

10 zasad bezpieczeństwa

1. Bierz udział w kursach nurkowania, resuscytacji, pierwszej pomocy tlenowej jak również szkoleń rozszerzających twoją wiedzę i umiejętności u wykwalifikowanych instruktorów.
2. Poddawaj się co roku badaniom medycznym (nawet po chorobie lub urazie, lub jeśli potrzebowałeś brać leki).
3. Utrzymuj odpowiednie nawodnienie poprzez regularne picie wody. Unikaj alkoholu i dużego wysiłku przed i po nurkowaniu.
4. Zawsze sprawdź, czy sprzęt twój i twojego partnera działa i jest w dobrym stanie technicznym. Upewnij się, że jest odpowiedni do wykonania zaplanowanego nurkowania.
5. Nurkuj z kamizelką wypornościową, podwójnym automatem oddechowym, ciśnieniomierzem i nożem, nawet jeśli używasz komputer, miej ze sobą głębokościomierz, zegarek i tabele nurkowe.
6. Zawsze nurkuj w sprzyjających warunkach pogodowych i stanie morza. Zawsze nurkuj z partnerem i zawsze miej odpowiednie zabezpieczenie na powierzchni. Używaj boi znacznikowej SMB.
7. Nurkuj w ramach limitów twojego szkolenia. Unikaj profili typu „yo-yo” i nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas wynurzania.
8. Wynurzaj się z prędkością 9-10 metrów na minutę, wykorzystuj najnowsze modele dekompresyjne i stosuj bardziej „konserwatywne” poziomy bezpieczeństwa.
9. W razie podejrzenia choroby dekompresyjnej niezwłocznie podaj 100% tlen przez odpowiednią maskę i na odpowiednio długi czas. Nie próbuj stosować procedur dekompresji wodnej. Zadzwoń do DAN!
10. Przed lataniem stosuj rekomendacje DAN: co najmniej 12 godzin po pojedynczym nurkowaniu i co najmniej 24 godziny po nurkowaniach powtórzeniowych i/lub nurkowaniu dekompresyjnym.

Ważne

- Upewnij się, że wszystkie środki pierwszej pomocy są łatwo dostępne wraz z odpowiednim zestawem tlenowym (takim jak zestaw tlenowy DAN).
- Pojawienie się symptomów (nawet opóźnione) po nurkowaniu wymaga niezwłocznego zastosowania wyspecjalizowanej pomocy. Zadzwoń do DAN!
- Pamiętaj, że tylko członkowie DAN mają dostęp do najlepszej, dostępnej na całym świecie pomocy w razie wypadku.