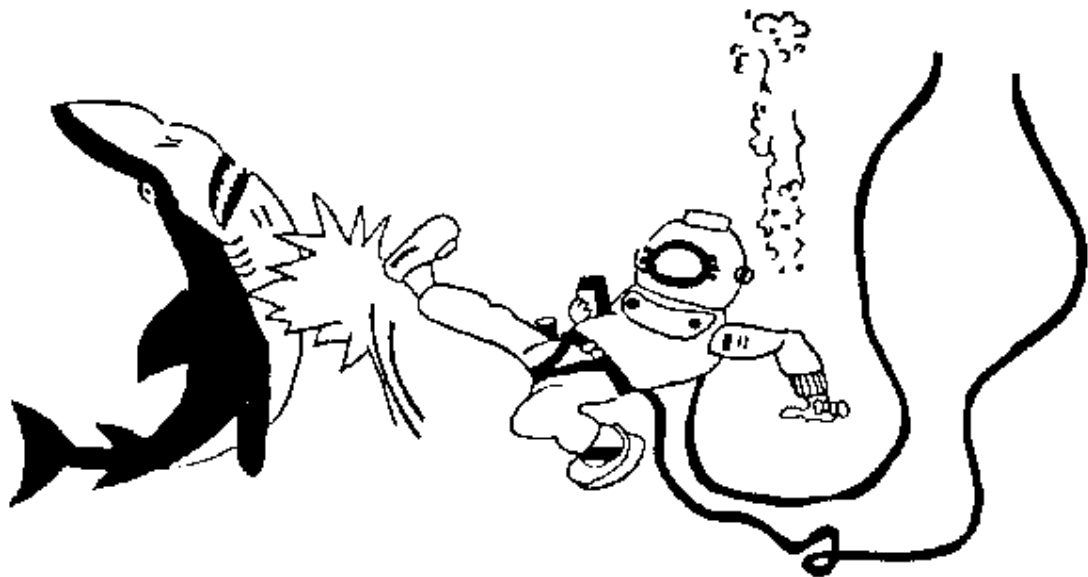


Herlev Dykkerklub Jernlungerne

Vejledning til sikker dykning - apparatdykker

En anbefaling til sikker dykning



Forord

For at forbedre sikkerheden omkring dykningen, har Dykker-Teknisk Udvalg (DTU) lavet "Vejledning til sikker dykning-apparatdykker", så du har en rettesnor til hvordan du kan forholde dig under en dykkertur uanset hvilket erfaringsniveau du er på eller hvad slags dykning du udfører.

Forberedelse og planlægning af ethvert dyk mindsker risikoen for skader og ulykker.

I Herlev Dykkerklub Jernlungerne (HDJ) følger vi Dansk Sportsdykker Forbunds (DSF) sikkerhedsregler og vejledende bemærkninger til sikkerhedsreglerne. HDJ's "Vejledning til sikker dykning" indeholder uddybende vejledninger og anbefalinger, samt indskærpelser som der skal anvendes ved dykning i HDJ. Vejledningerne er udfærdiget med udgangspunkt i viden og erfaringer, som er tilegnet gennem klubbens mange års arbejde med sikker dykning.

Vejledningen til sikker dykning er et værktøj til dig som du kan bruge. Ud fra hver sikkerhedsregel og vejledende bemærkninger fra DSF (anført øverst i hvert afsnit i bokse), er HDJ's uddybende vejledninger og anbefalinger anført nedenfor. Du har således mulighed for at se hvorledes vi i HDJ forholder os til DSF's sikkerhedsregler. Kapitel D er et særskilt afsnit som indeholder HDJ tilføjelser som rækker ud over DSF's sikkerhedsregler.

Anbefalinger om sikker dykning ændrer sig løbende og DTU råder dig derfor til at læse vejledningen og eventuelt diskutere emnerne og metoden med andre dykkere.

Husk at det er en vejledning og ikke et regelsæt som altid skal følges, og at ingen regel kan erstatte sund fornuft.

Dykker-Teknisk Udvalg
2013

Indholdsfortegnelse

DSF Sikkerhedsregler – apparatdykker	4
A. Dykkeren	5
A1. Planlæg dine dyk efter din uddannelse og erfaring	5
A2. Dyk kun hvis du er fysisk og psykisk klar	7
A3. Vedligehold og udbyg dine dykkerfærdigheder	9
A4. Før logbog	10
B. Udstyr	11
B1. Dyk med komplet dykkerudstyr	11
B2. Dyk med fuldt funktionsdueligt udstyr	13
B3. kend dit og din makkers udstyr	14
C. Organisation	16
C1. Organiser din dykning	16
C2. Organiser dit overfladeberedskab	18
C3. Afmærk dykkerområdet med dykkerflag	21
C4. Brug dykkerleder	22
C5. Brug makkerprincippet	23
C6. Brug dekompressionstabel	24
D. HDJ tilføjelser	25
D1. Kriseberedskabsplan	25
D2. Svømmehal	25
D3. Særlige forhold	26
Citater	27

DSF Sikkerhedsregler – apparatdykker¹

- A. Dykkeren
 - A1. Planlæg dine dyk efter din uddannelse og erfaring
 - A2. Dyk kun hvis du er fysisk og psykisk klar
 - A3. Vedligehold og udbyg dine dykkerfærdigheder
 - A4. Før logbog
- B. Udstyr
 - B1. Dyk med komplet dykkerudstyr
 - B2. Dyk med fuldt funktionsdueligt udstyr
 - B3. Kend dit og dit makkers udstyr
- C. Organisation
 - C1. Organiser din dykning
 - C2. Organiser dit overfladeberedskab
 - C3. Afmærk dykkerområdet med dykkerflag
 - C4. Brug dykkerleder
 - C5. Brug makkerprincippet
 - C6. Brug dekompressionstabel

Sikkerhedsreglerne er vejledende for Dansk Sportsdykker Forbunds medlemmer, og de skal vedtages af repræsentantskabet (jf. DSF's vedtægter §40). Teknisk udvalg udarbejder vejledende bemærkninger til sikkerhedsreglerne.

Vejledende bemærkninger til sikkerhedsreglerne

Ingen sikkerhedsregler kan erstatte sund fornuft. Hver gang man vælger at dykke, så er der en vis risiko. En lang række faktorer har betydning for den risiko, man udsætter sig for, og det er ikke muligt at sige noget absolut om dens størrelse. På den anden side kan risikoen mindskes ved forberedelse og omtanke – det hele må tilpasses, så man ikke udsætter sig selv og andre for unødigt risiko.

Sikkerhedsreglerne sigter mod at vejlede dykkere, såvel erfarne som uerfarne, imod at udføre dykninger der har høj risiko. Sikkerhedsreglerne er derfor ikke udformet med faste grænseværdier, for hvad der er acceptabelt, idet alle dykkere ikke har samme formåen.

Den enkelte sportsdykker er ansvarlig for sig selv. Men organiseret dykning omfatter også andre, blandt andet makker, overfladeberedskab, dykkerleder osv. osv. Den enkelte dykker må selv overveje sin deltagelse i forbindelse med en dykning og om erfaring, kompetence og træning stemmer overens med de krav, der stilles til den pågældende dykning.

Sikkerhedsreglerne er udtryk for Dansk Sportsdykker Forbunds retningslinier for afvikling af sikker dykning. Der er undtagelser, som falder ind under lovgivningen, eksempelvis søfartsreglerne med blandt andet afmærkning med dykkerflag, bådførerbevis, regler om trykprøvning af flasker, samt regler for historiske fund.

Så dyk med hovedet, og lad dig vejlede gennem disse sikkerhedsregler.

