓練，而進入洞窟或沉船的事情吧。

另外，夜間潛水是，在白天潛水已經十分習慣的地點進行吧。



洞窟和沉船潛水禁止

■浮力的壓力

不能著實的控制自己的浮力的時候也會變為緊張狀態。

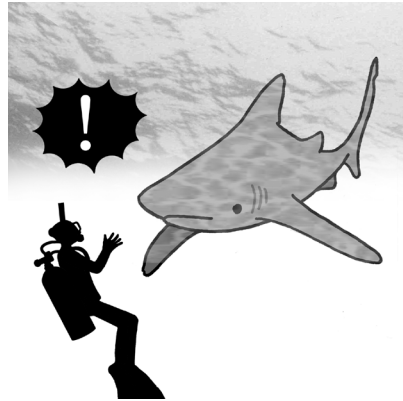
聽講特別浮力（浮力相關的特別的）課程，讓自己能在水下自由的控制浮力吧。



哎呀 不能平衡

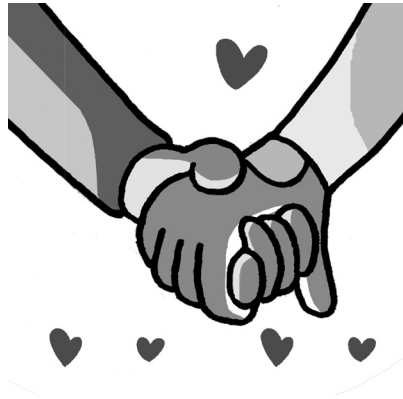
■身體的威脅的壓力

由於漁網的拘束、遭遇危險的海洋生物和強潮流等身體感到危險時引起。
在未知的潛水點，和潛水教練或導遊一起潛水吧。



■自私的壓力

自尊心和自尊心被傷害的時候引起的。
和善的關懷潛伴吧。



■健康狀況不良的壓力

感冒和宿醉等，健康狀況不良的原因引起的。

前一天取得充分的睡眠，另外不過量飲酒等調整身體狀況吧。

健康狀況不好時，控制潛水吧。



潛伴的應激反應

變成緊張狀態的話是也被叫做恐慌的前兆的應激反應。

仔細觀察你的潛伴，如果有應激反應的話當場阻止使其冷靜，讓他緩緩地深呼吸。

