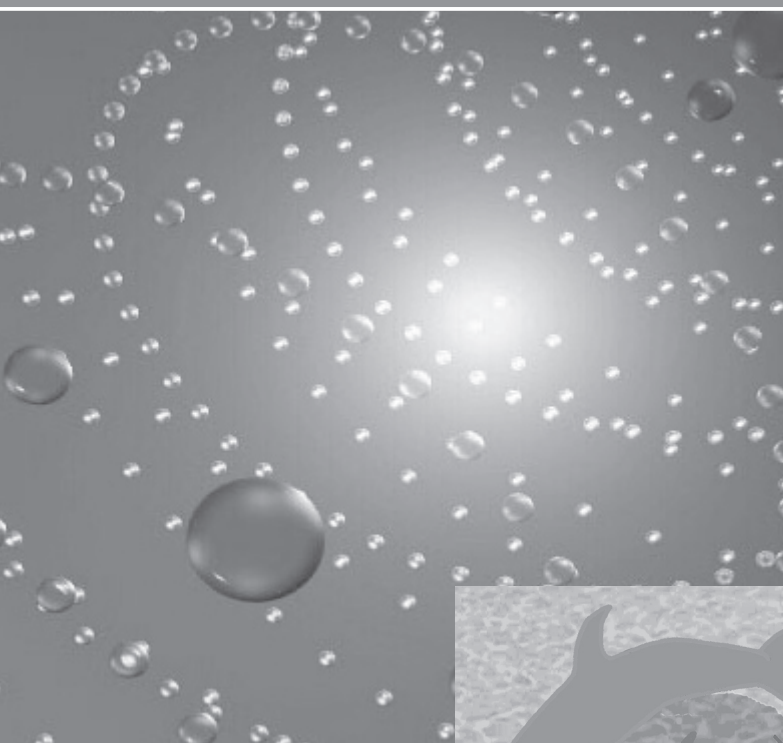


# 特殊海豚游泳



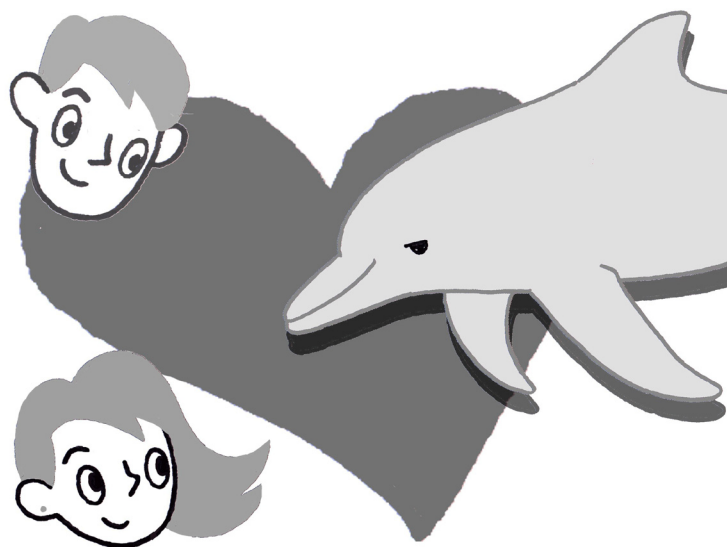
## 跟海豚交朋友吧

海豚游泳課程之中，學習跟海豚玩耍的方法。

跟海豚玩耍的時候，感受海豚的心情，跟海豚成為朋友是重要的事情。

或許海豚會口含海藻，或用背鰭投擲，或搖著頭「來這邊玩吧！」來邀請你也說不定。

變成摯友的話，也許會招待妳到家裡？



## 認定卡

完成這個講習后，可以取得特殊海豚游泳認定卡。

這個認定卡是，可以證明你在海豚游泳相關方面掌握了基本的知識和技術。

出去潛水的時候不要忘記帶著吧。



特殊海豚游泳認定卡

## 海豚游泳器材

### ■面鏡

為了在水下看清物體，水和眼睛之間的空間是必要的。



### ■呼吸管

為了把臉一直放在水裡也能夠呼吸，使用呼吸管。補充呼吸的時候沒有必要每次都抬頭。



