

Lue huolellisesti ennen allekirjoittamista.

Tämä on toteamus, jolla sinulle kerrotaan yleisistä perusväline- ja laitesukelluksen turvallisuussäännöistä. Nämä säännöt on laadittu sinun luettavaksi ja tiedostettavaksi ja niiden tarkoituksena on lisätä mukavuutta ja turvallisuutta sukellustesi aikana. Sinun tulee allekirjoittaa tämä asiakirja todisteeksi siitä, että olet tietoinen sukeltamisen turvallisuussäännöistä. Lue ja keskustele asiasta- ennen allekirjoitusta. Mikäli olet alaikäinen, huoltajasi tulee myös allekirjoittaa asiakirja.

Minä _____ olen tietoinen siitä, että sukeltajana minun tulee:

- ylläpitää hyvää henkistä ja fyysistä kuntoa sukeltamista varten sekä välttää olemasta alkoholin tai vaarallisten lääkkeiden vaikutuksen alaisena sukeltaessa. Minun on ylläpidettävä sukellustaitojani ja pyrittävä jatkokoulutuksen avulla lisäämään niitä. Pidemmän sukellustauon jälkeen minun on kerrattava perustaidot valvotuissa olosuhteissa sekä kerrattava kurssimateriaalit pysyäkseen ajantasalla ja palauttaakseni mieleeni tärkeät tiedot.
- tuntea sukellusalue jossa sukellan ja tarvittaessa hankkia siitä tietoa asiantuntevalta paikalliselta taholta. Jos sukellusolosuhteet ovat huonommat kuin mistä minulla on kokemusta, minun tulee siirtää sukellus myöhempään ajankohtaan tai paikkaan, jossa olosuhteet ovat paremmat. Osallistun vain koulutustani ja kokemustani vastaaviin sukelluksiin. En osallistu luola- tai tekniikkasukelluksiin, ellen ole saanut siihen erityiskoulutusta.
- käyttää täydellistä, hyvin hoidettua ja luotettavaa varustusta, jonka tunnen. Ennen jokaista sukellusta tarkastan varusteiden sopivuuden ja toimintakunnon. En anna varusteitani vailla asianmukaista koulutusta olevan henkilön käyttöön. Käytän laitesukelluksessa aina varustetta, jolla säädän nosteeni (BCD), sekä säiliöpainemittaria. Ymmärrän myös, että on aiheellista käyttää aina vaihtoehtoisia ilmanlähdeä ja tasapainotusliivin matalapainesyöttöä.
- kuunnella tarkasti sukelluksen toimintapalaverin sekä noudattaa sukellusta ohjaavan henkilön antamia ohjeita ja neuvoja. Ymmärrän, että jatkokoulutus on tarpeen osallistuttaessa erikois-sukelluksiin, sukelluksiin uudenlaisessa ympäristössä sekä yli puolen vuoden sukeltamisesta olleen tauon jälkeen.
- noudattaa jokaisella sukelluksella parisukellusjärjestelmää. Suunnitella aina sukelluksen yhdessä parini kanssa ja sisällyttää suunnitelmaan myös kommunikaation sekä toimintaohjeet parista eksymisen ja hätätilanteen varalle.
- osata käyttää sukellustaulukoita hyvin. Teen vain suoranosukelluksia jättäen turvallisuusmarginaalia. Kaikilla sukelluksilla olen varustautunut laitteilla, joilla voin seurata syvyyttä ja sukellusaikaa. Rajoitan sukellukseni maksimisyvyyden koulutustasoni ja kokemukseni mukaan. Nousunopeuteni on enintään 18 metriä/60 jalkaa minuutissa. Noudatan hitaan nousunopeuden periaatetta (SAFE Diver – **S**lowly **A**scent **F**rom **E**very **D**ive). Teen varmuuden vuoksi turvapysähdyksen yleensä vähintään kolmen minuutin ajan viiden metrin syvyydessä.
- ylläpitää oikeaa nostetta. Neutraalin nosteen aikaansaamiseksi säädän painotukseni pinnalla pitämättä ilmaa tasapainotusliivissäni säädön aikana. Sukelluksen aikana ylläpidän neutraalia nostetta. Pinnalla säädän nosteeni kelluvaksi uimista ja lepoa varten. Painot sijoitan siten, että ne voidaan helposti irroittaa nosteen lisäämiseksi hätätilanteessa.
- hengittää sukeltaessani asianmukaisesti. En pidätä sukelluksen aikana hengitystä enkä yritä pihistää ilmaa. Vältän liiallista hyperventilointia snorkkelisukelluksessa. Vältän yllirasittumista pinnalla ja pinnan alla ja teen kaikki sukellukset ottaen huomioon omat henkilökohtaiset rajani.
- käyttää venettä, poijua tai muuta apuvälinettä pinnalla aina kun se on mahdollista.
- tuntea paikalliset sukeltamista koskevat lait ja säädökset sekä noudattaa niitä, mukaanlukien kalastusta ja sukelluslipun käyttöä koskevat säännökset.

