



Værd at vide om sikkerhed for fritidsdykkere

NYTTIG VIDEN OG GODE RÅD



Pjecens formål

Formålet med denne pjece er at give gode råd om sikkerhed i forbindelse med fritidsdykning.

Generelt

Antallet af mennesker, der tilbringer en del af deres fritid med dykning, er i de senere år steget voldsomt. At dykke og opleve verden under havoverfladen er i sig selv en stor oplevelse, men

det er ikke uden risiko at bevæge sig under vandet. Som dykker kan man altid komme ud for noget uforudset - uanset hvor meget man planlægger og føler, at man har tænkt på alt. Udstyr i perfekt stand og mange dyk rækker ikke altid, hvis man bliver overrumplet af noget uforudset. Følger du sikkerhedsrådene her, har du imidlertid gjort dit til at minimere risikoen for, at det kan gå galt.

1. Dyk kun, hvis du er sund og rask

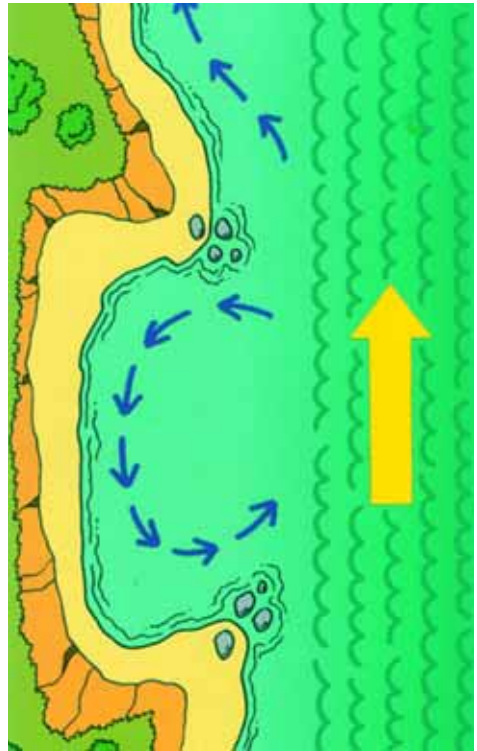
Et godt helbred er alfa og omega for alle dykkere; selv en lille forkølelse kan få alvorlige konsekvenser under en dykning. Astma, bronkitis og lignende sygdomme er uforenelige med dykning. Det gælder også hjerte- og kredsløbssygdomme, der i forbindelse med dykning kan føre til hjertestop eller løsrivelse af forkalkninger med deraf følgende blodprop.



Hold også øje med vægten. En overvægtig dykker optager mere kvælstof og har derfor større risiko for at få dykkersyge end en dykker, der holder normalvægten.



Prøv, at lade være med at ryge, især i timerne før en dykning. Røg forringer nemlig iltningen af blodet og dermed selve vævet. Kroppens væskebalance er ligeledes vigtig, da dehydrering øger risikoen for at udvikle dykkersyge. Kaffe, te og cola er vanddrivende, så lad være med at drikke det i større mængder før en dykning. Dyk aldrig under påvirkning af alkohol eller medicin, og sørg for at vedligeholde din kondition og dine dykkerfærdigheder.



2. Kend dykkeforholdene

Kendskab til de lokale dykkeforhold er en vigtig del af planlægningen. Skaf dig viden om dykkestedets nøjagtige position, dybde, strøm- og vindforhold. Og find det mest hensigtsmæssige sted for dykningen. Har du båd med, er en havn ofte et ideelt udgangspunkt, fordi der her er adgang til ramper - men i øvrigt bør dykkerstedet altid matche dykningens karakter (stranddyk, dybde, bundforhold etc.). Undervurder ikke vind og strøm og udpeg eventuelt et alternativt dykkested, hvis vejrforholdene gør dykning umulig det planlagte sted.

