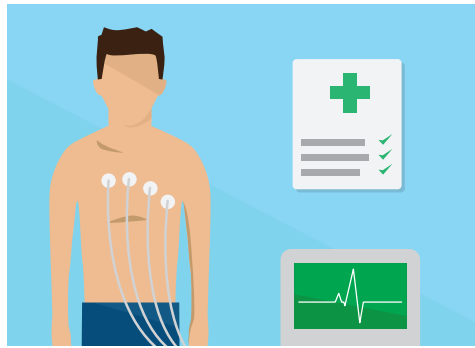


10 ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

1
Bierz udział w kursach nurkowania, resuscytacji, pierwszej pomocy tlenowej jak również szkoleń rozszerzających twoją wiedzę i umiejętności u wykwalifikowanych instruktorów.



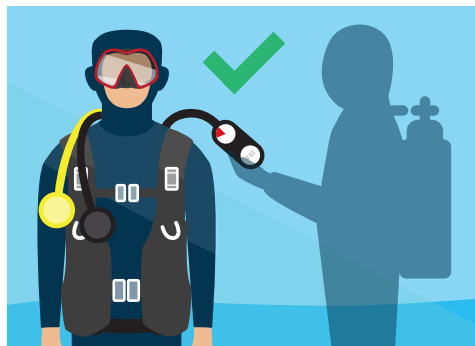
2
Poddawaj się co roku badaniom medycznym (nawet po chorobie lub urazie, lub jeśli potrzebowałeś brać leki).



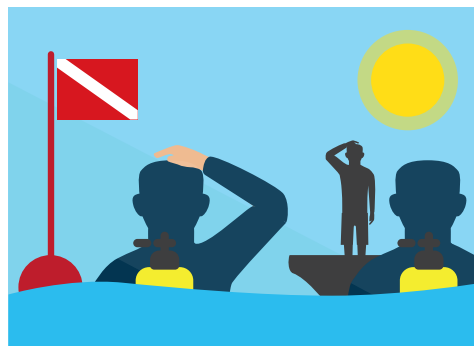
3
Utrzymuj odpowiednie nawodnienie poprzez regularne picie wody. Unikaj alkoholu i dużego wysiłku przed i po nurkowaniu.



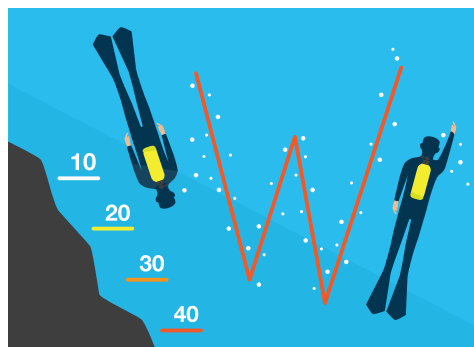
4
Zawsze sprawdź, czy sprzęt twój i twojego partnera działa i jest w dobrym stanie technicznym. Upewnij się, że jest odpowiedni do wykonania zaplanowanego nurkowania.



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.



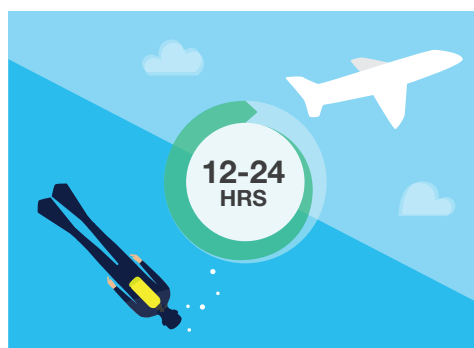
7
Nurkuj w ramach limitów twojego szkolenia. Unikaj profili typu „yo-yo” i nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas wynurzania.



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.