¹ Denne side indeholder DSF's sikkerhedsregler [Ver. 1.4 30-03-2013]

A. Dykkeren

A1. Planlæg dine dyk efter din uddannelse og erfaring

Sikker dykning forudsætter en grundlæggende viden om mange teoretiske og praktiske emner. Derfor er en dykkeruddannelse nødvendig. Når du planlægger dit dyk skal du vurdere om din egen og din makkers erfaring er tilstrækkelig til at udføre dykket.

Følgende dybdegrænser anbefales for de forskellige niveauer:

CMAS 1-stjernede: maks. 18 m. uden deko

CMAS 2-stjernede: maks. 39 m. uden deko

CMAS 3-stjernede: maks. 45 m med maks. 20 min. deko

Uddannelse

Klubben uddanner apparatdykkere efter CMAS standarder.

Uddannelse i HDJ må først påbegyndes når man opfylder alderskravet for den pågældende uddannelse.

Al dykning skal foretages ud fra pågældende certifikatniveau og må kun overskrides i forbindelse med uddannelse hvor der dykkes med en instruktør der må udføre det pågældende dyk.

Niveauer

CMAS 1-stjernet En dykker som er kompetent og sikker i brugen af al relevant scuba dykkerudstyr beregnet til dykning i åbent hav, hvor den aktuelle dykning foregår i beskyttet åbentvandsområde, og som er klar til at opnå erfaring ved dykning i åbent hav sammen med en erfaren dykker. En CMAS 1-stjernet apparatdykker er i stand til at tage vare på sig selv. Open Water og Advanced Open Water der ikke er uddannet Rescue er ligestillet hermed.

CMAS 2-stjernet En dykker, som har opnået nogen dykkererfaring på åbent hav, og som er klar til at dykke sammen med en anden dykker af mindst samme grad som ham selv. En 2-stjernet dykker kan dykke med en 1-stjernet dykker i beskyttede åbentvandsområder med ringe dybde. En CMAS 2-stjernet apparatdykker er i stand til at tage vare på sig selv og sin makker. Advanced Open Water med Rescue certifikat, er ligestillet hermed.

CMAS 3-stjernet En fuldstændig uddannet, erfaren og ansvarlig dykker, der vurderes at være i stand til at lede andre dykkere på ethvert niveau under dyk i åbent hav. En CMAS 3-stjernet dykker er i stand til at tage vare på sig selv og sin makker og lede dykningen. Divemaster er ligestillet hermed.

Dykkerpar og rollefordeling

Her er en oversigt over de i HDJ anbefalede dybdegrænser for et sammensat dykkerpar, samt en oversigt over hvilke roller en sportsdykker kan varetage, ud fra certificering og uddannelsesniveau.²

Dykkerpar	1 *	2 *	2 * + 50 dyk	3 *	OW	AOW	AOW + R	DM
1 *	Nej	Nej	18	18	Nej	Nej	18	18
2 *	Nej	39	39	39	Nej	Nej	30	30
2 * + 50 dyk	18	39	39	39	18	18	30	30
3 *	18	39	39	45	18	18	30	30
OW	Nej	Nej	18	18	Nej	Nej	18	18
AOW	Nej	Nej	18	18	Nej	Nej	18	18
AOW + R	18	30	30	30	18	18	30	30
DM	18	39	39	39	18	18	30	39
	1 *	2 *	2 * + 50 dyk	3 *	OW	AOW	AOW + R	DM
Roller								
Std.by	Nej	Nej	Ja	Ja	Nej	A	Ja	Ja
Dykkerleder	B	B	B	Ja	B	B	B	B
Journalfører	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Observans	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Linefører	A	A	Ja	Ja	A	A	A	A
Bådfører	D	D	D	D	D	D	D	D
Turleder	C	C	C	Ja	C	C	C	C

Dybder er angivet i meter.

OW: Open Water diver

AOW: Advanced Open Water diver

R: Rescue

DM: Divemaster

A: Kun med HDJ Rescue update

B: Kun med HDJ eller DSF Dykkerlederkursus

C: Kun med HDJ eller sammen med en erfaren turleder

D: Kun med HDJ Bådførerkursus og søfartsstyrelsens speedbåds-certifikat eller duelighedsbevis

Dykkere med andre certifikattyper eller med dybdespeciale må dykke indenfor de grænser der gælder for deres certifikat, men skal dykke efter laveste fællesnævner i forhold til makkeren.

Dykning med nitrox

Klubben anbefaler at man uddanner sig til at dykke med nitrox da det kan være med til at mindske risikoen for trykfaldssyge. Ved dykning med nitrox skal man dog være opmærksom på, at man ikke kan dykke så dybt, som ved dykning med luft, endvidere er der øgede krav til servicering af udstyr.

Nye medlemmer

Det anbefales at første dyk i HDJ-regi gennemføres med en erfaren HDJ-dykker.

² Skemaet dækker ikke alle certifikattyper. Der kan således være situationer skemaet ikke tager højde for. I sådanne situationer skal der tages højde for de enkelte dykkers certificering og erfaringsniveau. Dykkere med andre certifikattyper eller med dybdespeciale må dykke indenfor de grænser der gælder for deres certifikat, men skal dykke efter laveste fællesnævner i forhold til makkeren.

Ved tvivl om certifikat niveau sammenlignet med CMAS anbefaler vi at du kontakter DTU.

A2. Dyk kun hvis du er fysisk og psykisk klar

Forskellige fysiske lidelser kan øge risikoen for at komme til skade under en dykning. Inden du begynder at dykke skal du derfor godkendes af en læge med kompetence inden for hyperbar medicin. En sådan undersøgelse bør foretages hvert femte år.

Før en dykning må du vurdere om du og din makker er fysisk og psykisk i stand til at gennemføre dykningen.

Vær opmærksom på dehydrering, da det øger risikoen for dykkersyge. Dyk ikke under påvirkning af alkohol, sløvende eller euforiserende stoffer. Tager du medicin bør du sikre dig at det ikke har nogen negativ indvirkning på dykningen. Som en tommelfingerregel kan man sige at hvis du ikke kan føre bil lovligt på grund af alkohol – så kan du heller ikke dykke.

Lægeerklæring

Lægeerklæring kan kun udstedes af en dykkerlæge. Lægeerklæring bør fornyes hvert 5 år. Dykkere over 40 år anbefales at få fornyet deres lægeerklæring hvert 3. år.

Er du under medicinsk behandling eller har du fået større kirurgiske indgreb anbefales det, at du konsulterer en dykkerlæge, inden dykker aktiviteter påbegyndes eller genoptages.

Inden dykning

Inden enhver dykning, bør følgende overvejes:

Er jeg frisk og udhvilet nok til at foretage dykningen?

Hvis man føler sig sløj eller direkte syg, bør dykning ikke foretages. Ligeledes skal man overveje, om man er veludhvilet nok til den pågældende dykning.

Er min væskebalance i orden?

Man skal sørge for at drikke tilstrækkeligt med væske inden dykning foretages, undlad gerne the og kaffe da disse er vanddrivende. Under en dykning bliver man yderligere dehydreret, og risikoen for trykfaldsdyge stiger herved. Man bør være opmærksom på, søsøge, diaré og lign. idet dette kan medføre dehydrering.

Er jeg påvirket af alkohol eller medicin?

Dykning og indtagelse af alkohol hænger ikke sammen. Derfor finder dykning ikke sted, hvis man er under påvirkning af alkohol eller af følgevirkningerne af alkoholindtagelse (tømmermænd).

HDJ angiver følgende retningslinjer:

- Inden for 12 timer inden en dykning, bør der højst indtages 2 genstande
- Inden for 6 timer inden en dykning, bør der ikke indtages alkohol

Er du under medicinsk behandling anbefales at du konsulterer med en dykkerlæge inden dykning.