Hvis du ikke kender forholdene, bør du skaffe dig kendskab gennem lokale kilder. Udsæt dykningen, hvis forholdene er for vanskelige i forhold til din uddannelse og erfaring eller find et andet, mere egnet dykkested.

5. Kend og respekter dykkertabellen

Vedligehold dine færdigheder i brug af dykkertabellen. Forudsætningerne for enhver dykkertabel er angivet i pkt. 1 "Dyk kun hvis du er sund og rask". Gennemfør aldrig dyk, der kræver dekompensation og hold en god margen til tabelgrænserne. Brug dybdemåler og ur på alle dyk og begræns dybden i forhold til din uddannelse og erfaring. Foretag aldrig opstigning hurtigere end 10 m/min. og gennemfør de sikkerhedsstop, den dykkertabel du bruger, foreskriver.

Dykkere kan få trykfaldssyge (dekompensations-syge), hvis man efter en dykning svømmer med for stor opstigningshastighed mod overfladen - eller hvis der efter længere tids dykning ikke gøres de nødvendige ophold på vej mod overfladen. Årsagen til trykfaldssyge er fysiologiske reaktioner i kroppen som følge af fysiske

forhold, der bl.a. kan beskrives med lovene om tryk og kvælstofoptagelse/-afgivelse. Ved brug af en dykkertabel kan man under planlægningen se, om man efter en dykning kan svømme direkte til overfladen, eller om der skal foretages dekompensationsstop.

Det er individuelt, hvordan og hvor meget kvælstof, kroppen optager og afgiver i forbindelse med dykning, og derfor er tabellen ikke lige god til alle dykkere. Ikke desto mindre må den betragtes som det sikreste system, når man samtidig skal undgå at mindske dykkedybde og dykketid urimeligt.

HUSK!

**Som dykker må du aldrig flyve før
tidligst 24 timer efter det seneste dyk.
Det bedste er at vente 48 timer.**





6. Dyk aldrig alene

Fritidsdykkere bør aldrig dykke alene. Udfør altid makkercheck inden dykket. Hvis forholdene kræver det, bruges makkerline. Makkersystemet omfatter også planlægning af dykket inkl. kommunikation, gennemgang af procedurerne ved makkerseparation og gennemgang af nødprocedurer i henhold til forskrifterne.

7. Sørg for optimal afbalancering

Juster blybæltet i overfladen, så du er neutral med tom vest. Oprethold neutral opdrift under vandet og hav positiv opdrift i overfladen, under hvile eller svømning. Sørg for, at vægtbæltet kan fjernes i en nødsituation og skaf altid positiv opdrift, hvis den slags situationer opstår. Anbring vægtbæltet, så det om nødvendigt kan frigøres og smides uden at blive hindret af andet udstyr. Når vesten bruges i forbindelse med

overfladesvømning, skal den pustes op.

Brug aldrig vesten til hurtig uddykning, og træn aldrig nødopstigning med oppustet vest. Undgå at bruge en eventuel vestflaskes luftbeholdning til afbalancering.



8. Ånd dybt og roligt

Vær opmærksom på din åndedrætsrytme og dit luftforbrug, så du ikke bruger mere luft end nødvendigt. Find en rytme, der passer til din lungekapacitet, fysik og træningstilstand - og tilstræb et roligt, kontrolleret og konstant åndedræt.

Lad være med at holde vejret eller at "spare" på luften, når du ånder komprimeret luft. Træk vejret normalt, så luften i lungerne ikke får lejlighed til at udvide sig, hvilket kan medføre alvorlige lungeskader.

Undgå at hyperventilere ved fridykning. Lad være med at overanstrengte dig under vandet, og dyk altid i henhold til din erfaring og uddannelse.

9. Brug støtte i overfladen

Sørg for - så vidt det overhovedet er muligt - at benytte flåde, bøjle, båd eller anden støtte i overfladen. Støtten placeres lige over dykkestedet, så de lange og udmattende overfladesvømninger undgås.

