

NASVETI ZA VARNO POTAPLJANJE

PRED POTOPOM

- nauči se potapljanja pri kvalificiranem inštruktorju potapljanja,
- udeležuj se tečajev za obnavljanje znanja s področja prve pomoči potapljačem,
- vsako leto preverjaj svojo zdravstveno zmožnost za potapljanje,
- vedno imej na mestu potopa komplet za prvo pomoč in prvo pomoč s kisikom oz. preveri, da je te komplete zagotovil organizator potopa,
- preveri veljavnost svojega zavarovanja za primer potapljaške nezgode (DAN ipd.) in imej kartico zavarovalnice vedno s seboj,
- ne planiraj več kot dva potopa dnevno,
- planiraj prost dan po treh do štirih dneh potapljanja,
- primerno jej in pij ter izogibaj se alkohola.

MED POTOPOM

- vedno se potapljaj v paru in z podporo na površini (spremljevalec v čolnu ali na obali),
- upoštevaj vodne tokove in valovitost morja,
- vedno uporabljaj bojo, kompenzator plovnosti, manometer, globinomer in uro. Tudi ob uporabi potapljaškega računalnika imej pri sebi tudi potapljaške tablice,
- vedno planiraj najgloblji potop kot prvi potop in vsak naslednji potop plitveje od predhodnega,
- ne izvajaj potopa z »Jo – Jo« profilom,
- med dvigom ne prekorači hitrosti 9 do 10 m / min in, če je možno zmanjšaj hitrost v zadnjih metrih pred površino,
- med dvigom nikoli ne zadržuj dihanja,
- vedno izvajaj varnostni postanek - 5 minut na globini 4 do 5 metrov.

PO VSAKEM POTOPU

- zavaruj se pred izgubo toplote z ustreznimi oblačili,
- nikoli ne izvajaj ponovne dekompresije v vodi v primeru suma na dekompresijsko bolezen,
- izogibaj se fizičnemu naporu,
- nikoli ne podcenjuj kakršnih koli simptomov, ki se pojavijo po potopu oz. tudi več ur po potopu in pokliči DAN za oceno stanja,
- od zadnjega potopa naj pred poletom mine dovolj časa (odvisno od saturacije z dušikom po zadnjem potopu),

Po »DAN Tips for safe diving« priredil
Igor Urh