持續應激反應的話中止潛水後上浮。

■不冷靜的動作

潛水前亂說話或一直沉默。



■變得神經質

潛水前異常在意細心地檢查器材。



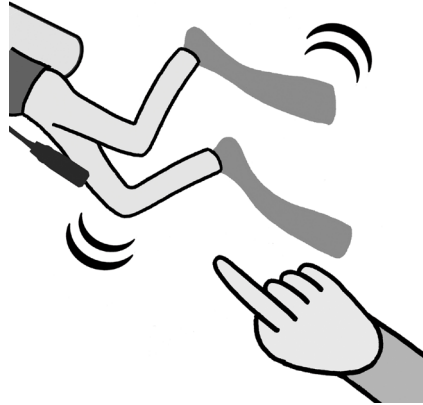
■手信號應答不良

在水下沒有快速響應手信號。



■肌肉的緊張

握拳的話有很強的反作用力，另外，變得踢水不安定。



踢水很奇怪啊

■執著于相同的動作

多次看測量表，在相同的地方來回轉圈。

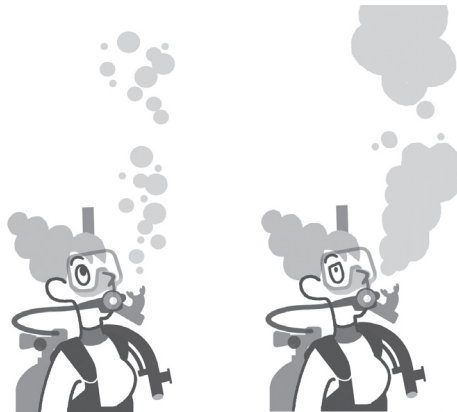


不考慮該做什麼重複同樣的動作

■排氣泡過多

有緊張狀態的話，呼吸變得急促，呼吸看上去痛苦。

在水下用排氣的氣泡的排法可以知道。



適當的呼吸

過量呼吸

■瞪大眼睛

像貓頭鷹的眼睛那樣瞪大眼睛。
隔著面鏡也可以觀察。



二目圓睜

■怕水

在水面即使有 BC 確保浮力也是手腳亂
撲騰，總是試圖把嘴露出水面的向上。



腳不動也沒關係的啊～

協助營救器材

為了救助陷入麻煩的潛水員所必要的器材。
任何時候都可以使用的樣子點檢整備做到萬全吧。

