

# Las 10 reglas de seguridad

1. Asistir a cursos de buceo, SVB, Primeros Auxilios con Oxígeno, así como a cursos de actualización con instructores cualificados.
2. Someterse a chequeos médicos anuales de aptitud para el buceo (incluso después de una enfermedad o una lesión, o si se necesita tomar medicación).
3. Mantenerse hidratado bebiendo agua regularmente. Evitar el alcohol y el ejercicio intenso, antes y después de la inmersión.
4. Verificar siempre el buen estado y correcto funcionamiento de todos los equipos, tanto el propio como el del compañero. Asegurarse que sea adecuado para el buceo planeado.
5. Usar chaleco, doble regulador, manómetro y cuchillo; además, llevar consigo un profundímetro, reloj y tablas, aunque se use un ordenador de buceo.
6. Bucear siempre en condiciones marítimas y meteorológicas favorables, con un compañero de inmersión y siempre con el apoyo de superficie adecuado. Utilizar una boya de superficie.
7. Sumergirse dentro de los límites adecuados previstos por la propia capacitación. Evitar los perfiles de inmersión tipo "yo-yo" y nunca aguantar la respiración mientras se está ascendiendo.
8. Ascender a una velocidad máxima de 9-10 metros por minuto, utilizando los modelos de descompresión más actuales y priorizando los niveles más "conservadores".
9. En caso de sospecha de ED, administrar oxígeno al 100% inmediatamente y con el regulador apropiado, durante el tiempo necesario. No intentar procedimientos de recompresión en el agua. ¡Llamar a DAN!
10. Antes de volar, seguir las recomendaciones de DAN: esperar, por lo menos, 12 horas en el caso de haber realizado una sola inmersión, y por lo menos 24 horas después de realizar inmersiones sucesivas y / o inmersiones con descompresión.

## Importante

- Asegurarse que los materiales de primeros auxilios están fácilmente disponibles junto con un kit de oxígeno adecuado (tal como el kit de oxígeno DAN).
- El inicio de síntomas de ED (aunque con retraso) después de una inmersión, requiere la activación inmediata de la atención especializada. ¡Llamar a DAN!
- En caso de emergencia, recordar que sólo los afiliados a DAN disponen de la mejor atención médica en todo el mundo.