Under dykning

Hav altid overskud til en eventuel uforudset situation.

Temperatur (nedkøling) Under dykket skal du lægge mærke til om dine led bliver stive og dermed ikke kan betjene dit udstyr sikkert. Det er ok at fryse på dit dyk i en kort periode. Men vær opmærksom på symptomerne ved længere tids nedkøling, så som rystelser, følelsesløshed og nedsat reaktionsevne.

Balance Er der uorden i balancen kan det skyldes nedkøling af det indre øre, eller en sprunget trommehinde. Man bør altid afbryde sit dyk og søge kontrolleret til overfladen.

Ømhed Kan være forårsaget af muskeltræthed der fører til krampe.

Træthed Tænk fremad, og disponer dine kræfter til både at kunne komme frem, og tilbage til udgangspunktet.

Squeeze Trykudlign jævnlige under dit dyk, specielt ved neddykning. Vær opmærksom på tørdragt og din maske.

Efter dykning

Kroppens signaler kan være forskellige fra dykker til dykker. Derfor er det godt at notere sig sine reaktioner og agere ud fra dem. Signaler kan være:

- Hovedpine: Væsketab (Det er vigtigt at indtage væske efter et dyk for at kompensere for væsketab og ånding af tør luft under dykningen).
- Blå læber: Fryser

- Kløe, ømme led, muskel sitren: Dykkersyge.

A3. Vedligehold og udbyg dine dykkerfærdigheder

Din dykkeruddannelse er ikke færdig efter erhvervelsen af dit grundlæggende certifikat. Hold dine dykkerfærdigheder ved lige gennem regelmæssig dykning. Gennem videreuddannelse og dykkererfaring opnås større rutine. Samtidig kan et bredere og mere dybdegående videns- og erfaringsniveau hjælpe med at håndtere utilsigtede hændelser, og dermed gøre dykningen sikrere. Har du ikke dykket i en længere periode, skal du være opmærksom på, at dine færdigheder trænger til at blive genopfrisket.

Hold dine dykkerfærdigheder ved lige

For at kunne klare en presset situation er det vigtigt altid at holde sine dykkerfærdigheder ved lige, derfor har vi her nogle eksempler på hvad vi tilbyder i HDJ.

Sikkerhed

Rescue Update gennemføres normalt et par gange om året og det anbefales alle medlemmer at deltage mindst en gang om året. Et Rescue Update indeholder normalt gennemgang og træning af forskellige førstehjælps- eller sikkerhedsmæssige temaer, samt en gennemgang af klubbens sikkerhedsudstyr.

Redningsøvelse er en dykkertur hvor der er indlagt nogle små hændelser som de forskellige dykker roller skal reagere på, efter bedste evne. Til sidst evaluerer man sammen indsatsen og lærer derved af hinanden. Det tilstræbes at klubben gennemfører redningsøvelsen en gang årligt i forlængelse af et dykkerlederkursus.

Fysisk træning

Fysisk træning på land er lige så vigtig som i vand. Forskellige øvelser er med til at styrke kroppens udholdenhed. Klubben har en række svømmehalstider til rådighed som man kan bruge. Tiderne er angivet på hjemmesiden. Vigtigheden i at træne i svømmehallen er at man får en bedre kondition og at man opretholder sin vandføling.

Færdigheder

Dyk jævnligt med klubben og evt. også med andre klubber eller dykkercentre. De har måske en anden indgangsvinkel til dykning som vi alle kunne lære af. Derudover er det en god ide at udføre forskellige typer dyk. Deltag også gerne i DSF kurser og arrangementer.

Har man spørgsmål angående teori er man altid velkommen til at kontakte en instruktør eller deltage i mere uddybende teoriundervisning.

Vi anbefaler at du træner i brugen af dit udstyr i svømmehallen. Har du ændret på konfigurationen af dit udstyr er det også en god ide at afprøve det under sikre forhold. Herunder kan du også vælge at dykke med en makker der har et andet setup end det du kender.

Føler man at man er blevet en rusten dykker, anbefales det at kontakte en erfaren dykker, DTU eller en instruktør til et opfriskningsdyk i svømmehallen.

Videre uddannelse

Udover dit sportsdykkercertifikat, findes der en række andre kurser, der kan være med til at give større sikkerhed i din dykning og få større indblik i rollefordelingen på et dyk. Her er et lille udpluk af kurser:

- Førstehjælp
- Dykkerleder
- Turleder
- Bådfører
- Tørdragt
- Nitrox

Har du ønsker om at videreuddanne dig, kan du kontakte DTU der kan hjælpe dig med at finde relevante uddannelsessteder, såfremt HDJ ikke uddanner i ønskede kurser.

A4. Før logbog

For at kunne dokumentere din erfaring, skal du logge dine dyk. Logbogen føres for at du kan dokumentere din dykkererfaring overfor dykkerledere, fremmede makkere og overfor fremmede i udlandet.

Logbog

Vi anbefaler at logbogen udfyldes kort tid efter dit dyk.

Logbogen udfyldes ikke kun for at kunne dokumentere din erfaring, og senere dokumentation til videre uddannelse. Den tjener også det formål at kunne revurdere din dykkerprofil ved f. eks. opstået dykkersyge efter et dyk.

B. Udstyr

B1. Dyk med komplet dykkerudstyr

Inden en dykning skal det vurderes, hvilket udstyr der er påkrævet for at dykningen kan gennemføres fuldt forsvarligt.

Til forskellig type dykning kræves forskelligt sikkerhedsudstyr, nedenstående er der en liste over nødvendigt udstyr.

Standard sikkerhedsudstyr ved enhver dykning i åbent vand:

- Kniv
- Ur/tidsmåler
- Dybdemåler
- Manometer
- Dykkervest
- Lav for luft alarm
- Octopus
- Basis- og makkerline medbringes

Ved alle dyk under den Grundlæggende Sportsdykker uddannelse er makkerline påkrævet. Ved al anden dykning, er det op til Dykkerlederen, at vurdere om makkerline skal anlægges.

Makkerline benyttes normalt ikke ved Teknisk Dykning, forstået som Adv. Nitrox, Rebreather og Trimix, grundet kompliceret udstyrskonfiguration.

Ved lav for luft alarm forstås en anordning der informerer dykkeren om at der er en given mængde luft tilbage og at denne mængde luft er tilstrækkelig til at bringe dykkeren til overfladen eksempelvis:

- Manometer med indikering af lav for luft (eksempelvis rødt felt fra 0-50 bar)
- 2 separate flasker med hver sin regulator
- Dykkercomputer eller integreret digitalt manometer med lav for luft alarm
- Reservetrækstang monteret på flaskeventilen

Derudover anbefales vestflaske til oppustning af dykkervest, lygte og kompas.

Følgende udstyr anbefales på dykninger:

Strandyk/dyk. max. 9 m. Dybde

- Overfladebøje

Dyk med uhindret adgang til overfladen. 9 – 30 m. dybde

- Markeringsbøje eventuelt med linehjul

Dyk med dekostop eller, hvor det ikke er muligt at gå direkte til overfladen.

- 2 uafhængige luftsystemer/ flasker med hver sin auto-mat.
- Markeringsbøje eventuelt med linehjul
- Der planlægges med at restluft efter dyk og dekostop minimum udgør 1/3 af den medbragte luftmængde.

Sikkerhedsanordninger på udstyr må ikke fjernes eller deaktiveres.

Standard sikkerhedsudstyr

Det er vigtigt at dykke med komplet udstyr. Gør man det har man de bedste muligheder for at gennemføre et sikkert dyk.

Udstyr bør ved enhver dykning være placeret, således at det nemt kan betjenes med en hånd.