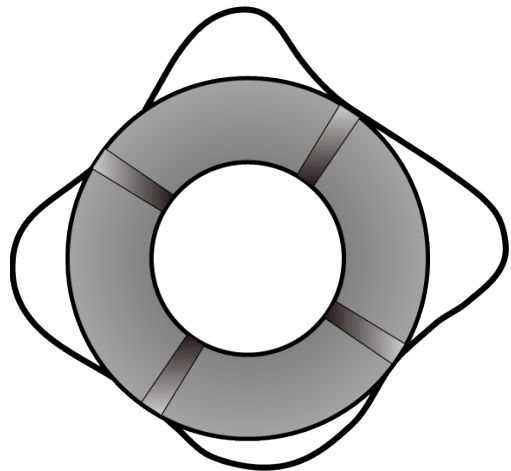
■丟棄包

在尼龍包裡面裝有可以在水中浮起的繩索。
因為繩索和包是代替配重的，可以把繩索扔到遠的地方。
如果練習的話只用平常的繩索也可以投擲。



■救命浮圈

在船上作為法律規定的備品常備。
也有沾到水就會自動膨脹的自動膨脹式東西。
保溫箱等也可以代替使用。

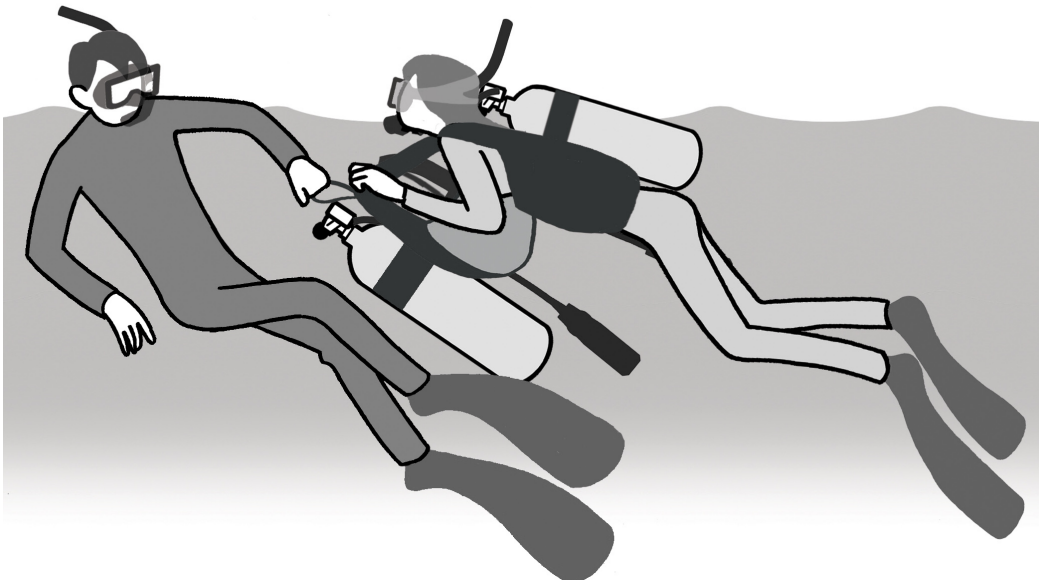


協助營救技巧

給予陷入麻煩的潛水員適當的指示，使其冷靜，讓事態不再惡化。
取得對象的協助也是很重要的。

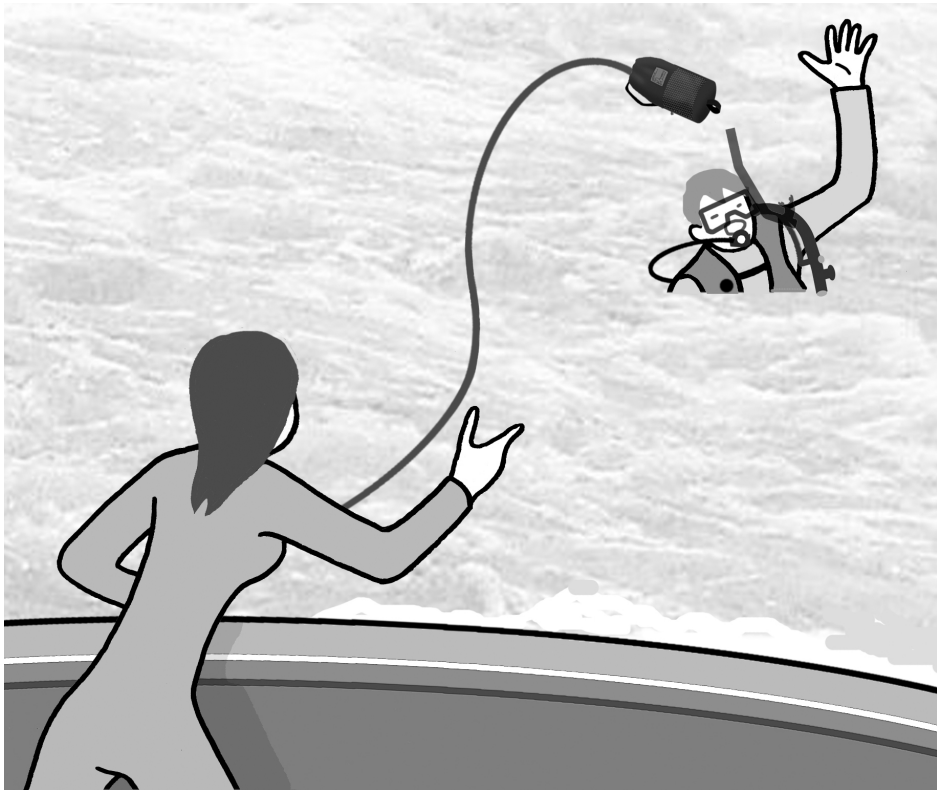
■ BC 營救

1. 接近潛水員。潛水員也許已經變得恐慌。因為不小心過度接近的話有被抱住的危險，所以在稍微前面一點的地方停止。
2. 咬住自己的呼吸管，解掉配重。
3. 脫掉自己的 BC，充分充氣。
4. 大聲告訴潛水員交給 BC 之後，把 BC 交給過去。
5. 大聲告訴潛水員抓住 BC。
6. 使其冷靜到可以容易的呼吸為止。
7. 抓著 BC 拖行到安全的地方。