Olen lukenut edellä mainitut turvallisuussäännöt ja olen saanut vastaukset niitä koskeviin kysymyksiini. Olen tietoinen sääntöjen merkityksestä ja ymmärrän niiden tarkoituksen. Ymmärrän, että säännöt on laadittu omaa turvallisuuttani ja viihtyvyyttäni silmälläpitäen ja että saatan asettaa itseni vaaralle alttiiksi sukelluksen aikana ellen noudata niitä.

Toteamus riskeistä ja vastuusta

Ole hyvä, lue huolellisesti ja täytä tyhjät kohdat ennen allekirjoitustasi.

Tämä on toteamus, jossa sinulle kerrotaan pinta- ja laitesukelluksen riskeistä. Toteamus

määrittää myös sukelluskurssin olosuhteet joihin osallistut omalla riskilläsi. Allekirjoituksesi vaaditaan tähän toteamukseen todistamaan, että olet saanut ja lukenut tämän toteamuksen. On tärkeää, että luet toteamuksen sisällön ennen kuin allekirjoitat sen. Jos toteamuksessa on jotain mitä et ymmärrä, ole hyvä ja keskustele siitä kouluttajasi kanssa. Mikäli olet alaikäinen, myös vanhempasi tai huoltajasi tulee allekirjoittaa tämä lomake. Pinta- ja laitesukellukseen liittyy riskejä, jotka voivat johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan.

Sukeltamiseen paineilmalla liittyy tiettyjä riskejä; mahdollisuus saada dekompressiotauti, keuhkojen yli-laajenemisvamma tai muu painevamma jotka vaativat painekammiohoitoa. Koulutukseen ja luokitukseen vaadittavat harjoitussukellukset saatetaan tehdä kaukana, sekä ajallisesti että matkan osalta, lähimmästä painekammioista. Pinta- ja laitesukellus ovat fyysisesti rasittavia toimintoja ja tulet ponnistelemaan tämän kurssin aikana. Sinun tulee ilmoittaa rehellisesti ja mitään

salaamatta terveysseurantaloksi koulutuksen järjestäville kouluttajalle/jille ja koululle. VASTUUN POISSULKEMINEN Kouluttaja/t, koulutuksen järjestävä sukelluskoulu, Liamis Dive Centre- M/V "APOLLON", PADI Nordic, ja International PADI, Inc., eivät hyväksy mitään vastuuta kärsimästäsi tai aiheuttamastasi kuolemasta, vammasta tai muusta vahingosta, joka johtuu omasta toiminnastasi tai mistään seikasta tai tilasta, joka on omassa hallinnassasi ja joka on aiheutunut omasta huolimattomuudestasi. Siinä tapauksessa, että kouluttaja/t, koulutuksen järjestävä sukelluskoulu, Liamis Dive Centre- M/V "APOLLON", PADI Nordic AB ja ja International PADI, Inc., eivät ole syyllistyneet huolimattomuuteen tai muuhun velvollisuuksiensa laiminlyöntiin, osallistut tälle sukelluskurssille täysin omalla vastuullasi. Olen saanut tiedoksi ja olen lukenut tämän toteamuksen kokonaisuudessaan ennen sen allekirjoittamista.

Päiväys

Osallistujan allekirjoitus

Vanhemman/Huoltajan allekirjoitus (tarvittaessa)

TERVEYSSELVITYS

Laitesukellus on jännittävä ja vaativa harrastus. Oikein tehtynä ja sääntöjä noudattamalla se on erittäin turvallista. Jos hyväksytyt turvasääntöjä ei noudateta on turvallisuusriski olemassa. Merkittävä ylipainoisuus ja huono yleiskunto ovat haittana turvalliselle sukeltamiselle. Tietyissä olosuhteissa sukeltaminen voi olla erittäin raskasta. Hengitys- ja verenkiertoelimistöjesi on oltava hyvässä kunnossa. Kaikkien kehon ilmatilojen on oltava terveet ja normaalit. Henkilön, jolla on sydänsairaus, epilepsia, astma tai muu vakava sairaus, joka on vilustunut, tukkoinen tai lääkkeiden tai alkoholin vaikutuksen alainen ei tule sukeltaa.