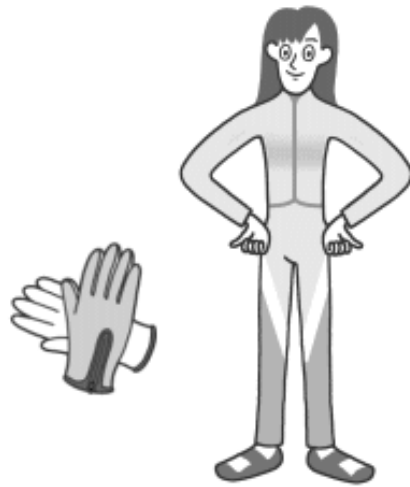
### ■腳蹼

因為使用腳蹼，可以獲得更有效果的推進力。游泳時沒有必要用手，兩手可以自由的使用。



### ■ 服裝和手套

因為長時間進入水裡的話皮膚變得鬆散，會容易被岩石等弄傷。另外，因為可以從有毒的生物那裡保護手，根據需要穿戴服裝和手套吧。



### ■ 靴子

靴子是起到了鞋子的作用。特別是在岩石地面，為了保護腳和防滑而穿著。



### ■ 浮動背心

因為有浮力，即使是對游泳沒有自信的人也可以放心的在水下享樂。

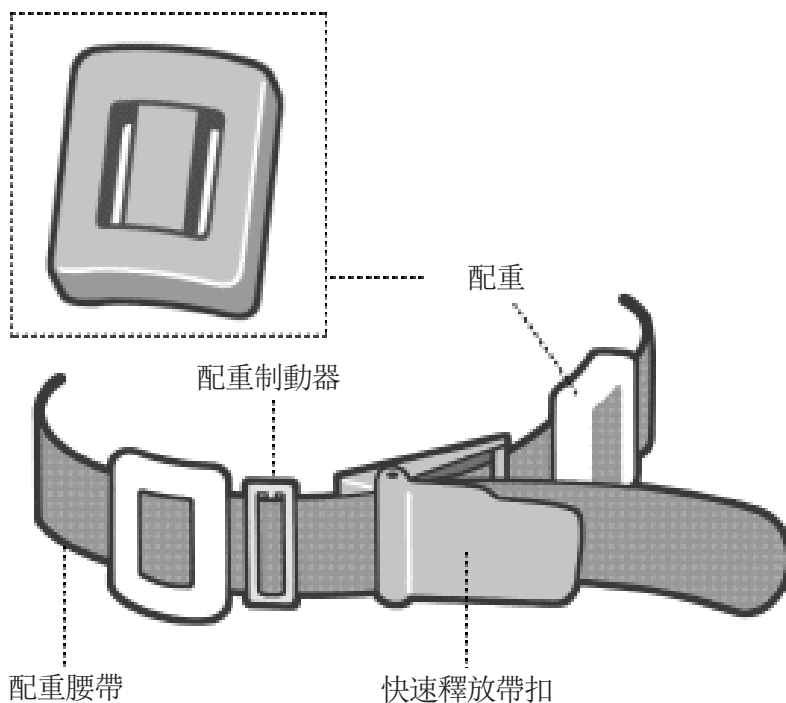


## ■配重

高級者的海豚游泳中使用。

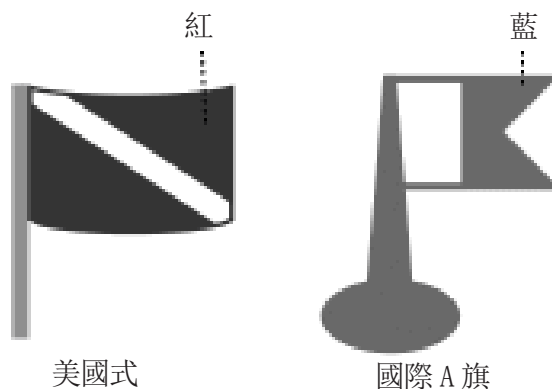
服裝等穿在身上的話，因為增加了浮力潛水變得困難。為了消除浮力變成容易潛水的狀態，佩戴配重。配重是，穿過配重腰帶綁在腰間的。