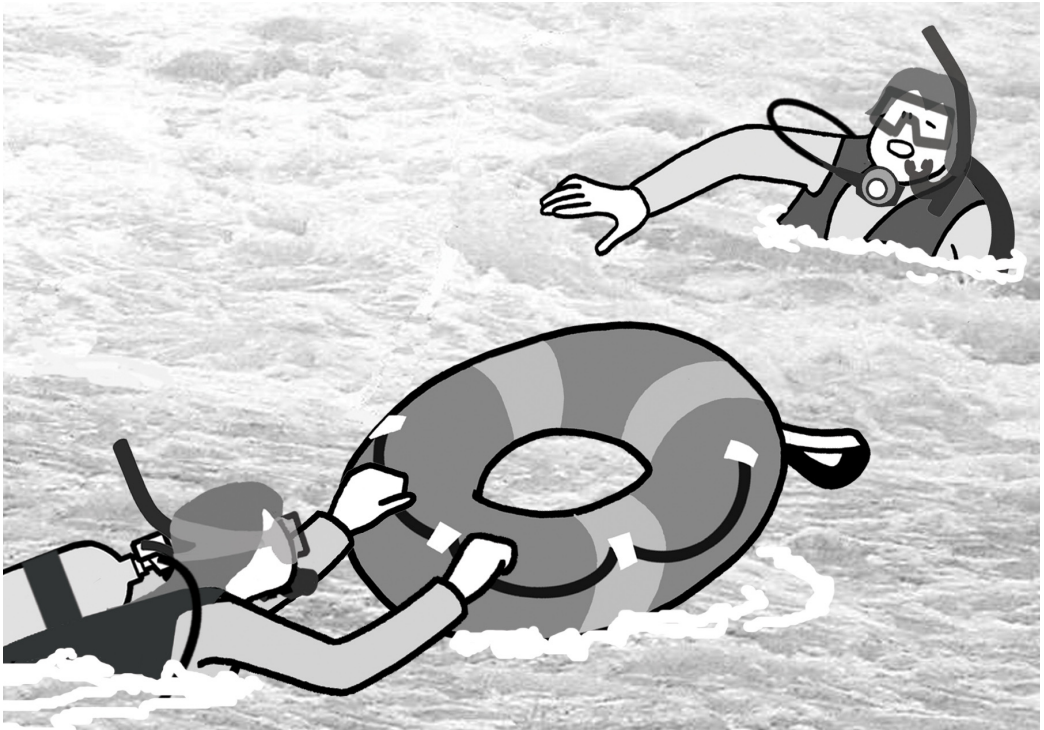
■繩索營救

1. 從包裡取出繩索的前端。
2. 好好握緊取出的繩索。
3. 大聲傳達要投擲繩索的事情。
4. 把包向著潛水員低手投擲。
5. 對著潛水員大聲指示使其抓住繩索。
6. 將潛水員拉近到腳邊為止。



■ 救生圈營救

1. 準備救生圈。
2. 向潛水員大聲傳遞要投擲救生圈之後，將救生圈投擲過去。
3. 向潛水員大聲傳達使其抓住救生圈。
4. 目光不離開潛水員游泳接近。
5. 使其冷靜到可以容易的呼吸為止。
6. 抓著救生圈拖行到安全的地方。



■ 游泳營救

1. 接近潛水員。潛水員也許已經陷入恐慌。因為不小心過度接近的話有被抱住的危險，所以在稍微前面一點的地方停止。
2. 大聲招呼讓潛水員自己可以確保浮力。
3. 向 BC 充氣，解下配重腰帶，仰面狀態的呼吸等，用大聲傳達吧。