Mikäli käytät lääkkeitä on sinun saatava sekä lääkärisi että kouluttajasi hyväksyntä ennen koulutuksen aloittamista. Kouluttajaltasi saat myös tärkeää tietoa hengittämiseen ja paineentasaukseen sukeltamisen aikana liittyvistä turvasäännöistä. Sukelluslaitteen väärinkäytökset voivat johtaa vakaviin vammoihin. Voidaksesi käyttää laitetta oikein on sinun saatava perusteellinen koulutus pätevän kouluttajan valvonnassa. Mikäli sinulla on tähän terveyselvitykseen liittyviä kysymyksiä keskustele niistä kouluttajasi kanssa ennen allekirjoittamista.

Terveydentilakysely

Osanottajalle:

Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää onko sinun saatava lääkärin hyväksyntä ennen osallistumistasi virkistyskelluskoulutukseen. ”Kyllä”-vastaus ei tarkoita automaattista sukelluskieltoa, vaan se merkitsee sitä, että terveydentilassasi on seikkoja, jotka voivat vaikuttaa turvallisuuteesi sukelluksen aikana ja sinun on siksi saatava lääkärin hyväksyntä ennen aloittamista. Vastaa seuraaviin nykyistä ja aiempaa terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin **KYLLÄ** tai **EI**. Mikäli et ole varma, vastaa **KYLLÄ**. Mikäli jokin seuraavista koskee sinua, on sinun saatava lääkärin hyväksyntä ennen koulutukseen osallistumista. Saat kouluttajaltasi lääkärinlausuntoa varten kaavakkeen, jossa on ohjeet tutkimuksen suorittavalle lääkärille.

___ Voitko olla tai yritätkö tulla raskaaksi?

___ Käytätkö jotain resepti- tai käsikauppalääkkeitä säännöllisesti? (ehkäisytabletteja lukuunottamatta)

___ Oletko yli 45-vuotias ja sinuun liittyy vähintään yksi seuraavista?

• Poltat piippua, sikareita tai tupakkaa? • Sinulla on korkeat kolesteroliarvot?

• Perheessäsi on sydänsairautta?

Onko sinulla tai onko joskus aiemmin ollut...

___ Astmaa, hengityksen vinkumista tai hengityksen vinkumista rasituksessa?

___ Usein toistuvaa tai erityisen kovaa heinänuhaa tai allergiaa?

___ Toistuvia vilustumisia, keuhkoputken tai nenä- ja poskionteloiden tulehduksia?

___ Mitään keuhkosairauksia?

___ Pneumothorax eli ilmarinta (keuhkojen kasaan painuminen)?

___ Rintakehän alueen leikkauksia?

___ Suljetun tai aukean paikan kammaa?

___ Epilepsiaa, kohtauksia, kouristuksia tai käytätkö niihin lääkitystä?

___ Toistuvaa migreenisärkyä tai käytätkö lääkkeitä sen ehkäisyyn?

___ Pyörtymisiä tai tajuttomuuskohtauksia?

___ Kärsitkö usein matkapahoinvoinnista? (autossa tai veneessä jne.)?

___ Sukellusonnettomuuksia tai dekompressiotauti?

___ Sukellusonnettomuuksia tai dekompressiotauti?

___ Vaikeuksia suoriutua keveistä liikuntasuorituksista (kuten kävellä 1600 metriä alle 12:ssa minuutissa)?

___ Toistuvia selkäongelmia? ___ Selkäleikkauksia? ___ Diabetes?

___ Tuki- tai liikuntaelinongelmia leikkauksen tai vamman seurauksena?

___ Korkea verenpaine tai käytätkö verenpainelääkitystä?

___ Sydänsairauksia? ___ Sydänkohtauksia? ___ Angina pectoris tai sydän- tai verisuonileikkauksia?

___ Korvien tai nenä- ja/tai poskionteloiden leikkauksia? ___ Korvaongelmia, kuulonmenetystä tai tasapaino-ongelmia?

___ Korvien paineentasausongelmia lentokoneessa tai vuoristossa? ___ Verenhiyytymisongelmia tai muita verisairauksia?

___ Minkäänlaista tyrää? ___ Vatsahaava tai vatsahaavaleikkauksia? ___ Paksusuoliavanne?

___ Alkoholin tai lääkkeiden väärikäyttöä? ___ Mielenterveyshäiriöitä?

Olen vastannut ylläoleviin kysymyksiin totuudenmukaisesti. Ymmärrän, että olen velvollinen olemaan salaamatta nykyistä tai aiempaa terveydentilaani koskevia tietoja.

Päiväys _____ Osallistujan allekirjoitus _____ Vanhemman/Huoltajan allekirjoitus (tarvittaessa)

Osallistujan tiedot

Osallistujan nimi (tekstaten) _____

Syntymäaika (Päivä/Kuukausi/Vuosi) _____

Ikä _____

Tasa: miehet nainen

Osoite _____

Postinumero _____

Kaupunki _____

Maa _____

Sähköpostiosoite _____

Hotel: _____ Room number : _____

Kotin lahto paiva: _____