

スノーケリング前の体調チェック

- 前回のスノーケリングの疲労感や体のだるさは残っていませんか？
- 12 時間以内に飲酒された方は飲酒による体調不良などはありませんか？
- 昨夜の睡眠は十分でしたか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や脱水などの症状はありませんか？
- 手足のしびれや身体のどこかに痛みなどはありませんか？
- めまいはありませんか？
- 発熱の症状はありませんか？
- スノーケリングをする意欲は十分にありますか？

私は、上記の内容を確認しました。すべての項目に問題はなく、自分の意志でスノーケリングできることを私は宣言します。

氏名： _____ 日付： 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日