

De 10 veiligheidsregels

1. Volg duikcursussen, BLS, Eerste Hulp met Zuurstof maar ook aanvullende cursussen met gekwalificeerde instructeurs.
2. Onderga jaarlijks een duikkeuring (zelfs na een ziekte of verwonding of als je medicijnen inneemt).
3. Blijf gehydrateerd door regelmatig water te drinken. Vermijd alcohol en zware inspanningen voor en na de duik.
4. Controleer altijd of jouw uitrusting en die van je partner in goede staat zijn en het goed doen. Kijk of die toereikend is voor de geplande duik.
5. Draag een trimvest, een dubbele ademautomaat, manometer en duikmes; neem, zelfs als je een computer gebruikt, een manometer, horloge en tabellen mee.
6. Duik altijd onder goede water-zee omstandigheden, met een buddy en altijd met voldoende ondersteuning vanaf het oppervlak. Gebruik een oppervlaktemarkeringsboei.
7. Duik binnen de limieten van je duikorganisatie brevet. Vermijd "jo-jo" profielen en houd nooit je adem in tijdens het stijgen.
8. Stijg met 9-10 meter per minuut en gebruik daarbij de nieuwste decompressiemodellen en ga voor "conservatievere" niveaus.
9. Dien bij verdenking op DCZ direct 100% zuurstof toe met een geschikte drukregelaar en gedurende de benodigde tijdsduur. Probeer geen natte recompressieprocedures. Bel DAN op!
10. Volg voordat je gaat vliegen de DAN aanbevelingen op: tenminste 12 uur na één enkele duik en tenminste 24 uur na herhalingsduiker en/of decoduiken.

Belangrijk

- Zorg ervoor dat eerste hulp materialen onder handbereik liggen samen met een toereikende zuurstofkoffer (zoals de DAN zuurstofkoffer).
- Het opkomen van symptomen (zelfs na enige tijd) na een duik vereist een direct beroep op gespecialiseerde hulp. Bel DAN!
- In een noodgeval denk eraan dat alleen DAN leden toegang hebben tot de beste wereldwijde hulp.