快速釋放帶扣是，在緊急時可以單手將配重腰帶解開的。佩戴的配重的重量是，根據潛水服的種類而變化的。



### ■ 潛水旗

是向航行中的船舶通知「這裡下面正在潛水」的旗幟。有紅白的美國式和，船潛中被使用的藍白的國際 A 旗兩種。



### ■ 齒輪包

為了集中很多的器材搬運齒輪包是必要的。網狀包的底面是能夠排水的網狀結構。粗呢背包、有輪包、硬質箱是，因為不會漏水是在去和回來時搬運使用的。裝器材的部分和衣服等怕濕的東西的部分分開的類型是方便的。



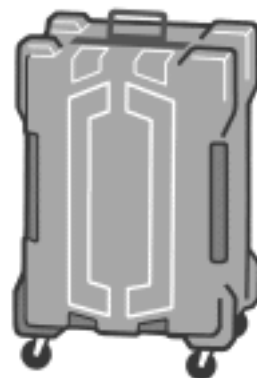
網狀包



粗呢包



有輪包



有輪的硬質箱

## 器材的準備和保養

### ■器材的準備

新的面鏡，因為鏡片上的油膜在水下會起霧，要用中性洗劑仔細的洗掉。一起裝袋的呼吸管和腳蹼也要清洗。



### ■器材的保養

浸過海水的使用後的器材，用淡水洗過後在日陰處晾乾。



面鏡在盒子里保存

服裝類用專用衣掛保管，不要造成折痕。





## 器材的組裝

### ■面鏡

戴面鏡前噴上防霧劑吧。



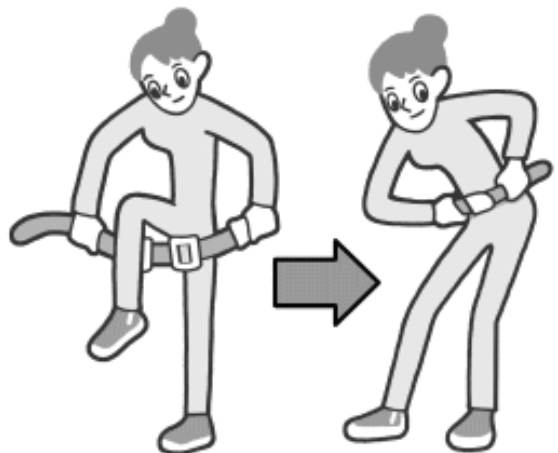
為了不讓頭髮進入面鏡內，用上撩開。面鏡按到臉上束帶套到頭后，將面鏡調整到正確的位置。



