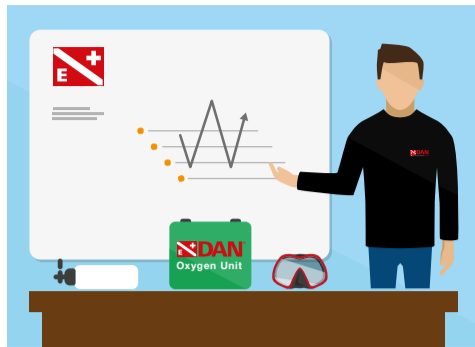


# DE 10 VEILIGHEIDS- REGELS

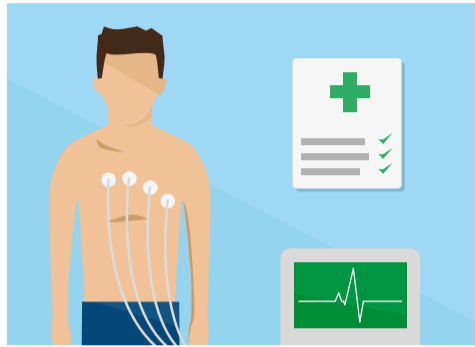
1

Volg duikcursussen, BLS, Eerste Hulp met Zuurstof maar ook aanvullende en opfriscursussen bij gekwalificeerde instructeurs.



2

Onderga jaarlijks een duikkeuring (ook na een ziekte/verwonding of als je medicijnen gebruikt).



3

Blijf gehydrateerd door regelmatig water te drinken. Vermijd alcohol en zware inspanningen voor en na de duik.



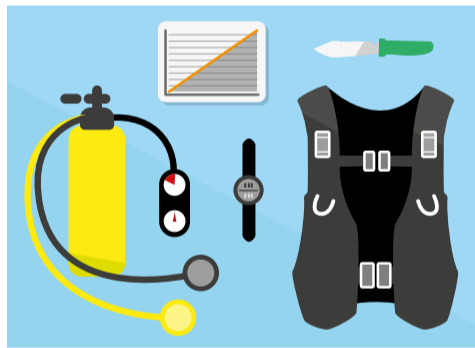
4

Controleer voor iedere duik de goede werking van jouw uitrusting en die van je duikbuddy. Zorg ervoor dat het materiaal toereikend is voor de geplande duik.



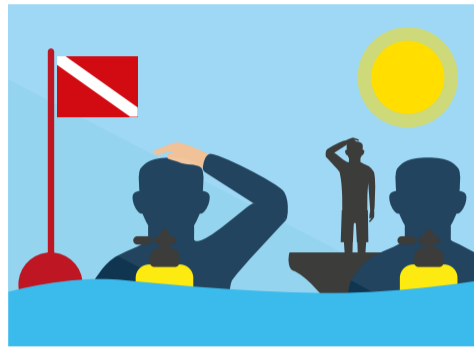
5

Draag een trimvest, een dubbele ademautomaat, manometer en duikmes; neem, zelfs als je een computer gebruikt, een dieptemeter, horloge en tabellen mee.



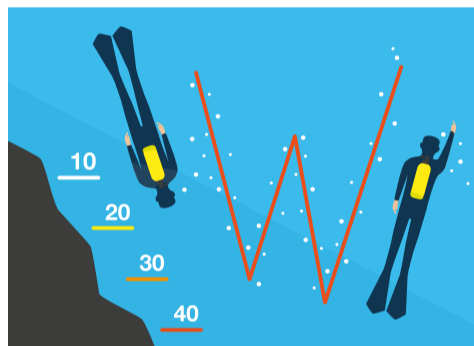
6

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 duikbrevet. 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 de "conservatievere" instellingen.



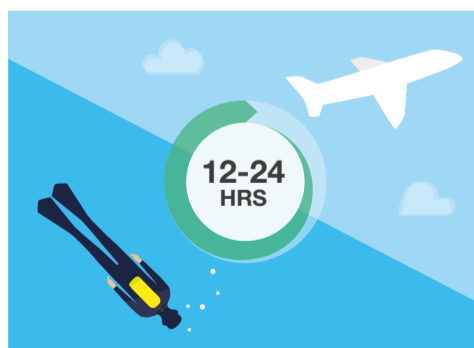
9

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 herhalingsduiken en/of decoduiken.



## BELANGRIJK

Zorg ervoor dat eerste hulp materialen steeds aanwezig zijn, inclusief een toereikende zuurstofkoffer (zoals de DAN zuurstofkoffer).

Het voorkomen van symptomen na een duik (zelfs na enige tijd) vereist een onmiddellijke en gespecialiseerde hulp. Bel DAN!

In een noodgeval denk eraan dat alleen DAN leden toegang hebben tot de beste wereldwijde hulp