

マスクの装着

髪の毛をささないように、マスクのストラップがねじれないように装着しよう。パディにも確認してもらおう。あとはスノーケルをくわえやすい位置に調整すればOKだ。



フィンを履いて歩く

フィンを履いたら、前に歩いてはいけない。かかとから横向きか、後ろ向きに歩くようにしよう。歩くときは進行方向を見ることを忘れずに。

水面で体を起こす

水面で体を起こすときは、いったん仰向けになって、かかとから足を下ろすようにすると簡単だ。肩越しに後ろを振り向くようにすると、簡単に仰向けになれる。



泳ぐ

膝や足首を伸ばし、ももから大きく動かすように、ゆっくりとバタ足をしてみよう。水面より上でバシャバシャしても疲れるだけで前に進まない。



スノーケルクリア

スノーケルに水が入ってきたら、ろそくを消すときに「ブツ」と短く、強く息を吐くと、スノーケルから水を飛ばすことができる。水が入ったスノーケルでも、そーっと吸えば息を出すことができるから、慌てないで。



マスククリア

マスクに水が入ってきたら、マスクのフレームの上の部分をおでこの方に押しつけるようにして、鼻から「ムー」とハミングするように息を吐き出して。マスクの下から水が抜けていくので、最後に水面を見るようにすると全部水を出せる。



足がつったとき

ふくらはぎがつってしまったら、まず膝を曲げてフィンの先をつかもう。つかんだままゆっくりと膝を伸ばすと、ふくらはぎが伸びてつったところが治る。パディにやってももらってもよい。



ハバクラゲ・カツオノエボシ

長い触手に刺されると危険。特にハバクラゲに刺されるとショックを起こし、死に至ることもある。浅いところにまでくるとは注意しよう。



ヒョウモンダコの仲間

桜枝のきれいな手のひらくらいのサイズのタコ。つかまったり、触ったりすると毒をもった口でかまれるので注意。

OKサイン

パディに問題がないかこのサインで確認しよう。「OK?大丈夫?」と聞かれて、大丈夫だったらOKサインを返すようにしよう。「分かった、了解」というときにも応用可能だ。



OKサイン(遠くで)

パディが少し離れている場合など、遠くにいる人には、このOKサインを使う(片手で出してもOKだ)。



HELPサイン

パディや、陸上にいる人などに助けを求めるサイン。水面でむやみに手を振ると、このサインと間違えられることがあるから注意しよう。



止まれ

「止まれ」とか「ちょっと待って」というときに使うサイン。



危険

危険なものがあった場合など、それを指し示すようにこのサインを出す。



コンスヰ

胸と背中のはれに毒のとげがある。触ると刺さるので注意しよう。



ミノカサゴの仲間

はれに毒のとげがある。触っても刺さらないようにしよう。