### ■配重

左右拿著帶扣，右手拿著帶尾，係上配重腰帶。上身前傾將配重腰帶搭在腰上，將腰帶穿過帶扣。

配重是，要避開骨盆和脊骨放在左右調好平衡。



係好

搭在腰上

■ 腳蹼

讓潛伴扶著，穿上的腳相反側的手拿著腳蹼穿上。腳要充分裝進腳口袋的狀態套上束帶，帶到腳後跟。



## 規則和禮儀

### ■ 漁業權

在日本，幾乎所有的潛水點都設定有漁業權，捕捉魚貝類是被禁止的。

### ■ 海岸的利用法

大海不是你個人的東西。  
東西攤開佔領地方的事情不要做吧。

### ■ 自然保護

保持不要碰到、破壞珊瑚的距離吧。  
吸過的煙頭不可以扔到海里。帶著攜帶式煙灰缸吧。  
另外，垃圾一定帶回去吧。



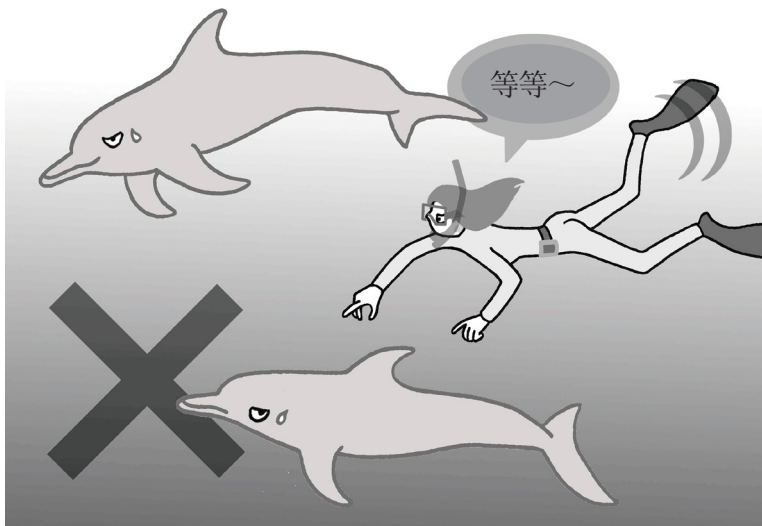
■ 為海豚考慮

因為海豚會游走，所以不可以追海豚。

不可以摸海豚、或是試圖摸海豚。

不要妨害海豚的行動吧。

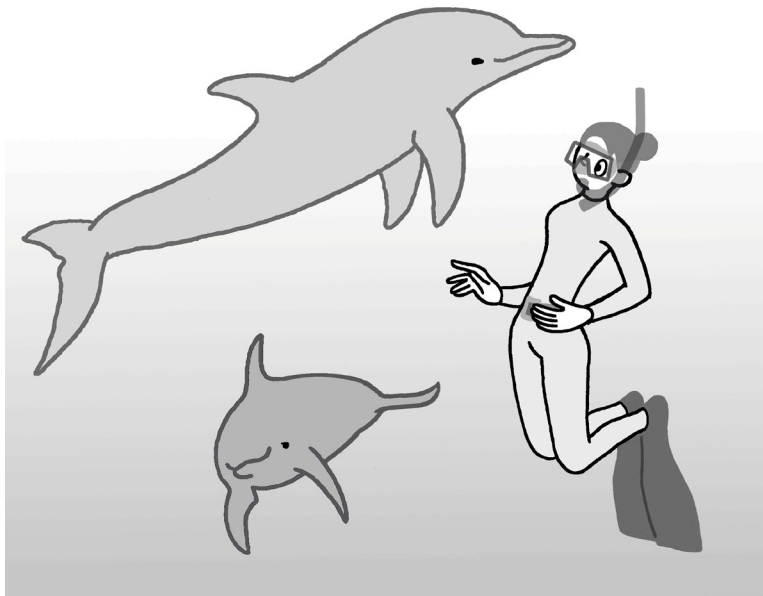
帶著幼崽的群體，不可以接近。



不可以給海豚餵食。

海豚正在出聲講話。人類不可以使用水下推進器或哨子等人工發聲器。

為了不驚擾到海豚，慢慢的輕柔的游泳吧。



慢慢的輕柔的游泳吧

## 在水面的海豚游泳

在第一次的海豚游泳時，在水面和海豚一起玩耍吧。  
因為使用浮力背心，即使對於游泳沒有自信的人，也可以輕鬆享樂。

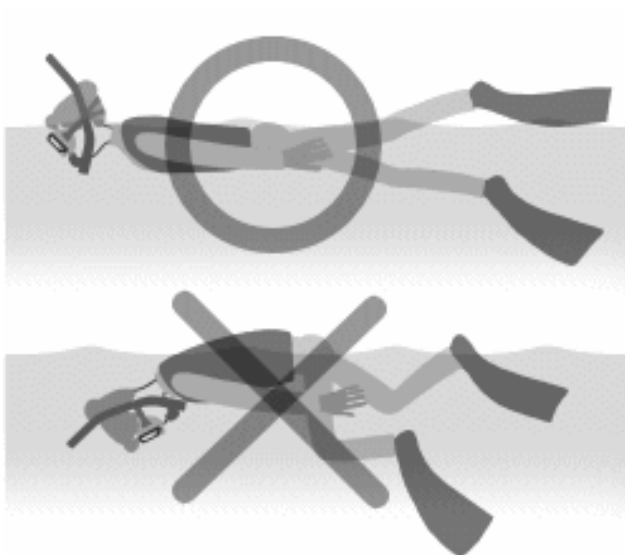
### ■清理呼吸管

由於在水面強力吐氣，呼吸管裡的水會被吹飛。