- Kniv / line-cutter / saks: Det er vigtigt at have et redskab ved hånden til at skære sig fri af fiskeline mm.
- Dykker ur: Skal have envejsroterbar krans.
- Dybdemåler: Udstyret med angivelse af maksimal dykkedybde og nuværende dybde.
- Manometer: Med lav for luft alarm.
- Dykkervest: Monteret med manuel og automatisk inflator og dumpventil med overtrykssikring.
- Fløjte: Der kan fløjte selv om den er vandfyldt (ikke trillefløjte)
- Octopus: Gerne med gul markering.
- Vægtssystemer: Bør kunne smides uden at øvrigt udstyr skal fjernes. Har du besvær med at komme ned, anbefales det ikke at fortsætte.
- Overflade bøje: Benyttes som udgangspunkt ved alle dyk. Se C3.

Reservetrækstang

Det anbefales ikke at anvende reservetrækstang monteret på flaskeventilen som lav for luft alarm. Derfor bør det overvejes at få den fjernet, skiftet ventilen og/eller blændet den af.

Computer

Denne er et godt hjælpemiddel, idet en computer indeholder flere funktioner, som historik, dybdemåler, dykkerprofil, tidsmåler mm. Herudover en vigtig information om tilbageværende bundtid på en given dybde, i form af kontinuerlig beregning af nitrogen tid. Det anbefales til enhver tid at medbringe et dykkerur som beskrevet ovenfor. Dette gør sig specielt gældende ved lægtvandsdyk da de fleste computere ikke starter tidstagning før en bestemt dybde er nået. Det være sig 1,5 meter for de fleste modeller.

Computerens tidstager kan kun erstatte dykkeruret i det tilfælde at:

- Tidstageren kan startes manuelt
- Tidstageren ikke kan stoppes utilsigtet

Computeren kan sidestilles med en dybdemåler. Har du både din dybde måler, tidsmåler og manometer i computeren, anbefales det at du medbringer redundant udstyr. Se endvidere afsnit C6. Brug dekompressionstabel.

Makkerline

Som udgangspunkt benyttes der altid makkerline. Ved dyk hvor der ikke er risiko for at blive væk fra sin makker kan det overvejes at undlade makkerline. Er du ikke sikker på forholdene, så tag makkerline med på dykket.

Øvrigt sikkerhedsudstyr

Da standard sikkerhedsudstyret ikke tager højde for alle dyktyper, kan der være andet sikkerhedsudstyr der er relevant at medbringe på et dyk. Herunder kan nævnes:

Lygte Anvendes ved mørkedyk, vragedyk og dybdedyk. Der skal medbringes 2 funktionsdygtige lygter pr. dykkerhold. Ved dykning efter mørkets frembrud, skal dykkerholdet have en funktionsdygtig lygte til signalafgivning i overfladen. Derfor afbrydes dykket hvis den ene lygte fejler.

Kompas Anvendes på alle dyktyper til at finde vej tilbage til udgangspunktet. Vær dog opmærksom på større metal genstande: spunsvæg, vrage osv. her er kompasset ikke troværdigt.

Linehjul Anvendes som ledeline eller søgeline ved penetrering af vrage eller til fastgørelse til anker ved eftersøgning.

DEKO bøj med spole Medbringes hvor man ikke kan gå direkte i overfladen, vragedyk, dekompressionsdyk mm. Anvendes som overflademarkering.

Ekstra maske Ved planlagt dekompressionsdykning er der ikke mulighed for at gå direkte til overfladen. Skulle det uheldige ske at du mister din maske på dykket kan det være umuligt at gennemføre dykningen efter planen. Derfor anbefales det at medbringe en ekstra maske.

Ekstra dybde- og tidsmåler Ved planlagt dekompressionsdykning er det særligt vigtigt at overholde dybde-og tidsgrænser, da du er særligt afhængig af disse redskaber, for at kunne udføre opstigning og dekompressions stop korrekt. Derfor anbefales det at medbringe ekstra dybde- og tidsmåler.

Skriveplade Anvendes oftest under dekompressionsdykning. Du kan notere dykkeplanen forud for dykket. Kan anvendes ved alle dyktyper til notering af dykkeplan.

Ekstra Kniv / Line cutter / Saks Det anbefales at have to forskellige redskaber med til at frigøre en dykker. Kniv bør være en af dem.

Overfladebøj Se C3.

B2. Dyk med fuldt funktionsdueligt udstyr

Til dykning bør kun udstyr der er fuldt funktionsdueligt anvendes. Derfor bør vedligeholdelsesstanden og funktionen jævnligt kontrolleres under sikre forhold. Konstateres fejl bør disse rettes omgående. Der bør minimum én gang årligt foretages et flaskeeftersyn, hvor luftflasken kontrolleres både indvendig og udvendig. Alt udstyr skal opfylde den til enhver tid gældende lovgivning.

Før dyk

Inden du forlader klubhuset bør du kontrollere trykket på din dykkerflaske og i tilfælde af Nitrox også blandingen. Sæt gerne dit regulatorsæt på flasken for at sikre at det virker og der ikke er utætheder.

Under dyk

Hold øje med dit eget og din makkers udstyr om der skulle være opstået utætheder og at udstyret stadig sidder korrekt. Afbryd dykket hvis noget ikke er i orden.

Efter dyk

Skyl udstyret i ferskvand og sørg for at regulatorsættet ikke udsættes for støv og snavs. Konstateres fejl eller mangler ved udstyret, udbedres dette før det anvendes igen.

Regulatorsæt

Regulatorsættene serviceres efter gældende lovgivning og fabrikantens anvisninger.

Opbevaring af privat udstyr

Der må gerne opbevares private flasker, flaskesæt og bly i materialerummet. Flasker der opbevares i klubben skal dog være godkendte og indregistreret i materialeudvalgets logbog.

Flaskekontrol

En gang om året bliver klubbens og medlemmernes flasker kontrolleret af materiel-ansvarlige. Eftersynet går ud på at sikre en vis standard samt at trykprøvningsinterval og O₂ service overholdes.

Nitrox flasker skal også gennemgå en årlig kontrol, dog kontrolleres kun dato for trykprøvning og dato for O₂ service. Er flasken ikke længere i O₂ service, indgår den i det almindelig årlige flaskeeftersyn. Det er den materiel-ansvarlige i klubben der godkender eftersyn og giver flasken mærket med årets farve.

I forbindelse med den årlige flaskekontrol, skal det enkelte medlem selv sørge for adskillelse og samling af egne flasker. Klubbens kontrol erstatter ikke den lovpligtige trykprøvning.

B3. kend dit og din makkers udstyr

Dykkerne skal på forhånd lave aftaler om dykkets gennemførelse, udpege parleder samt foretage kontrol af hinandens udstyr for at sikre kendskab til dets funktion og betjening.

Egenkontrol

Formålet med egenkontrol er, at sikre sig at udstyret sidder rigtigt og er funktionsdygtigt. Omfanget kan variere alt efter hvilket udstyr man har, men bør som minimum omfatte:

- Kontrol af tryk på flaske, ved ånding i regulator og octopus og samtidig holde øje med at manometerets viser er stabil.
- Fyld luft i vest & evt. dragt, sikre at den er tæt og kontroller derefter at udluftningsventiler også fungerer
- Kontrol af at bly, instrumenter, kniv og øvrigt udstyr sidder hensigtsmæssigt.

Makkerkontrol

Formålet med makkerkontrol er, at få kendskab til makkerens udstyr og dets virke og placering, således at det kan betjenes i en redningssituation. Makkerkontrollen bør minimum omfatte:

- Kontrol af at flasken sidder fast på vesten
- Kontrol af at flaskeventilen er åben og skrues ½ omgang tilbage
- Kontrol af antal og placering af slanger
- Kontrol af tryk på flaske, ved ånding i regulator og octopus - kontroller også at manometerets viser er stabil
- Fyld luft i vest og evt. dragt, sikre at det er tæt og kontroller derefter at udluftningsventiler også fungerer
- Kontrol af at bly, instrumenter, kniv og øvrigt udstyr sidder hensigtsmæssigt
- Aftale hvilken regulator der gives/tages ved tom for luft

Dykkerlederkontrol

Se afsnit C4.

