



# STANDAARD GEDRAGSREGELS VOOR VEILIG DUIKEN - VERKLARING VAN BEGRIP

Dit is een verklaring waardoor je op de hoogte wordt gebracht van de vastgestelde standaard gedragsregels voor veilig perslucht- en snorkelduiken. Deze gedragsregels zijn samengevat voor jouw kennisname en begrip en zijn bedoeld om je comfort en de veiligheid bij het duiken te vergroten. Jouw handtekening op deze verklaring is nodig als bewijs dat je op hoogte bent van deze regels. Bestudeer en bespreek deze verklaring voordat je hem ondertekent. Als je nog minderjarig bent dan moet deze verklaring mede door een van je ouders of voogd ondertekend worden.

Ik, (naam in blokletters) \_\_\_\_\_, begrijp dat ik als duiker:

1. In een goede geestelijke en lichamelijke conditie moet blijven. Moet vermijden om onder invloed te zijn van alcohol of drugs als ik ga duiken. Bekwaam moet blijven in mijn duikvaardigheden, moet streven deze te verbeteren door oefening en vervolgopleidingen en dat ik, na een tijd niet gedoken te hebben, mijn vaardigheden moet herhalen in een gecontroleerde omgeving.
2. Bekend moet zijn met de duikplaats. Als ik dat niet ben dan moet ik informatie inwinnen bij een goed geïnformeerde plaatselijke instantie. De duik moet uitstellen of een alternatieve duikplaats moet uitzoeken als de omstandigheden slechter of moeilijker zijn dan ik gewend ben. Alleen moet meedoen met duikactiviteiten die passen bij mijn ervaring en opleiding. Me niet mag inlaten met technisch duiken ("technical diving") of grotduiken tenzij ik daarvoor een gerichte duikopleiding heb gehad.
3. Gebruik moet maken van betrouwbare, gecontroleerde en goed onderhouden duikuitrusting waarmee ik bekend ben. Niet moet toelaten dat ongebetreerde duikers mijn uitrusting gebruiken. Altijd een trimvest en een onderwater manometer moet hebben als ik ga duiken. De wenselijkheid erken van een alternatieve luchtbron en een lagedruk inflator.
4. Zorgvuldig moet luisteren naar de duikbriefings en aanwijzingen en het advies opvolgen van diegenen die de duikactiviteit leiden. Moet weten dat extra training wordt aanbevolen voor deelname aan specialty duikactiviteiten, duiken in een ander geografisch gebied en na langer dan zes maanden niet gedoken te hebben.
5. Bij elke duik het buddysysteem moet toepassen. De duik moet plannen - onder andere communicatie, hoe weer bij elkaar te komen als je gescheiden raakt van je buddy, noodprocedures - met je buddy.
6. Altijd aan de veilige kant moet zijn bij het gebruiken van de duiktabellen. Altijd niet-decompressie duiken moet maken en een veiligheidsmarge moet aanhouden. Een middel moet hebben om de diepte en de tijd te controleren. Niet dieper mag gaan dan mijn ervaring en opleiding toelaat. Moet opstijgen met een snelheid van maximaal 18 meter per minuut. Een SAFE duiker moet zijn - Slowly Ascend From Every dive. Een veiligheidsstop moet maken als extra voorzorgsmaatregel, gewoonlijk op 5 meter diepte gedurende minimaal drie minuten.
7. Goede controle over mijn drijfvermogen moet houden. Aan het oppervlak de hoeveelheid gewicht moet aanpassen voor drijfvermogen zonder lucht in mijn trimvest. Neutraal uitgetrimd moet zijn onderwater. Drijfvermogen moet hebben voor het zwemmen aan de oppervlakte en rusten. Mijn gewichten eenvoudig moet kunnen verwijderen en te zorgen voor drijfvermogen in geval van nood.
8. Juist moet ademen tijdens de duik. Nooit de adem in moet houden of aan skip-breathing moet doen bij het duiken met perslucht en overmatige hyperventilatie te vermijden bij snorkelduiken. Oververmoeidheid moet vermijden als ik onderwater ben en binnen mijn mogelijkheden te duiken.
9. Altijd gebruik moet maken van een boot, drijver of ander hulpmiddel aan de oppervlakte als dit uitvoerbaar is.
10. De plaatselijke wetten en verordeningen voor het duiken moet kennen en gehoorzamen, dit geldt ook voor de wetten over de jacht en visserij en over het gebruik van een duikvlag.

