



## Deklaration om förståelse av allmänna säkerhetsregler för dykning

Läs vänligen noggrant igenom detta och fyll i alla tomma fält innan dokumentet undertecknas.

Detta dokument är till för att informera dig om vedertagna säkerhetsregler för fridykning och apparatdykning. Säkerhetsreglerna har sammanställts för att du ska gå igenom och samtycka till dem, för att din dykning ska bli så säker och behaglig som möjligt. Din underskrift på detta dokument krävs som bevis på att du är medveten om dessa regler för säker dykning. Läs och diskutera punkterna innan du skriver under. Om du är minderårig måste även förälder eller förmyndare skriva under.

Jag, \_\_\_\_\_ (vänligen texta) \_\_\_\_\_, inser att som säker dykare ska jag:

1. Upprätthålla god mental och fysisk form för dykning. Undvika påverkan av alkohol och droger vid dykning. Upprätthålla dykfärdigheter och sträva efter att öka dem genom vidareutbildning, samt repetera färdigheterna under kontrollerade förhållanden efter uppehåll i dykningen. Referera till mitt kursmaterial för att hålla mig uppdaterad rörande viktig information.
2. Vara välbekant med mina dykplatser. Om inte, bör jag skaffa information från annan, väl informerad källa. Om förhållandena på dykplatsen är sämre än de jag är van vid bör jag uppskjuta dyket eller välja en annan dykplats med bättre förhållanden. Endast delta i dykning som motsvarar min utbildning och erfarenhet. Inte delta i grott- eller teknisk dykning utan speciell utbildning.
3. Använda komplett, väl underhållen och pålitlig dykutrustning som jag är van vid och kontrollera passform och funktion inför varje dyk. Alltid använda BCD/dykväst med lågtrycksinflatör, UV-manometer, alternativ luftkälla och medföra utrustning för dykplanering, tid samt djupövervakning (dykdator, RDP/dyktabeller – det du är utbildad i att använda) vid apparatdykning. Inte låta ocertifierade dykare använda min utrustning.
4. Noga lyssna på genomgångar och anvisningar samt respektera råd från den/de som övervakar min dykning. Jag är medveten om att ytterligare utbildning är nödvändig för att delta i speciella dykaktiviteter, dykning i andra geografiska områden, samt efter perioder utan dykaktiviteter som överskrider sex månader.
5. Noga upprätthålla parsystemet under all dykning. Planera all dykning, inklusive kommunikation, metoder för att återfinna varandra samt nödfallsprocedurer med min pardykare.
6. Vara kunnig i dykplanering (användning av dykdator eller tabeller). Utföra alla dykningar med direktuppstigning, samt räkna in en säkerhetsmarginal. Medföra utrustning för att övervaka tid och djup under vattnet. Begränsa största dykdjup till min utbildnings- och erfarenhetsnivå. Göra uppstigning med högst 18 meter/60 fot per minut. Be a SAFE diver – **S**lowly **A**scend **F**rom **E**very dive. Som extra säkerhet genomföra ett säkerhetsstopp på 5 meter/15 fot i 3 minuter eller längre.
7. Alltid ha neutral flytkraft. Justera viktbelastning vid ytan för neutral flytkraft utan luft i dykvästen. Bibehålla neutral flytkraft under vattnet. Ha positiv flytkraft för simning och vila vid ytan. Hålla vikter fria för snabb dumpning samt skapa positiv flytkraft i stressade situationer under dykning. Medföra minst ett hjälpmedel för signalering på ytan (exv. signalboj, visselpipa, spegel).
8. Andas rätt under dykning. Aldrig hålla andan eller snålandas under dykning med komprimerad luft, samt undvika överdriven hyperventilering vid fridykning. Undvika överansträngning vid och under ytan och utföra alla dyk inom mina begränsningar.
9. Använda båt, boj eller annan flytkraftshjälp vid ytan, när så är möjligt.
10. Känna till och följa gällande lagar samt föreskrifter exv. för fiskeregler och dykflagga.

**Jag förstår innebörden och betydelsen av dessa vedertagna säkerhetsregler. Jag inser att de är uppställda för min egen säkerhet och att jag kan utsätta mig för fara om jag inte följer dem när jag dyker.**

\_\_\_\_\_  
(Deltagarens underskrift)

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Förmyndares underskrift)

\_\_\_\_\_  
(Datum)