Standby-dykker

Standby-dykkeren udfører egenkontrol og overværer makkerkontrollen af de dykkende par. Standby-dykkeren bliver selv kontrolleret af dykkerlederen.

Nyt / forbedret / repareret udstyr

Har man anskaffet sig nyt udstyr, anbefales det, at man sammen med en makker, tager i svømmehallen for at indøve færdigheder i brugen af udstyret.

Ved skift af halsmanchet, vær særlig opmærksom på, at den ikke er så stram, at der kan opstå ubehag eller strangulering under dykningen.

Ekstra udstyr

Ved nogle dyktyper kan forskelligt ekstraudstyr være både sjovt og nyttigt at medbringe. For eksempel fangstnet, kamera, harpun osv.

Ved anvendelse af disse ekstra ting skal man være opmærksom på, at de ikke er til fare for en selv og ens makker. Placer udstyret således at blyet kan frigøres nemt og smidigt og at det ikke skaber større risiko for at man kan komme til at sidde fast.

Kend din klubs udstyr

Elevudstyr

Elevudstyret (veste og regulatorer) er forbeholdt elever under uddannelse og særlige arrangementer.

Flasker

Flasker er til fri afbenyttelse for sportsdykkermedlemmer, med mindre disse skal benyttes til elevhold.

Båd

Båden må kun benyttes af klubbens medlemmer i forbindelse med klubture eller særlige arrangementer.

Der skal minimum være en med speedbåds-certifikat eller tilsvarende bådførercertifikat, og medbringe dette sammen med billede ID. Endvidere skal føreren af båden have fået instruktion i brugen af båden og være anført på listen over klubbens godkendte bådførere (forefindes på klubbens hjemmeside). Der skal som minimum være to personer i båden under sejlads. For at kunne føre båden sikkert og for ikke at overskride vægtgrænserne, anbefales det at man tager højde for antallet af dykkere og mængden af udstyr der medbringes på turen.

Efter brug af båden skylles den med ferskvand.

Kompressor og Continox anlæg

Ved anvendelse af klubbens kompressor og/eller Continox anlæg skal man forud for, have fået instruktion.

Kompressoren er monteret med dobbelt filtrering så luften opfylder gældende krav til opfyldning direkte i O₂ servicerede flasker.

Continox kan fylde Nitrox op til 40 %. Anlægget er fuldautomatisk og fylder kontinuerligt.

For at påfylde Nitrox og betjene Continox, skal følgende være opfyldt:

- Man skal være gasblender og service technician.
- Flasker der fyldes, skal være i O₂ service og mærket tydeligt med NITROX samt EAD, MOD, dato & initialer.

C. Organisation

C1. Organiser din dykning

Enhver dykning planlægges under hensyntagen til dykkerens erfaringsniveau, udstyr, luftmængde samt de fysiske forhold på dykkestedet. Før journal over dykkene, med angivelse af blandt andet mætningsgruppe, dybde og klokkeslæt.

Dykning i klubregi

Dykning i klubregi er dykkerture der er arrangeret for klubbens medlemmer.

Tilmelding til klubture foretages på hjemmesiden www.jernlungerne.dk eller på opslag i klublokalet.

På hjemmesiden er der også en personlig profil til hvert medlem, hvor relevante informationer er noteret, herunder certificering og kontaktinformationer, også til pårørende ved en utilsigtet hændelse. Sørg derfor for at holde "Min profil" opdateret.

Tager man af sted på en tur som ikke falder inden for rammerne for dykning i klubregi, anbefales det at "Vejledning til sikker dykning" overholdes i det størst mulige omfang. Herunder anbefales det blandt andet at give besked til pårørende, om turens destination, afgang og forventet hjemkomst. Man er altid velkommen til at benytte klubbens sikkerhedsudstyr til enhver tur.

Dyktyper der ikke kan foregå i klubregi og derfor ikke anbefales:

- Solodykning
- Dykning uden for certificering
- Dyk uden tilstrækkeligt overfladeberedskab, dykkertur med kun to dykkere

Dykkerens erfaringsniveau

Dykkerlederen informeres om den plan dykkerne har og hvilket udstyr de har tænkt at benytte til dykket. Udfører du dyk som er uden for dit erfaringsniveau så bør du gennemføre det med en som har den fornødne erfaring.

Udstyr

Det sikres at der altid er det udstyr med på en dykkertur der kræves for, at gennemføre den plan der lægges for afvikling af dykningen. Dette gælder eget- og fællesudstyr. Udstyret skal være komplet og fuldt funktionsdueligt.

Alle informeres om, hvilket førstehjælpsudstyr der er med på turen, og hvor det er placeret på dykstedet.

Alle skal være bekendt med set up, det vil sige placeringen og funktionen af det udstyr der skal til for at gennemføre dykningen. F.eks. en flaske der er ophængt på ankertorvet til brug ved dekompressionsdyk. Personligt udstyr er eget ansvar. Fællesudstyr og oprettelse af dykkerbase er turlederen og dykkerlederens ansvar.

Luftmængde

Vi anbefaler at du har et godt kendskab til dit luftforbrug for at kunne inddrage dine erfaringer i din planlægning. Dette kan gøres ved at beregne dit luftforbrug efter hvert dyk og derved gøre beregningen i forbindelse med planlægningen mere realistisk.

Som udgangspunkt benyttes et luftforbrug på 25 L/min i overfladen til beregning af teoretisk luftforbrug til et dyk. Derved sikrer vi, at der er luft nok til hele dykket, og evt. din makker i tilfælde af en utilsigtet hændelse.

Ved dykning uden dekompressions stop, anvendes 50 bar reglen. Det vil sige, at når dykkeren er i overfladen efter et dyk, er der minimum 50 bar tilbage i flasken.

Ved dykning med dekompressionsstop anbefales det at benytte 1/3's reglen. Det vil sige at der forud for dykket er udført en beregning af det luftforbrug der er behov for på dykket + 1/3.

Fysiske forhold på dykstedet

Ved valg af dyksted er der en del forskellige forhold at have med i sine overvejelser, tænk blandt andet på certificering af de deltagende dykkere og deres erfaringsniveau. Når man ankommer til det planlagte dyksted bør man altid lave en kort revurdering af planen, for at sikre, at dykket kan gennemføres sikkert.

Er der udsyn til hele området hvor der dykkes?

Hvis der ikke er udsyn, kan det overvejes at anvende en observans.

Hvordan er til- og adgangsforhold?

Det er en god ide at have let adgang til dykstedet, i det uheldige tilfælde hvor noget ikke går efter planen. Sørg for at kende adressen på dykstedet og hvilke adgangsveje der er. Ved dyk i en havn, undersøg f. eks. om der er en stige eller lignende i nærheden så man let kan komme op af vandet igen.

Er der skibstrafik?

I forbindelse med bådedyk, ligger båden ofte for anker ved dykstedet. Derfor er det en god ide at holde øje med de øvrige fartøjer i området, således at man kan nå at flytte båden hvis det skulle blive nødvendigt. F.eks.:

- Vragdyk tæt ved en sejlrende
- Dyk ved kysten, der kan være små både, kajaker, windsurfere, små motorfartøjer

Hvordan er vejr og vindforhold?

