

潛水前的自我評量(潛水前請必定填寫)

1、現在或是過去有病歷過嗎？ ※如有病例請告知病名	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
2、您能接受如天候不良或其他安全因素而中斷或變更行程	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
3、根據當天的天候、風向、海況等實際情況會有相關限制	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
4、有癲癇或喝酒者不可參加	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
5、是否有發燒？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
6、是否感覺身體無力？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
7、昨晚是否有充分睡眠？	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
8、是否有食慾？	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
9、是否有拉肚子	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
10、是否有頭痛或胸悶的症狀？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
11、關節是否疼痛？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
12、是否有疲勞感？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
13、是否還有上次的潛水時留下的疲勞感？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
14、是否有參加今天的潛水行程的意願	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
15、我充分理解潛水的潛在危險性，並全程在工作人員的監視之下行動，當身體感到不適時，也會迅速告知工作人員，對自己以及其他成員的安全負責。	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
填寫日期	年 /	年 /	年 /	年 /	年 /
簽名					

自我評量的項目之中，只要有其中一項右邊格子有打勾即應該避免潛水活動並休養，如這樣的情況持續一個禮拜以上的話請接受醫師的診療

1、現在或是過去有病歷過嗎？ ※如有病例請告知病名	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
2、您能理解並接受如天候不良或其他安全因素而中斷或變更行程	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
3、根據當天的天候、風向、海況等實際情況會有相關限制	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
4、有癲癇或喝酒者不可參加	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
5、是否有發燒？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
6、是否感覺身體無力？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
7、昨晚是否有充分睡眠？	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
8、是否有食慾？	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
9、是否有拉肚子	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
10、是否有頭痛或胸悶的症狀？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
11、關節是否疼痛？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
12、是否有疲勞感？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
13、是否還有上次的潛水時留下的疲勞感？	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是	☐ 否 ☐ 是
14、是否有參加今天的潛水行程的意願	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
15、我充分理解潛水的潛在危險性，並全程在工作人員的監視之下行動，當身體感到不適時，也會迅速告知工作人員，對自己以及其他成員的安全負責。	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
填寫日期	年 /	年 /	年 /	年 /	年 /
簽名					