### ■腳蹼工作

腳不要彎曲緩緩地大幅度的踢水。另外，挺胸頭看斜前方游泳。



■ 溝通

在水下不能用語言來溝通。簡單的事情用手信號傳達。



有問題



OK



救我～

## ■跟海豚玩的方法

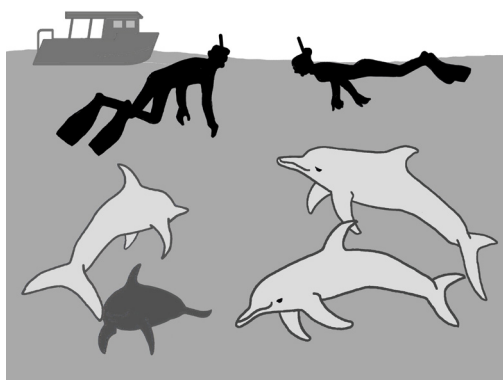
進入大海后，讀取海豚的游泳軌跡，在海豚會游來的水面一邊浮著一邊等待吧。

即使不游泳只要浮在水面上，就可以著實的看清海豚。

盡可能團隊的成員不要太分散在一個狹小的範圍內固定等待吧。

不要去追逐海豚，等待海豚來跟我們玩吧。

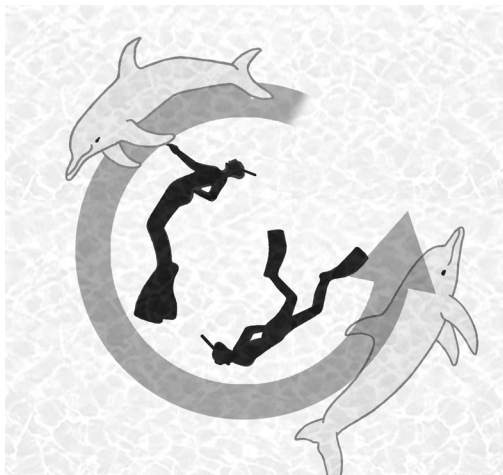
如果海豚過來的話，一邊看著海豚的眼睛一般配合它的行動在水面在水面橫轉。



在水面等待吧

讓海豚在外側、人在內側的轉動，使人類的游泳距離減少，對海豚來說有更多的游泳的心情。

游泳的時候讓腳蹼不要露出水面緩慢的動作、水裡不產生氣泡的話，可以拍到漂亮的海豚的照片。



水面橫轉



## 在水下的海豚游泳

在水面能夠和海豚玩耍以後，學習水下的技巧，還可以潛到水裡和海豚玩耍。

### ■平衡耳壓

下潛之後壓力作用過來的話，耳朵的鼓膜會感到不協調。

感到不協調的話，要做平衡耳壓。

平衡耳壓是，以捏住鼻子用鼻子用力出氣的要領來進行。

鼓膜的內側有被壓動的感覺的話就 OK。

在陸地上穿戴好面鏡和呼吸管試著練習吧。

在從口中漏氣平衡耳壓不能很好地進行的時候，用舌頭下面頂住上面牙齒的內側做漏氣防止吧。

平衡耳壓的竅門是，要提早的頻繁的進行。

如果，做不到的時候請稍微上浮一點再試一次。另外，不容易做到的一邊的耳朵朝上可以容易做到平衡耳壓。