**Ik heb de bovenstaande verklaring gelezen en eventuele vragen zijn tot mijn tevredenheid beantwoord. Ik begrijp het belang en het doel van deze regels. Ik begrijp dat ze voor mijn eigen belang en veiligheid zijn en dat het niet aanhouden van deze regels mij in gevaar kan brengen als ik duik.**

\_\_\_\_\_  
Handtekening duiker

\_\_\_\_\_  
Datum (Dag/Maand/Jaar)

\_\_\_\_\_  
Handtekening ouders/voogd (indien minderjarig)

\_\_\_\_\_  
Datum (Dag/Maand/Jaar)

# MEDISCHE VERKLARING

(Vertrouwelijke informatie)

## S.v.p. zorgvuldig lezen alvorens te ondertekenen.

Dit is een verklaring waarin je geïnformeerd wordt over de mogelijke gevaren die bij het persluchtduiken kunnen optreden en over het gedrag dat van je vereist wordt gedurende je duikopleiding. Jouw handtekening onderaan deze verklaring is vereist om deel te kunnen nemen aan deze duikopleiding die wordt gegeven door:

Instructeur Jowi Kleverlaan

en Duikschool ALFA DIVE

Gevestigd in Egmond a/d hoef Land Nederland

Lees en bespreek deze verklaring voordat je hem ondertekent. Je moet deze Medische Verklaring, die tevens medische vragen bevat, volledig invullen om aan de duikopleiding te mogen meedoen. Als je nog minderjarig bent, moet deze verklaring tevens door een van je ouders of je voogd ondertekend worden.

Duiken is een opwindende en inspannende activiteit. Als je alles goed uitvoert en de juiste technieken gebruikt is het relatief veilig. Als je je echter niet houdt aan de voorgeschreven veiligheidsprocedures, is er een verhoogd risico.

Om veilig te kunnen duiken mag je geen extreem overgewicht of een slechte conditie hebben. Onder bepaalde omstan-

digheden kan het duiken zeer inspannend zijn. Je ademhalings- en bloedcirculatie systeem moeten in goede conditie zijn. Alle luchthoudende holtes in je lichaam moeten normaal en gezond zijn. Iemand met een kransslagaderaandoening, een verkoudheid of verstopte luchtwegen, epilepsie, een ernstig medisch probleem, of onder invloed is van alcohol of drugs mag niet duiken. Wanneer je astma, hartproblemen of een andere chronische medische aandoening hebt, of wanneer je regelmatig medicamenten inneemt, dan dien je een arts en je instructeur te raadplegen alvorens aan dit programma deel te nemen en daarna regelmatig een controle van de geschiktheid voor het duiken te laten uitvoeren. Je zult van je instructeur de belangrijke veiligheidsregels over het ademen en klaren tijdens het duiken leren. Het verkeerd gebruiken van persluchtapparatuur kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben. Om het veilig te kunnen gebruiken, moet je voldoende geïnstrueerd zijn in het gebruik ervan onder directe supervisie van een gekwalificeerde instructeur.

Als je vragen hebt over deze Medische Verklaring of over het deel met medische vragen, bespreek dit dan met je instructeur voordat je deze verklaring ondertekent.

