

# 10 turvasääntöä

1. Osallistu sukelluskursseille BLS (Basic Life Support, peruselintoimintojen ylläpito) ja First Aid with Oxygen (happiensiavun peruskurssi), ja päivitä tietosi pätevilta kouluttajilta.
2. Käy vuosittain sukeltajan lääkärintarkastuksessa (myös sairauden tai vammautumisen jälkeen tai mikäli tarvitset lääkitystä).
3. Huolehdi nesteen saannista juomalla riittävästi vettä. Vältä alkoholia ja rankkaa urheilua ennen ja jälkeen sukeltamisen.
4. Muista aina tarkastaa kaikkien laitteiden kunto ja toimivuus, niin omiesi kuin sukelluskumppanisi. Varmista että laitteet ovat riittävät suunnittelemaasi sukellukseen.
5. Käytä tasapainotusliiviä, kahta regulaattoria, painemittaria ja veistä - myös silloin kun käytät sukellustietokonetta - ja ota mukaasi syvyysmittari, kello ja taulukot.
6. Sukella vain suotuisissa sää- ja meriolosuhteissa, aina parin kanssa, ja huolehdi siitä, että pinnalla on osaava tukimiehitys. Käytä pintapojua.
7. Sukella oman luokituksesi rajoissa. Vältä "jojo-profiileja", äläkä milloinkaan pidätä hengitystä noustessasi.
8. Nouse 9–10 metriä minuutissa, käytä uusimpia dekompressiotaulukoita, älä poikke suosituksista.
9. Mikäli herää epäily dekompressiotaudista, anna välittömästi 100-prosenttista happea sopivalla regulaattorilla riittävän kauan. Älä kokeile rekompresiota vedessä. Soita DANiin!
10. Muista DANin suositukset, ennen kuin nouset lentokoneeseen: vasta vähintään 12 tunnin kuluttua yksittäisen sukelluksen jälkeen ja vähintään 24 tunnin kuluttua useiden sukellusten ja/tai dekompressiosukellusten jälkeen.

## Tärkeää

- Varmista, että ensiaputarpeet sekä asianmukainen happipakki (esimerkiksi DAN Oxygen kit) ovat helposti saatavilla.
- Sukelluksen jälkeen ilmaantuvat oireet (myös myöhään ilmaantuvat) vaativat välitöntä hakeutumista erikoissairaanhoidon. Soita DANiin!
- Hätätilanteen varalta on syytä muistaa, että ainoastaan DANin jäsenet ovat oikeutettuja parhaaseen mahdolliseen hoitoon kautta maailman.