萬一，感到耳朵疼痛的話請終止下潛。

平衡耳壓



不能平衡壓力的耳朵在上面

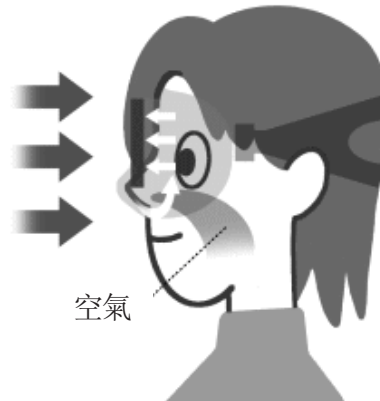
### ■面鏡吹氣

是從鼻子向面鏡裡面吹氣。  
潛水中感到面鏡強力的壓在臉上的話，進行面鏡吹氣。  
根據面鏡不同會消除異樣感。

感到面鏡強力壓在臉上

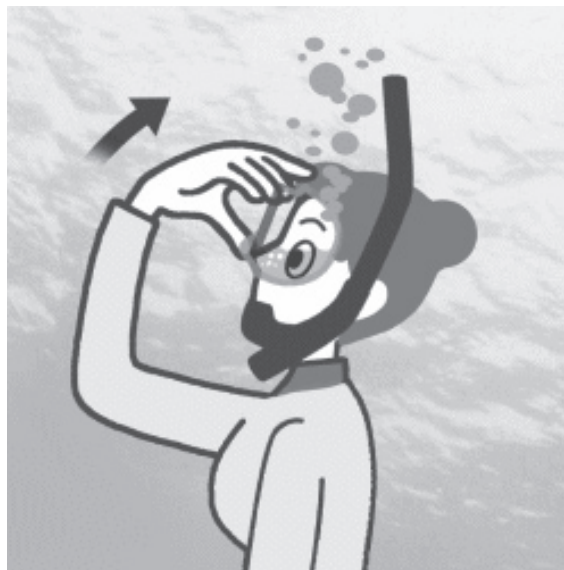


面鏡吹氣



### ■清理面鏡

是潛水中面鏡內進水的時候，將水排出的方法。  
輕輕壓住面鏡硬框上面頭像上，從鼻子緩緩地送出空氣的話，可以簡單的排水。



## ■ 危險的呼吸法

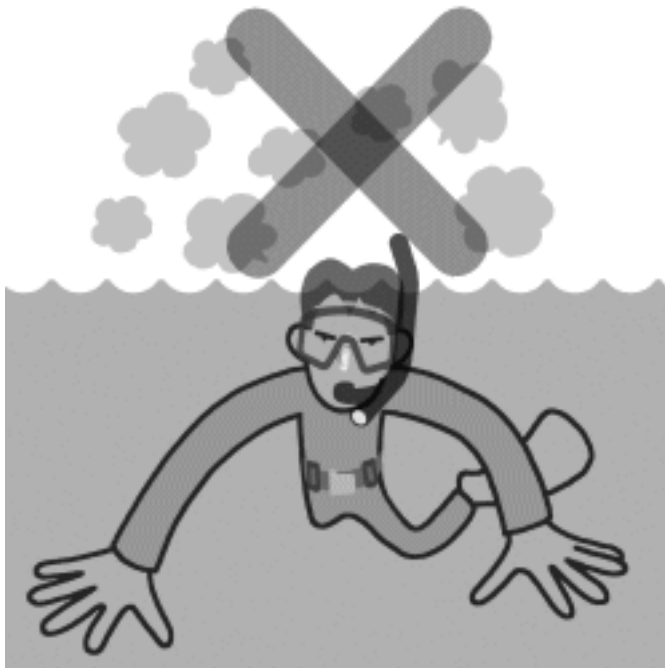
深快的呼吸重複數次的話，體內的二氧化碳濃度降低，可以延長憋氣的時間。

但是進行過度的話，從呼吸中樞發出必要的呼吸的促進指令之前引起缺氧，會有喪失意識的情況。

特別是在水面附近引起意識喪失，叫做淺水休克。

因為是非常危險的，所以不能過度進行呼吸法。

另外，因為有肺破裂的危險性，在水下從潛水中的水肺潛水員那裡獲得空氣是禁止的。



### ■和海豚玩耍的方法

讀取海豚的游泳軌跡，放鬆的、安靜的頭前式下潛。

在水裡一動不動的等待海豚過來吧。

海豚靠近的話，一邊看著海豚的眼睛一邊橫轉。

肚子朝向外側，身體一邊翻轉一邊轉圈是好的吧。

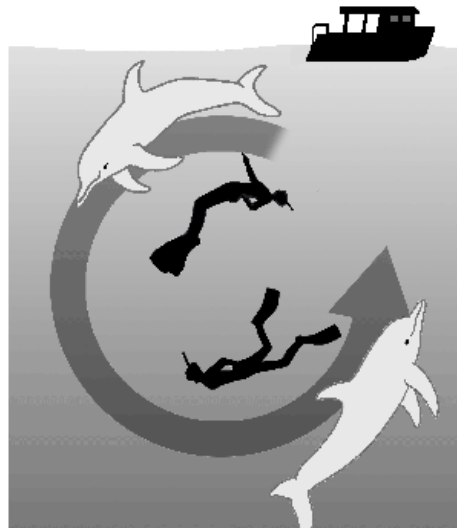
會引起海豚的興趣，跟你一起轉圈。

熟悉潛水之後，學習水下上下轉圈吧。