Det er en god ide at følge med i vejrudsigten et par dage før dykket (www.dmi.dk farvandsudsigten). Hold øje med vind, sigtbarhed og bølger. Forringes forholdene, så vurder om det er ved at blive så slemt, at dykket skal afbrydes. Tænk på at der kan være langt til havn ved et bådedyk. Er der fralandsvind og hård vindstyrke, anbefales det at revurdere situationen og eventuelt finde et alternativt dyksted eller dyk type. Maksimal anbefalet vindstyrke på et bådedyk: 8 m/s, med aftagende vind! Ved tegn på torden og lyn, afbryd dykket!

Journalføring

Der skal altid føres journal over de personer der dykker. Udfyldes journalen korrekt, har man alle oplysninger let tilgængeligt ved en eventuel utilsigtet hændelse. HDJ har deres egen Journal, med plads til at udfylde alle de nødvendige oplysninger. Det anbefales at alle felter i journalen udfyldes. Det er vigtigt at dykkestedet fremgår som adresse evt. med GPS position.

Gentagne dykninger

Det anbefales at tabellens angivne bundtider ikke udnyttes fuldt ud, og dermed ikke at udføre "grænsedykning". Det er vigtigt at du tager højde for den forbelastning du er i, og tager højde herfor i fastlæggelsen af bundtiden. Hold øje med overfladeinterval, forbelastning og mætningsgruppe og undersøg før hvert gentaget dyk, om det er muligt at udføre. Dykker du med Nitrox skal du være specielt opmærksom på OTU og CNS % grænser også overholdes.

I forbindelse med feriedykning er der ofte planlagt flere dyk hver dag, og derfor kan der ophobes store mængder nitrogen i vævet. Derfor er det altid en god ide med en dyk-fri dag midt i ferien for at nedbringe mængden af nitrogen i vævet. Overhold også altid reglen om flyvning efter dykning og vær opmærksom på transport i bjerge efter dykning.

C2. Organiser dit overfladeberedskab

I tilfælde af utilsigtede hændelser, vil et velorganiseret overfladeberedskab ofte være medvirkende til hurtigt at opdage hændelsen samt afhjælpe situationen eller begrænse skaderne. Det er vigtigt at beredskabet er tæt på dykkerne, således at en hurtig indsats kan iværksættes. For at sikre et effektivt overfladeberedskab skal en eventuel indsats være overvejet og koordineret inden dykningens gennemførelse. En standby-dykker er en central del af overfladeberedskabet, da han hurtigt skal kunne komme til undsætning over såvel som under vand. Standby-dykkeren skal være iført dragt og ABC udstyret skal være anlagt eller indenfor rækkevidde. Derudover skal apparatudstyret være samlet, tjekket og let tilgængeligt.

Afhængig af dykningens karakter anbefales én standby-dykker eller et standby-dykker par:

- Til ukompliceret dykning med en maksimal dybde på 18 m anbefales minimum én standby-dykker.
- Til kompliceret dykning (herunder natdykning, vragedykning, strømnykning og isdykning) og/eller en maksimal dybde på over 18 m anbefales et standby-dykker par.

Genoplivningsudstyr med tilstrækkelig ilt mængde bør være en del af overfladeberedskabet.

Overfladeberedskab

I forbindelse med enhver dykning, skal man gøre sig nogle overvejelser for sit beredskab. Det er op til dykkerlederen og turlederen at træffe de nødvendige beslutninger om rollefordeling og det fællesudstyr der skal benyttes.

Rollefordeling

Afhængig af forhold og dyktype kan det overvejes at benytte forskellige roller. Afsnittet indeholder en kort beskrivelse af de roller der er eller kan være i forbindelse med en dykkertur, deres funktion og ansvar. Rollerne kan ikke varetages af alle, se afsnit A1.

Turleder

Turlederen har det overordnede ansvar for gennemførelse af selve dykkerturen. Sammen med dykkerlederen sørger turlederen for sikkerheden på dykket. Turlederen er som regel den der adviserer dykket på hjemmesiden og specificerer evt. krav til certificering/erfaring til pågældende dykkertur. Turlederen vælger destination og udpeger dykkerleder og hvis der skal båd med på dykket, en bådfører. Turlederen holder øje med vejr, vind, strøm og bølger på destinationen forud for dykket. På dykdagen giver turlederen en briefing til de deltagende dykkere. Turlederen arrangerer transport til og fra dyk stedet og sørger for at alt det fælles udstyr der er behov for er pakket. Derudover har denne ansvaret for turregnskab, afrigning inkl. skylning af fællesudstyr og debriefing.

Dykkerleder

Dykkerlederen har det overordnede ansvar for gennemførelsen af selve dykningen og er til enhver tid højeste instans på dykstedet. Dykkerlederen fungerer som indsatsleder i en utilsigtet situation.

Dykkerleder bør ved ankomst til dykstedet vurdere om dykket kan gennemføres og lave en såkaldt "værste-falds-forberedelse" for derved at få placeret dykkerbasen og overfladeberedskabet hensigtsmæssigt. Det er dykkerlederen der skal sørge for at kontrollere dykkerne inden de entrer vandet, og sørge for at der bliver ført journal for hver enkelt dykker. Dykkerlederen kan til enhver tid uddelegere opgaver til andre på turen. Dykkerlederen udpeger andre vigtige roller som standby-dykker og bådfører; ved behov kan også udpeges observans, linefører og journalfører.

Det er dykkerlederens ansvar at afvikle dykningen på en fornuftig og hensigtsmæssig måde, der tager hensyn til det erfaringsniveau der er repræsenteret på turen. Dermed også udpege det overfladeberedskab der skal til for at gennemføre turen sikkert. Til enhver tid kan dykkerlederen vælge at afbryde en dykkertur.

Dykkerlederen vil til enhver tid bestemme om et makkerpar har den fornødne erfaring og om dykket kan gennemføres sikkert under de gældende forhold.

Standby-dykker – Flaskedykker

Når man har fået til opgave at være standby-dykker bør man, lige som dykkerlederen, lave en "værste-falds-forberedelse". Således at man forbereder sig til den situation man kan blive sendt ud i.

Denne rolle er at være parat til, med kort varsel, at dykke ned til et dykkerpar. Her skal standby-dykkeren kunne assistere med forskellige sikkerhedsmæssige opgaver på foranledning af dykkerlederen som ophentning,

bjergning, eftersøgning og førstehjælp. Ved nogle dyktyper anvendes standby-dykker par. Kontrolleres af dykkerlederen, og skal være klar før andre dykkere entrer vandet. Hvis standby-dykkeren sendes alene af sted, kan det være en fordel at anvende en standby-dykkerline.

Standby-dykker – ABC

Dennes rolle er at kunne nå hurtigt frem til dykkere i eller omkring overfladen, såfremt behovet opstår. Eksempelvis kan ABC-standby-dykkeren sendes ned til et makkerpar der ligger på sikkerhedsstop for at se om de er OK. Kontrolleres af dykkerlederen, og skal være klar før andre dykkere entrer vandet.

Bådfører

Bådføreren har til opgave at vurdere vejrforholdene, montere og klargøre navigationsudstyr. Endvidere at organisere pakning af båden og sørge for at der holdes orden i båden under hele turen. Inden båden afgår fra havn, afholder bådføreren en briefing om bådens sikkerhedsudstyr og placering af dette, samt hvilke hjælpeværktøjer der er til rådighed. Sørger endvidere for at alle tørdragter er lukket og at ikke omklædte passagerer har redningsveste på. Før ankomst til dykstedet informeres der om forankringsprocedure og hvem der kaster anker mv.

Såfremt dykkerlederen ikke befinder sig i båden (men fx står på land) er bådføreren dykkerlederens repræsentant og er ansvarlig for at dykkerne kommer sikkert ombord i båden efter endt dyk. Når der ikke er dykkere i vandet, har bådføreren kommandoen.

