



## **www.padi.com PADIS REGLER FOR SIKKER DYKking**

**Vennligst les nøye før du skriver under.**

Dette er en erklæring der du blir informert om de etablerte reglene for fritidsdykking. Disse reglene er lik den opplæring du har fått, og er laget for å gjøre dykkingen mer behagelig og trygg. Din signatur på erklæringen er påkrevet for å vite at du er informert om disse reglene. Les igjennom og spør gjerne din instruktør dersom det er noe du er i tvil om.

Jeg, \_\_\_\_\_ forstår at jeg som fritidsdykker bør:

1. Vedlikeholde god helse for dykking. Unngå å være under påvirkning av alkohol eller medikamenter når jeg dykker. Vedlikeholde mine ferdigheter som fritidsdykker, og streve etter å utvikle ferdighetene gjennom videre opplæring, og repetere ferdighetene under kontrollerte forhold etter perioder uten at jeg har dykket.
2. Være kjent med dykkeforholdene. Dersom ikke, skaffe meg denne kjennskap gjennom en lokal kilde. Dersom dykkeforholdene er vanskeligere enn min erfaring tilsier, skal jeg utsette dykkingen eller finne et annet mer egnet dykkested. Bare delta i dykkeaktiviteter som står i forhold til min opplæring og erfaring. Jeg vil ikke delta i hule- eller teknisk dykking uten å være opplært til det.
3. Bare bruke komplett og vedlikeholdt utstyr som jeg er kjent med. Alltid kontrollere utstyret før hvert dykk. Aldri låne bort utstyret mitt til ikke sertifiserte dykkere. Alltid bruke BCD og undervannsmanometer når jeg dykker. Forstå hvilken sikkerhet det er i å bruke lavtrykksinflatør til vesten samt alternativ luftkilde.
4. Lytte til, og følge den orientering og påbud som gis av de som leder min dykkeaktivitet. Jeg er kjent med at ytterligere opplæring er nødvendig for å delta i spesielle dykkeaktiviteter, dykking i andre geografiske områder, og etter perioder uten aktivitet som overskrider seks måneder.
5. Benytte meg av kameratsystemet ved alle dykk. Dette inkluderer:
  - Planlegge dykket, inkludert kommunikasjon
  - Hva jeg gjør dersom jeg mister kontakten med parkameraten min
  - Nødprosedyrer
6. Vedlikeholde mine ferdigheter i bruk av dykketabeller. Aldri gjennomføre dykk som krever dekompresjonsstopp. Alltid holde god margin til tabellgrensene. Bruke dybdemåler og tidsmåler på dykkene mine. Begrense dybdene i forhold til min utdanning og erfaringsnivå. Foreta oppstigninger langsommere enn 18 meter pr. minutt. Gjennomføre et sikkerhetsstopp på 5 meter i 3 minutter etter hvert dykk.
7. Sørge for at jeg har nøytral oppdrift. Justere blymengden i overflaten slik at jeg er nøytral med tom vest. Opprettholde nøytral oppdrift under vann. Være positiv i overflaten ved svømming eller hvile. Sørge for at blybelte kan fjernes i en evt. nødsituasjon, Alltid skaffe positiv oppdrift dersom en slik situasjon skulle oppstå.
8. Puste dypt og rolig under dykk. Aldri holde pusten eller "sparepuste" når jeg bruker komprimert luft. Unngå hyperventilering ved fridykking. Unngå overanstrengelser mens jeg er under vann, og alltid dykke etter min egen begrensning.
9. Bruke flåte, bøye, båt eller annen støtte i overflaten så sant dette er mulig.
10. Være kjent med, og følge lokale dykkeregler og lover, som fiske og fangstregler, kulturminnelover og bestemmelser vedrørende bruk av dykkerflagg.

Jeg har lest erklæringen og har fått svar på de spørsmål jeg hadde. Jeg forstår viktigheten av, og hensiktene med disse reglene. Jeg er kjent med at reglene er laget for min egen sikkerhet og velbehag. Å la være å følge PADI's regler for sikker dykking gjør at jeg kan havne i farlige situasjoner.