一邊翻過身體，一邊看著水面和水底的位置可以掌握平衡轉出漂亮的圈。

誰都不在水裡的話海豚也會走掉。

交替下潛的話，因為無論是誰會有人在水裡所以可以長時間和海豚玩耍。



水下上下回轉

## 從船上的海豚游泳

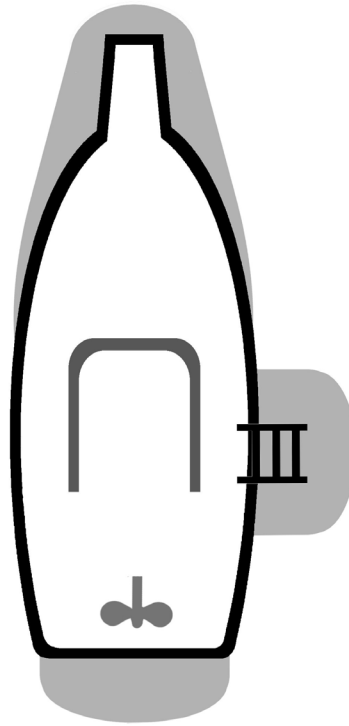
乘船的海豚游泳是在海豚棲息的區域的周邊繞行一邊去尋找海豚的群體。

因為會有出港后立刻遭遇海豚的情況，盡早的做準備吧。

發現海豚的群體的話，領隊會發出從船的右舷側、左舷側或是兩側入水的指令。

進入大海后立刻離開船體。

特別是，船的後方有螺桿需要注意。  
不要接近船的周圍和後方吧。



注意船的周圍吧

在地點移動較多的乘船的海豚游泳中，海豚的群體不在的話，領隊會發出上船的指令。

盡快的上船，不要離開隊伍吧。

上船的時候，不要接近船の後方的螺桿吧，從正側面接近船體吧。

重複幾次進入海里。

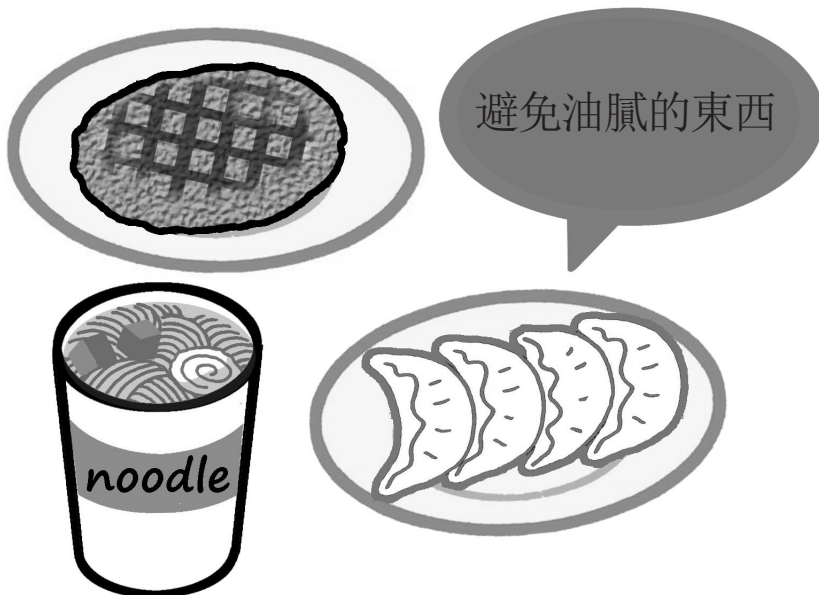
按照自己的體力適當享樂吧。

累了或是不舒服的話在船上休息吧。

根據船隻，因為入水和出水的方法有所不同請聽從領隊的指示。

暈船的話，好不容易來的海豚游泳就不會盡興。

注意睡眠不足和乘船前的飲食，調整好身體吧。



## 注意事項

### ■水下的距離感

在水下，魚的大小會比實際的大小看起來大（3分之4倍），也比實際的距離看起來近（4分之3倍）。這個是，光從水裡進入空氣中（面鏡內）的時候發生折射引起的現象。

即使是想要伸手去抓繩索等，也有因為比想象中遠而抓不到的情況，必須要注意。