Journalfører

Journalføreren hjælper dykkerlederen med at føre journalen.

Observans

Observansen hjælper dykkerlederen med at holde overblik over dykstedet og eventuelle fartøjer f.eks. skibe, vandscootere, kajaker, surfere og lignende. Observansen placeres et sted hvor han har kontakt til dykkerlederen og til dykkerparret, derved kan signalering foregå via observansen. Observansen informerer dykkerleder om "dykker i overfladen". Observansen kan også assistere bådføreren med hjælp til navigering, ved sejlads på lavt vand for at holde øje med store sten, sømærker og pege i retning af dykkere i vandet.

Linefører

Lineførerens opgave er at holde fast i den line der går fra overfladen og ned til en dykker eller makkerpar. Lineføreren modtager og afgiver linersignalerne til og fra dykkerne og videre til dykkerlederen. Linen kan også anvendes til at trække dykkere ind.

Fællesudstyr for overfladeberedskab

Klubben har en række forskelligt fællesudstyr der anbefales at medbringe på en dykkertur.

Fællesudstyr på alle dyk

- Dykkerflag
- Overfladeliner, bøjer og mellemliner
- Genoplivningskuffert, husk at kontrollere tryk på flasken og at øvrigt udstyr i kufferten er intakt
- Tæppe
- Standby-dykkerline
- Ekstra flaske til standby-dykker
- Kikkert
- Dykkerleder journal inkl. signal afgiver og dekompressionstabel
- Væske / varme drikke
- Værktøj

Bør medbringes

- Kontanter / betalingskort*
- Telefon*

* ikke noget klubben har til rådighed som klubudstyr.

Fællesudstyr på bådedyk med Rib

Findes i båden:

- Åre
- Kasteline
- Reservetank
- Anker og line
- Øse
- Dykkerflag
- Markeringsbøje

Medbringes fra klubhus:

- Nødblus/ signaludstyr
- Brandslukker
- Redningsveste
- VHF og navigationsudstyr
- DEKO flaskesæt

Afhængig af dyktype er der andet udstyr man også bør overveje at medbringe:

	Strand dyk	Mørke dyk	Is dyk	Strøm dyk	DEKO dyk	Vrag dyk	Vrag penetrering
Overfladeliner & bøjer	X	X		X			
Båd bør benyttes	X	X		X	X	X	X
Strømline (Båd)	X	X		X	X	X	X
Lys til dykkerflag, der skal være oplyst hele vejen rundt		X					
Knæklys til dykkere & overfladebøjer		X					
DEKO tov, med dekoflaske og markeret dybde + lod (20 kg)					X		X
Lede line (fra bundtov til dekotov)					X		X
Livline (Husk fastgørelse)			X				
Økse / Motorsav / Kost / Sneskraber			X				

C3. Afmærk dykkerområdet med dykkerflag

Jf. gældende lovgivning skal dykkerflag (signalfag A) sættes ved enhver dykning. I de internationale Søvejsregler står der ligeledes, at dykkerflaget skal være en 1 meter høj tilkendegivelse, som skal være synlig hele horisonten rundt. Søfartsstyrelsen anbefaler, at dykkere som befinder sig tæt på overfladen, ikke fjerner sig længere end 30 meter fra signalfaget – og at forbigående både holder en sikkerhedsafstand på mindst 50 meter til fartøjer og overfladebøjer med dykkerflag. I visse situationer kan afmærkningen af dykkerne med fordel ske ved anvendelse af en overfladebøje forbundet direkte til makkerparret. Dette hjælper også overflademandskabet til at bevare overblikket over de igangværende dyk.

Dykkerflag

Dykkerflaget skal til enhver tid være synligt for at signalere til omgivelserne at der er dykkere i vandet.

Dykkerflaget sættes lige inden de første dykkere entrer vandet og nedtages når der ikke længere er dykkere i vandet. Ved dyk i mørke skal flaget være fuldt oplyst.

Overfladebøje

Som udgangspunkt benyttes altid overfladebøje. Til overfladebøjen er koblet en overfladeline som også kan benyttes ved opstigning. Bøjen kan også benyttes som holdepunkt til træt dykker i overfladen.

Ved visse dykninger skal der dog ikke anvendes overfladebøje. Det være sig i situationer, hvor der er en overhængende risiko for, at overfladelinen sætter sig fast, eks. ved vragdyk.

Når overfladebøje undlades, anbefales det i stedet at dykkerparret har mindst en deco bøje.

C4. Brug dykkerleder

Udpeg en erfaren dykker til dykkerleder. En dykkerleder er en person der har erfaring og kompetence til at lede dykkets planlægning og gennemførelse sikkert. Før hvert dyk bør dykkerlederen sikre sig at den enkelte dykker har den nødvendige uddannelse og erfaring, samt er psykisk og fysisk klar. Dykkerlederen bør gives det overordnede ansvar for dykningens sikre gennemførelse. Dykkerlederens afgørelser bør være indiskutable. Dykkerlederen planlægger dykningen i henhold til vejledningerne i "Håndbog for dykkerledere". Dykkerlederen bør sikre at alle deltagere på en dykkertur er vidende om planen for dykningernes gennemførelse samt forholdsregler i forbindelse med utilsigtede hændelser. Det er altid den enkelte dykker, der er ansvarlig for sin egen sikkerhed.

Dykkerleder

Dykkerlederen vil i forbindelse med en utilsigtet hændelse fungere som "Indsatsleder" og har ansvaret for gennemførelse af sikker dykning.

Derfor anbefales det enhver der er dykkerleder, at foretage en "værste-falds-forberedelse" før dykningen sættes i gang.

Dykkerlederen kan altid uddelegere opgaver - men aldrig ansvar - således at overblikket bevares.

Dykkerne går først i vandet efter dykkerlederkontrol af makkerpar og standby-dykker er gennemført.

Dykkerlederen har til opgave at kontrollere alle dykkere inden de skal i vandet. Kontrollen omfatter samme punkter som makkerkontrollen, men har et andet formål. Dykkerlederen har ansvaret for at dykkerne bliver sendt sikkert i vandet.

Derfor kontrollerer dykkerlederen at dykkerne medbringer det udstyr som den valgte dyktype måtte påkræve samt at udstyret er komplet, funktionsdygtigt og korrekt monteret. Endvidere at dykkerparret har aftalt en procedure for "Tom for luft" og er blevet informeret om dykkernes plan. Slutteligt foretager dykkerlederen en vurdering af om dykkerne er klar til at gennemføre pågældende dyk.

Dykkerleder kontrollen bør ikke være en overværelse af makkerkontrollen, men en særskilt kontrol af hver enkelt dykker.

Det anbefales at standby-dykkeren overværer dykkerleder kontrollen af makkerparret eller endnu bedre, deltager i selve makkerkontrollen af de dykkerpar der skal sendes i vandet. Dermed opnås større kendskab til dykkernes udstyr.

C5. Brug makkerprincippet

Et centralt sikkerhedselement i forbindelse med rekreativ dykning er brugen af makkerprincippet. Således hjælper makkerparret hinanden både før, under og efter dykningen og makkeren assisterer ved en eventuel utilsigtet hændelse. For at holde kontakt under dykket, kan der anvendes en makkerline bestående af for hver dykker, en basisline fastgjort om livet samt en fælles mellemline herimellem. For at kunne holde kontakt i en eventuel nødsituation skal standby dykkeren forsynes med en livline til overfladen.

Makkerprincippet

Det er vigtigt at være opmærksom på sin makker, selvom det er en erfaren dykker man dykker med. Som udgangspunkt benyttes der altid makkerline. Se yderligere beskrivelse under afsnit B1.