## Medische vragen voor het duiken

**Aan de deelnemer:** Het doel van deze medische vragen is om na te gaan of je door een arts moet worden onderzocht voordat je deelneemt aan een duikopleiding. Een positief antwoord op één van de vragen houdt niet noodzakelijkerwijs in dat je niet mag duiken. Een positief antwoord betekent dat er een lichamelijke conditie bestaat die jouw veiligheid onderwater zou kunnen beïnvloeden tijdens het duiken en dat je advies moet vragen aan een arts alvorens aan duikactiviteiten deel te nemen.

- Zou je zwanger kunnen zijn of probeer je dit te worden?
- Gebruik je momenteel voorgeschreven medicijnen? (uitgezonderd anticonceptie en antimalaria)
- Ben je ouder dan 45 jaar en kun je één of meer van de volgende beweringen met ja beantwoorden?
  - Ik rook pijp, sigaren of sigaretten
  - Ik heb een hoog cholesterol gehalte
  - In mijn familie komen hartaanvallen of beroertes voor
  - Ik sta momenteel onder medische behandeling
  - Ik heb een hoge bloeddruk
  - Ik heb suikerziekte - ook wanneer dit uitsluitend met dieet gereguleerd wordt

### Heb je ooit last gehad van of heb je momenteel...

- Astma, piepen bij het ademen, of piepen na een inspanning?
- Regelmatig of ernstige aanvallen van hooikoorts of een allergie?
- Regelmatige verkoudheid, voorhoofdsholteontsteking of bronchitis?
- Enige vorm van een longziekte?
- Pneumothorax (ingeklapte long)?
- Andere aandoening aan de borstkas of operatie aan de borstkas?
- Gedragsstoornissen, geestelijke of psychologische problemen (paniekaanvallen, engte- of ruimtevrees)?
- Epilepsie, toevallen, stuip trekkingen of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- Regelmatig terugkerende migraine of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- Black-outs of flauwvallen (volledig/ gedeeltelijk verlies van

Beantwoord de volgende vragen over je medische achtergrond (verleden of heden) met **JA** of **NEE**. Als je ergens niet zeker van bent, vul dan **JA** in. Als één van de beweringen op jou van toepassing is, dan moeten we je vragen om naar een arts te gaan voordat je aan het persluchtduiken deelneemt. Jouw instructeur zal je de RSTC medische verklaring en richtlijnen voor de duikkeuring meegeven voor je arts.

- bewustzijn)?
- Regelmatig of ernstig last van bewegingsziekten (zeeziekte, wagenziekte, etc.)?
- Uitdroging of dysenterie, waarvoor medische behandeling nodig is?
- Een duikongeval of decompressieziekte?
- Onmogelijkheid om een gemiddelde inspanning te leveren (bv. 1600 meter lopen in 12 minuten)?
- In de laatste 5 jaar hoofdletsel met verlies van bewustzijn?
- Herhaalde problemen met de rug?
- Een operatie aan rug of wervelkolom?
- Suikerziekte?
- Rug-, arm- of beenproblemen na een operatie, verwonding of breuk?
- Hoge bloeddruk of neem je medicijnen om je bloeddruk onder controle te houden?
- Enige hartkwaal?
- Hartaanval?
- Angina (hartbeklemming), operatie aan hart of bloedvaten?
- Operatie aan de bijholten?
- Ooraandoening of operatie, gehoorverlies of evenwichtsproblemen?
- Regelmatig terugkerende oorproblemen?
- Bloedingen of andere bloed aandoeningen?
- Hernia?
- Maagzweer of maagzweeroperatie?
- Een colostomie (dikkedarmstoma) of ileostomie (dunnedarmstoma)?
- Verdovende middelen of alcohol gebruikt of een behandeling daarvoor ondergaan, in de afgelopen 5 jaar?

**De informatie die ik heb gegeven over mijn medische geschiedenis is naar mijn beste weten correct. Ik accepteer de verantwoordelijkheid voor het achterhouden van informatie over mijn huidige medische toestand en mijn medische verleden.**

Handtekening

Datum

Handtekening ouders/voogd (indien minderjarig)

Datum