### ■ 水下生物

會有有毒生物或受到刺激會攻擊的生物。

即使在海底的石和砂上，也隱藏著很多偽裝了的生物。

接觸水下生物或海底，必須要注意不要刺激到水下生物。



注意海底

### ■ 潛伴系統

海豚游泳一定要由 2 人或 3 人組成 1 組進行，不能 1 個人去。

這個叫做潛伴系統。

潛伴是，一起行動，隨時互相確認對方是安全的。



一起行動



■活動參加中的健康異常

萬一，在參加活動中感到健康異常的話，請立即向教練示意并中止參加。



## 海豚的點滴知識

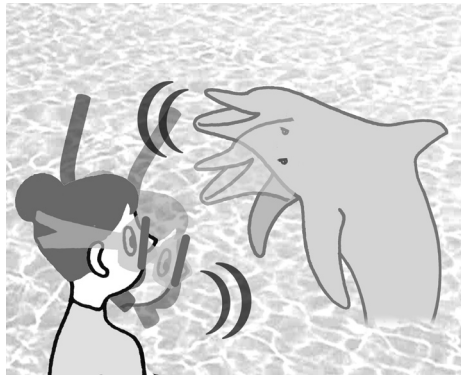
去見海豚之前，好好去了解關於海豚們的事情吧。  
在留下回憶的場景相遇也說不定。

海豚最喜歡和船隻競賽。  
即使放慢船速也不離開船隻的時候，是  
海豚想要和人類玩耍的時候。

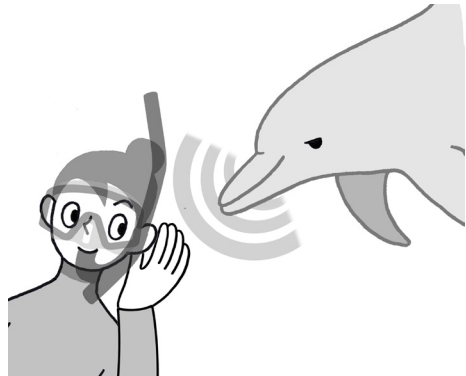
海豚會有搖著頭說「過來啊，過來啊」  
的時候，因為也有是威嚇的時候所以不  
可以不小心接近海豚。

試著在遠處像海豚一樣晃著頭說「過來  
啊，過來啊」吧。海豚會有跟你一起玩  
的時候。

海豚不只是用眼睛看，還會自己發出聲  
音，然後按照反射回來的聲音的樣子看  
東西。  
在水下，會聽到唧－唧－的聲音。



從遠處像海豚一樣晃頭



聽到唧－唧－的聲音



■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 2011年11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。