Husk det sædvanlige sikkerhedsmateriel i båden: Anker, pagajer eller årer med åregafler, nødraketter og nødblus, dykkerflag, kompas, søkort, værktøj og reservedele samt reparationsudstyr, førstehjælpsudstyr, iltkuffert, bundtov og overfladebøjer.



10. Sæt dig ind i regler og love og brug altid dykkerflag

De internationale søvejsregler, regel 27 pålægger fartøjer, som har dykkere ude, at bruge dykkerflaget - det internationale signalflag **A**, som betyder:

**"Jeg har dykker ude.
Hold godt klar med langsom fart".**

Dykkerflaget skal være en mindst 1 m høj og stiv gengivelse af det internationale signalflag **A**. Det skal sikres, at flaget er synligt hele horisonten rundt. Om natten skal flaget være belyst. Morsesignalet **A** afgivet med blink- eller lydsignal kan anvendes som supplement til dykkerflaget.

Bekendtgørelse nr. 779 af 18. august 2000 om regler for sejlads m.m. i visse danske farvande, kapitel 2 skærper yderligere bestemmelserne for brug af signalflag **A** i danske farvande.

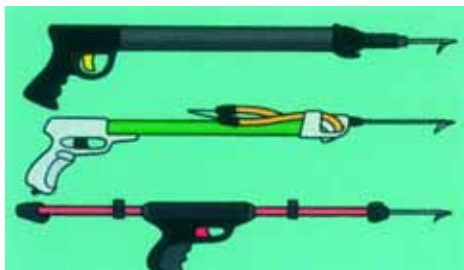
Følgende bemærkninger gives til bekendtgørelsens § 7:

"Også svømmedykkere skal, hvis det er muligt, benytte flaget. Svømmedykkere, der ikke



dykker umiddelbart fra både, benytter ofte en bøjle med signalflaget **A** for at henlede passerende skibe på deres tilstedeværelse. Dykkere, som befinder sig tæt på overfladen, bør ikke fjerne sig længere end 30 meter fra signalflaget, og forbigående skibe og fartøjer bør holde en sikkerhedsafstand på mindst 50 meter til fartøjer og overfladebøjer med signalflaget **A**”.

Dette betyder på godt dansk, at fritidsdykkere, hvis det er muligt, under dykning til enhver tid skal anvende dykkerflag **A**, som foreskrevet ovenfor.



Øvrige relevante love for fritidsdykkere:

Dykkerloven, som bl.a. siger, at al udrustning skal være godkendt - eventuelt typegodkendt. Loven siger også, at du som sportsdykker under ingen omstændigheder må udføre dykkerarbejde.

Våbenloven nævner, at visse harpun typer kun må anskaffes og bruges af personer over 18 år

uden særlig tilladelse. 16-18-årige kan søge tilladelse hos den stedlige politimester. Dykkerkniv kræver ingen særlig tilladelse; den betragtes som en del af udrustningen, men må kun bæres i forbindelse med anlagt udrustning. Fiske- og fangstreglerne tilsiger, at dykkere skal have fisketegn, hvis de vil harpunere fisk. Museumsloven og Strandingsloven rummer ligeledes relevante afsnit for fritidsdykkere.

De 10 sikkerhedsråd for fritidsdykkere

1. Dyk kun, hvis du er sund og rask.
2. Kend dykkerforholdene.
3. Vær omhyggelig med udstyret.
4. Følg dykkerlederens instrukser.
5. Kend og respekter dykkertabellen.
6. Dyk aldrig alene.
7. Sørg for optimal afbalancering.
8. Ånd dybt og roligt.
9. Brug støtte i overfladen.
10. Sæt dig ind i regler og love, og brug altid dykkerflag.

Hvis uheldet er ude, og du har brug for hurtig assistance: Kald **112** eller Søværnets Operative Kommando på tlf. **89 43 30 99**