首先要打招呼

如果，潛水員自己不能確保浮力的情況，為了不被潛水員抱住咬住調節器從水面下接近，抓住潛水員的腳把潛水員旋轉半周。



抓住腳讓他旋轉吧



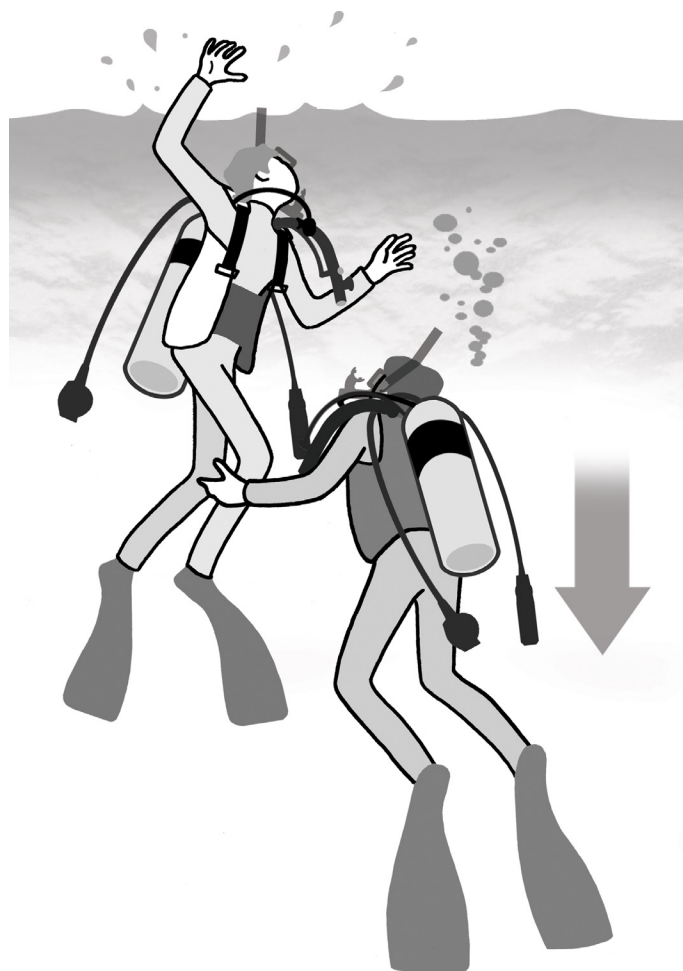
從水下接近



用膝蓋固定氣瓶

從潛水員的後面浮出水面，用膝蓋固定潛水員的氣瓶。
讓潛水員的BC膨脹，有必要的話扔掉潛水員的配重。

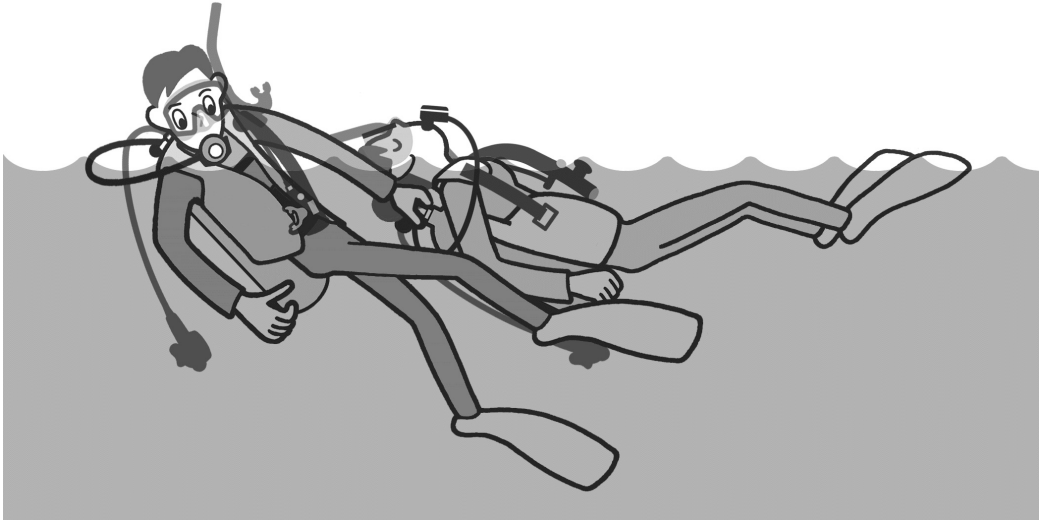
如果，被潛水員抱住的情況，自己潛到水下的話因為潛水員不能呼吸會自動離開。



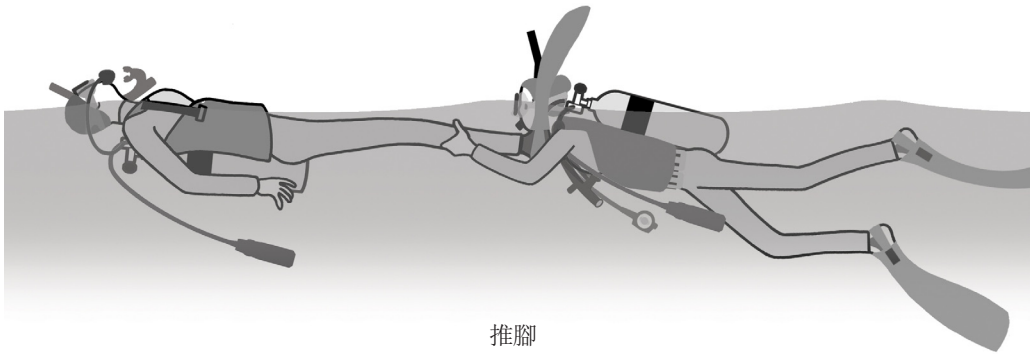
下潛的話把離開

潛水員臉朝上使其能夠容易的呼吸。
冷靜到可以容易的呼吸之後，一起有用到出水點吧。

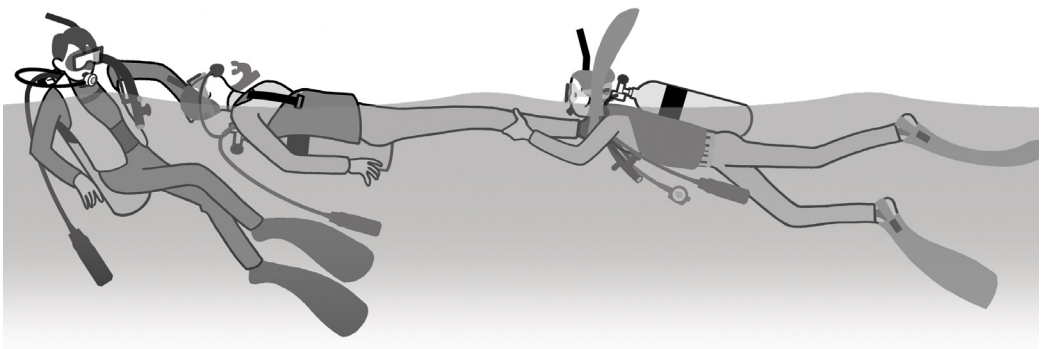
如果，潛水員不能游泳的情況，抓住閘門或 BC 背朝前進方向蝶式踢水（蝶腿）或用推腳法拖行到安全的地方。



雄鷹展翅踢水



推腳