Man kan til enhver tid vælge at afbryde dykningen, hvis man ikke føler sig tryk under dykningen. Dertil skal det nævnes, at det er bedre at afbryde dykket, end at tvinge sig selv ud i en situation man ikke kan håndtere.

Før dyk

Når makkerparret er udpeget, bør dykkerne aftale hvordan de udfører dykket og hvem der er makkerleder. Dykkerne kan evt. forberede sig ved at tale sammen om sidste dyk, hvornår var det, hvor dybt osv. De bør ligeledes holde øje med nervøsitet eller lignende og få talt det igennem inden dykket. Hjælp din makker med at få udstyret klar, og spørg hvis du selv har brug for hjælp.

Under dyk

Hold øje med din makker, kommuniker jævnligt vedr. makkers tilstand, tryk, tid, dybde osv. Hold øje med forskellige symptomer, fryser, forvirring, panik osv. Giv altid tegn til din makker hvis der er noget du ikke føler behageligt eller hvis du føler dig usikker. Ignorer aldrig smerte der opstår under et dyk. Afbryd dykket og udfør en kontrolleret opstigning. Det er til enhver tid i orden at afbryde et dyk.

Efter dyk

Hjælp makker af med udstyret. Husk at give dykkerleder besked om sluttryk og maksimal dykkerdybde. Tal om dykket og giv gerne feedback til din makker og gerne de andre dykkere om ting i har oplevet under dykket, sigt, strøm og springlag. Del erfaringen med hinanden, der er jo altid to syn på et dyk. Hold øje med hinanden og hold væskebalancen ved lige.

C6. Brug dekompresionstabel

For at mindske risikoen for trykfaldssyge skal der dykkes efter en dekompresionstabel – eksempelvis Dansk Sportsdykker Forbunds Dykkertabel. Anvendelsen af en given dekompresionstabel skal ske under hensyntagen til tabellens forudsætninger. DSF anbefaler at man undgår dykninger der kræver efterfølgende trinvis dekompresion. Gennemføres disse dyk alligevel, skal der være en personlig og tilstrækkelig ekstra luftmængde til dekompresionens gennemførelse. Det anbefales at udføre en frivillig dekompresion – 3 minutter på 4,5 meter.

Dekompresionstabel

Al dykning bør planlægges ud fra en dekompresionstabel. Således kan man undgå tvungen dekompresion. Som standard bruger vi DSF's valgte dykkertabel. Overhold tabel tiderne for ikke at øge risikoen for dykkersyge og for ikke at blive tvunget til dekompresion.

Ved dyk dybere end 9 meter anbefales det altid at holde det frivillige sikkerhedsstop på en dybde af 4,5 meter i 3 minutter.

Dykkes der med planlagt dekompresion anbefales det at dykkeren udfører luftberegning, med hensyntagen til makkers luftforbrug.

Se endvidere luftmængde under afsnit C1, hvor "1/3-dels reglen" også er beskrevet.

Dykning ved anvendelse af dykkercomputer

Computeren er at opfatte som supplement til det øvrige udstyr og i det tilfælde hvor computeren viser sig mere konservativ end tabellen, anbefales det at følge computeren. Se i øvrigt afsnit B1.

D. HDJ tilføjelser

D1. Kriseberedskabsplan

Klubben har en kriseberedskabsplan. Planen beskriver hvordan der skal reageres hvis en utilsigtet hændelse opstår. Den beskriver hvem der har ansvaret for de enkelte detaljer i forbindelse med hændelsen og beskriver hvem der skal kontaktes. Det er dykkerlederen der altid har ansvaret på en dykkertur, derfor er det også ham der skal sætte kriseberedskabsplanen i værk. Beredskabsplanen er et lamineret A4 ark der er placeret i "Dykkerleder-kassen" og i vores genoplivningskuffert.

D2. Svømmehal

Regler, adfærd og ansvar i svømmehal

Svømmehalstider, gældende for sæsonen forefindes på Jernlungernes hjemmeside.

Generelle forhold

Særlige arrangementer i den sædvanlige svømmehalstid skal annonceres på Jernlungernes hjemmeside.

Såfremt der afholdes arrangementer/laves aftaler udover den normale svømmehalstider, skal Formanden eller ansvarlig for Sport og Træning kontaktes for aftale.

Gæster inviteret af et medlem fra Herlev Dykkerklub Jernlungerne, kan kun benytte svømmehallerne i selskab af medlemmet. Det pågældende medlem har alene ansvaret for sine gæster og deres sikkerhed.

Alle brugere af svømmehallerne skal gennemgå en introduktion af den pågældende svømmehal, for at have det fornødne kendskab til sikkerheden i hallerne. Kontakt Formanden eller den ansvarlige for Sport og Træning for at lave en aftale herom. Det er op til hvert enkelt medlem at være informeret omkring svømmehallens førstehjælpsudstyr og dets anvendelse.

Fra svømmehallens side er det et krav at der er en på kanten, der har det fornødne kendskab til sikkerheden i hallerne.

Al aktivitet, såvel med og uden udstyr, i Jernlungeregi tager udgangspunkt i makkerprincippet. Makkere skal have kendskab eller uddannelse i førstehjælp – har makkerparret ikke det fornødne kendskab eller uddannelse i førstehjælp, eller trænes der nye færdigheder, afprøvning af nyt udstyr, mm. er det makkerparrets ansvar at have aftale med 3. part omkring opsyn.

Ved al aktivitet eller træning i svømmehallerne, tilstræbes det at alle tager det nødvendige hensyn til hinanden og der, hvis det synes hensigtsmæssigt, kan foretages passende opdelinger af svømmehallen, så de enkelte brugere får den mest optimale træning.

Minimum antal i svømmehallen: 3.

Det er et hvert medlems pligt at udøve førstehjælp i en forestående situation. Det er endvidere alle medlemmers pligt at overholde de til enhver tid gældende regler. Alle medlemmer har ret til, med en venlig henstilling, at påtale brud på reglerne.

Særlige forhold vedrørende Herlevbadet:

Klubben har nøgle til Herlev Badet – kun nøglepersoner i klubben har tilgang til nøgle / alarmsystem i svømmehallen. Herlevbadet er **ikke** bemandet i vores svømmehalstider og derfor har vi selv pligt til at have et livredder-kvalificeret opsyn med vores dykkere / svømmehalsbrugere.

Åbning / aflukning af Herlevbadet:

Der åbnes i tidsrummet 11:30 til 12:00.

Som udgangspunkt er der træning hver lørdag.

Ansvarlig for sport og træning angiver på chatten hvis der mangler en til at åbne / lukke hallen. Er der ikke en der melder sig, vil det fremgå på chatten at lørdagstræning bliver aflyst.

Ingen regler kan erstatte sund fornuft.

Overholdes reglerne ikke, kontaktes den ansvarlige for Sport og Træning.

D3. Særlige forhold

Nedenstående regler er indført for at sikre, at der ikke træffes uheldige beslutninger alene ud fra et økonomisk synspunkt.

I tilfælde af at et medlem i en nødsituation bliver nødt til at smide sit eget eller andres blybælte skal det bemærkes, at klubben erstatter dette.

I tilfælde af at vejr eller andre forhold gør det uforvarsligt at gennemføre dykningen, dækker klubben udgifter til transport, benzin og lignende udgifter,

Sagerne behandles af bestyrelsen, og refusion kan ske herefter.

Citater

Nedenfor er gengivet et par citater som har fulgt klubben i mange år. Det kan ikke skrives meget mere kort og klart.

”Forled ikke nogen til at dykke, men vejled enhver, der absolut vil”

Otto Lerris

*”Sejr venter den, som på forhånd har alle sagerne i orden - folk kalder det held!
Nederlag er sikret den, som ikke i tide har truffet de nødvendige forholdsregler - det kaldes uheld!”*

Roald Amundsen