

EGENERKLÆRING - PRØVEDYKK

Sportsdykking/Fritidsdykking er en fascinerende hobby. I Norge er det ca 30 000 personer som med ulikt aktivitetsnivå nyter det spennende livet under vann. For å lære seg å dykke må man få spesiell opplæring. Norges Dykkerforbund kan tilby slik utdanning gjennom en rekke klubber og skoler og vi har klubber over hele landet hvor du kan dele hobbyen din med andre likesinnede.

Ikke alle er like sikre på hvor lyst de har til å begynne med sportsdykking/fritidsdykking. Kanskje kan et "prøvedykk" virke avklarende for deg? Et prøvedykk skal gi deg en opplevelse av hva sportsdykking egentlig går ut på: I løpet av ca 2 timer vil du bli vist og forklart dykkerutstyret du senere skal bruke. Instruktøren deretter ta deg med i bassenget, først uten og deretter med utstyr. Dere vil svømme rundt på grunt vann (grunnere enn 4 meter) og du vil oppleve hvordan det føles å svømme - og puste - under vann. **Men:** Dette er *ikke* et dykkerkurs. Etter dette prøvedykket håper vi at du har funnet ut om sportsdykking/fritidsdykking kan være noe for deg - i så fall skal vi hjelpe deg med å finne en passende skole nær ditt bosted.

Selve prøvedykket gjennomføres under nøye overvåking. Vi vil forklare deg alt trinn for trinn og vil ikke gå videre før vi *sammen* føler at alt virker trygt. Selv om vi har gjort vårt ytterste for å ivareta din sikkerhet i forbindelse med prøvedykket er det viktig at du også selv bidrar. Du må derfor selv gi beskjed hvis du ønsker å avbryte prøvedykket - det gjør vi umiddelbart etter din anmodning. Hvis du har vannskrekk eller har problemer med å svømme kan vi desverre ikke tilby deg prøvedykk. Det er også en forutsetning at du føler deg frisk, at du ikke er påvirket av alkohol eller har drukket alkohol de siste 12 timene før prøvedykket.

Når du dykker utsettes kroppen din for øket trykk (vanntrykket). Personer som har, eller har hatt, sykdommer i bihuler, øre og lunger bør derfor ikke dykke uten etter avtale med lege. Du må heller ikke dykke hvis du pga sykdom ikke kan bevege deg normalt (nedsatt kraft) eller du har sykdom som påvirker bevisstheten (gjør at du kan bli bevisstløs). På neste side finner du en egenerklæring som du må lese nøye gjennom. Er du i tvil om du har sykdom som kan være til hinder for prøvedykking *må* du på forhånd ta kontakt med lege som kan avklare dette sammen med deg.

Velkommen til prøvedykk!

EGENERKLÆRING

Jeg bekrefter at jeg i dag føler meg frisk og ikke er påvirket av alkohol, medikamenter eller andre berusende stoffer. Jeg har ikke drukket alkohol siste 12 timer. Jeg har lest informasjonen på motstående side og fått anledning til å diskutere denne med instruktøren. Jeg har dessuten avgitt følgende svar vedrørende min helse:

Sprsm	Tekst	Ja	Nei
1	Bruker du reseptpliktige medikamenter eller har du brukt slike medikamenter ila siste uke?		
2	Har du, eller har du i løpet av de siste 10 årene hatt, asthma eller astmatisk bronkitt?		
3	Har du, eller har du tidligere hatt, epilepsi (fallesyke) eller annen sykdom som har forårsaket bevisstløshet? (Gjelder ikke hjernerystelse - se eget spørsmål under)		
4	Har du, eller har du tidligere hatt, sukkersyke (diabetes)?		
5	Har du, eller har du i løpet av de siste 10 årene, hatt <i>kronisk</i> sykdom i ører, nese eller bihuler annet enn høysnue (se under)?		
6	Hvis du har høysnue (allergi med rennende øyne og/eller nese): Er du for tiden plaget med nesetetthet eller ubehag over bihulene?		
7	Har du tidligere hatt brudd i ansiktskjelettet eller kraniet forøvrig?		
8	Har du tidligere vært utsatt for alvorlig skade, ulykke eller sykdom i brystkasse (lunger, hjerte, brysthuler)?		
9	Har du nedsatt hørsel på ett eller begge ører?		
10	Har du hatt alvorlig sykdom i øret (øregang, mellomøre eller indre øre) annet enn enkeltstående øreinfeksjoner i oppveksten?		
11	Har du hatt øreinfeksjon, lungebetennelse, bronkitt eller bihulebetennelse siste 3 mnd?		
12	Har du vært innlagt sykehus de siste 6 mnd?		
13	Går du til regelmessig kontroll/behandling hos lege eller sykehus?		
14	Har du kronisk sykdom (ikke nevnt over) eller annen medisinsk tilstand som du selv <i>er usikker på</i> om kan være til hinder for prøvedykking? (Skriv evt under)		

Selv om du svarer bekreftende på et eller flere av spørsmålene over så kan det godt være at du kan gjennomføre et prøvedykk. Da må du imidlertid først ta kontakt med lege. Hvis du er usikker på framgangsmåten så ta kontakt med instruktøren.

Sted

Dato

Sign

Undertegnede lege har lest informasjonen over og er kjent med at personen skal gjennomføre et enkeltstående "prøvedykk" i basseng under kvalifisert tilsyn til maks 4 meter. Jeg har gjort de nødvendige undersøkelser og finner at det ikke er noe medisinsk til hinder for prøvedykket. Jeg er kjent med at jeg i tilfelle kan kontakte Norges Dykkerforbunds medisinske konsulenter (Dykkerlegene Svein Eidsvik, Haakonssvern Tlf 55 50 21 60 og Jan Risberg Haakonssvern (s.nr) og NUTEC 55 94 20 64).

Sted

Dato

Sign