雄鷹展翅踢水和推腳的混合。

■水下營救

在水下，無論是變成恐慌狀態，還是沒有恐慌狀態，不注意的接近某個潛水員都是危險的。

潛水員已經是恐慌狀態的情況會有被抱住的危險。

首先是，仔細觀察潛水員吧。

觀察排氣的氣泡，對正在急促呼吸的潛水員，用手信號讓其安定的呼吸。



請看著我

吸氣

吐氣



吸氣



吐氣

為了使手信號更容易明白不要做過長的手勢吧。



上浮

潛水員充分的冷靜下來之後，一起上浮吧。

即使潛水員對上浮手勢沒有反應，上浮開始的話也有跟上來的情況。

另外，陷入恐慌的潛水員，因為感覺喘氣痛苦，有不能呼吸的恐懼心理，所以有突然向著水面開始急上浮的情況。

不排氣急上浮的話，為了防止肺破裂從下面按住潛水員的腳蹼，減緩上浮速度吧。

上浮到水面后，用游泳營救支援潛水員吧。

■發行

STARS

日本 東京都文京区本郷3丁目2番7号

電話 03-3818-6028

■發行第一版 2010年6月

※本手冊所使用的圖形或網頁素材,其著作權均屬於本站作者「岡本知大」。
※請勿做任何形式之轉載。