



ウミガメを近くで見る為に大切な「耳抜き」を練習してみましょう！
赤文字は重要ですよ！



「耳抜き」とは？ 海に潜ると耳に違和感や痛みを感じる事があります。これらを解消する方法を耳抜きと言います。

これさえ出来れば安心してウミガメの近くまで行くことができます。

耳抜きは、自宅でも手軽に練習が出来るのでツアー参加前に習得しておくこと安心。

耳抜きが出来なかったり、間に合わなかったりするとウミガメと同じ深さまで潜れず近くで見れない事もあります。



▲ 潜る前にインストラクターが船上で講習

簡単学習スタート！

まず、スクーバダイビングでは前日の深酒は禁物。体調を整えしっかりと睡眠をとっておく事が大切です。耳抜きの練習も体調が悪い時や鼻がつまっている時は控えましょう。

耳抜きの方法はいくつかありますが、水中では陸上に比べて圧力の変化がとても早いので素早く確実な方法を覚えましょう。



▲ 違和感を感じたらこまめに耳抜き

大きく息を吸って、鼻をつまんで鼻をかむ要領で息を鼻から耳へ送ります。

出来ているかの確認は、つばを飲み込んでみるとわかります。飲み込んだ時に、耳の奥からプツプツ音が聞こえてきたら出来ています。どうもよくわからないという人は無理に強くやらないで下さい。陸上で練習すると、出来た場合少し聞こえにくかったり飛行機に乗った時のような変な感じになります。



▲ お魚を見ながらすかさず耳抜き

右と左では、ほとんどの人が耳に空気が送られるタイミングが違います。左右共に、耳がしっかりと最後まで抜けたことを確認しましょう。

出来ない方のほとんどが、実は鼻をしっかりつまめていなく鼻から空気が漏れている場合が多くあります。心配な方は耳抜きをしながら、アゴを横に振ってみたり首を横に傾けたりしてみましょう。



▲ ウミガメを見ながらでも耳抜き

耳抜きが出来たらいざ、ウミガメと泳ぐ魅惑の時間へ出発！

耳抜きが不安な方は実際に潜る前にインストラクターに確認をとりましょう。