Underskrift

Dato

Verges underskrift (hvis nødvendig)

Dato



[www.padi.com](http://www.padi.com)

## PADIS REGLER FOR SIKKER DYKNING

Venligst gennemlæs grundigt inden du skriver under.

Dette er en erklæring, hvor du bliver informeret om de gældende sikkerheds-regler for fritidsdykning. Disse regler svarer til dem, du vil få gennemgået på kurset og er udarbejdet for at gøre dykning mere behagelig og sikker. Din underskrift på erklæringen er påkrævet for at sikre, at du er informeret om disse regler. Gennemlæs og spørg din instruktør i tilfælde af tvivl.

Jeg \_\_\_\_\_ forstår, at jeg som fritidsdykker bør:

1. Have et godt helbred for at dykke. Ikke være under påvirkning af alkohol eller medikamenter, når jeg dykker. Vedligeholde mine færdigheder som fritidsdykker, samt tilstræbe videreudvikling af mine færdigheder ved oplæring. Repetere færdighederne under kontrollerede forhold efter perioder uden dykning.
2. Være kendt med dykkerforholdene, hvis ikke, skaffe mig kendskab igennem lokale kilder. Hvis dykkerforholdene er vanskeligere end min erfaring tilsiger, skal jeg udsætte dykningen eller finde et andet mere egnet dykkersted. Kun deltage i dykkeraktiviteter, der står i forhold til min oplæring og erfaring. Jeg vil ikke deltage i hule- eller teknisk dykning uden at være oplært til dette.
3. Kun benytte komplet og vedligeholdet udstyr, som jeg er kendt med. Altid kontrollere udstyret før hvert dyk. Aldrig låne mit udstyr til dykkere, der ikke er certificerede. Altid benytte afbalanceringsvest (BCD) og manometer når jeg dykker. Forstå de sikkerhedsmæssige fordele, der er ved at benytte lavtryksinflator til afbalanceringsvesten samt alternativ luftkilde.
4. Lytte til og følge den orientering der gives af dem, der leder mine dykker-aktiviteter. Jeg er bekendt med at yderligere oplæring er nødvendig, for at deltage i specielle dykkeaktiviteter, dykning i andre geografiske områder, og efter en perioder uden dykning som overskrider seks måneder.
5. Benytte mig af makkersystemet på alle dyk. Dette inkluderer:
  - Planlægning af dykket inkl. kommunikation.
  - Procedurer ved makker separation.
  - Nødprocedurer i.h.t. PADI's forskrifter.
6. Vedligeholde mine færdigheder i brug af dykkertabellen. Aldrig gennemføre dyk, der kræver dekompression. Altid holde en god margen til tabelgrænserne. Benytte dybde- og tidsmåler på mine dyk. Begrænse dybden i forhold til min uddannelse og erfaringsniveau. Foretage opstigning langsommere end 18 m./min. (anbefalet 10 m./min.). Gennemføre et sikkerhedsstop på 5 m. i minimum 3 minutter efter hvert dyk.
7. Justere blyvægten i overfladen således at jeg er neutral med tom afbalancerings-vest. Opretholde neutral opdrift under vandet. Have positiv opdrift i overfladen, under hvile eller svømning. Sørg for at vægtbæltet kan fjernes i en nødsituation. Altid skaffe positiv opdrift, dersom en sådan situation opstår.
8. Ånde dybt og roligt under dykket. Aldrig holde vejret eller "spare" på luften når jeg ånder komprimeret luft. Undgå hyperventileren ved fridykning. Undgå at over-anstrenge mig selv under vandet og altid dykke i.h.t. mine egne erfaringer.
9. Benytte flåde, bøjle, båd eller anden støtte i overfladen, så vidt det er muligt.
10. Være kendt med, samt følge, lokale dykkerregler og love, fiske- og fangstregler, kulturmindelove og bestemmelser vedrørende brug af dykkerflag.

Jeg har læst erklæringen, samt fået svar på de spørgsmål jeg havde. Jeg forstår vigtigheden af og hensigterne med disse regler. Jeg er klar over at reglerne er udformet for min sikkerhed og fornøjelse. Ved ikke at følge PADI's regler for sikker dykning, kan jeg risikere at komme i farlige situationer.

Underskrift

Dato

Værges underskrift (hvis aktuelt)

Dato