



## Information om säkerhet för snorklare

Undervattensmiljön är mycket spännande och vacker. Den kan emellertid, vara farlig om du ej följer instruktionerna som ges ut av din snorkelledare eller instruktör.

- Om du inte kan simma eller inte har snorklat förut eller har någon slags oro, prata med din snorkelledare eller snorkelguide innan du beger dig in i vattnet
- Var uppmärksam om att snorkling kan bli en fysiskt ansträngande aktivitet även i lungt vatten.
- Flytanordningar är tillgängliga för att användas av dig
- Följ instruktionerna som ges ut av dina snorkelledare och utkikspersoner
- Snorkla i parvis med kompisar
- Håll dig alltid inom samma område så att din ledare eller instruktör kan erbjuda dig en nära övervakning
- För att undvika solbränna, använd solskyddskräm och ha på dig lämpliga kläder
- Var god och fyll i det medicinska deklaraionsformuläret som är dig tillhanda

### Snorkelmiljön

- Var noggrann och uppmärksam om miljön där du kommer att snorkla. Med assistans av snorkelledare eller instruktör, identifiera bätkanaler, marindjurivet, vinden och tidvattnets styrka och riktning
- Identifiera och lokalisera flytanordningarna såsom bojar och vilostationer

### Handlingsätt av problem

- Snorkling kan bli en fysiskt ansträngande aktivitet även i lungt vatten och kan öka riskerna för din hälsa och din säkerhet, särskilt för de personer som lider av:
  - (i) Några eller något medicinskt hälsotillstånd som kan förvärras av fysiskt utövande, till exempel, hjärtåkomma, astma, vissa lungbesvär
  - (ii) Några eller något medicinskt hälsotillstånd som kan ge upphov till medvetslöshet, till exempel, en viss slags typ av epilepsi och diabetiskt hälsotillstånd
  - (iii) Astma som kan frambringas av kallt vatten eller saltvattensdimma
  - (iv) Personen skall tala om för utkikspersonen, snorkelledaren eller snorkelguiden om personen ifråga har någon slags oro angående sitt medicinska hälsotillstånd
- Äldre personer är mera sannolika att lida av diagnostiserade och odiagnostiserade medicinska åkommor som kan förvärras av fysisk utövning, som till exempel hjärtåkomma och slaganfall
- Det är en god idé att öva snorkling i närheten av en plattform, båt eller i grunt vatten innan du satsar på att ge dig ut i mer öppet vatten
- Ta hänsyn till dina egna gränser då du snorklar. Om du är tveksam, ta på dig flytväst
- Lägg märke till var nånstans livjackorna finns tillhands och tillgången till dessa, våtdräkter och andra slags flytanordningar som kan användas av snorklare
- Lär dig att stå i förbindelse med ledarna och andra snorklare genom att använda handsignaler så att du vet när du skall återvända till båten och lär dig att stå i förbindelse med dem om du skulle behöva assistans
- Lär dig att lyfta upp och hålla huvudet ovanför vattenytan
- Lär dig att använda kompis eller parvissystemet då två snorklare försäkras sig om att de alltid är i närheten av varandra och håll ett öga på varandras säkerhet
- Drick aldrig alkohol innan du snorklar

### Om du ämnar att hålla andan och dyka in

- Var medveten om risken. Detta kan leda till att du förlorar medvetandet, allvarlig skada och dödsfall
- Risken ökar stort för de dykare som hyperventilerar genom att ta ett flertal (mer än tre eller fyra) djupa andetag innan de dyker ner eller de som utför djupdykningar

**Var god och prata med din snorkelinstruktör eller ledare om du har några frågor.**

SWEDISH

v2 March 2005



## Information om säkerhet för snorklare

### RÅD TILLHANDA NÄR DET GÄLLER

### MEDICINSKA HÄLSOTILLSTÅND FÖR EVENTUELLA REKREATIONSSNORKLARE

#### Medicinsk Deklaration – rekreationssnorklare

Jag (texta namnet).....deklarerar att jag har blivit underrättad om att snorkling kan vara en fysiskt ansträngande aktivitet och att det kan öka risken för min hälsa och säkerhet om jag lider av:

#### A. Några medicinska hälsotillstånd som kan förvärras av fysiskt utövande.

Till exempel hjärtåkomma, astma, vissa lungbesvär.

#### B. Något medicinskt hälsotillstånd som kan ge upphov till medvetslöshet.

Till exempel vissa typer av epilepsi och diabetiska hälsotillstånd.

#### C. Astma som kan frambringas av kallt vatten eller saltvattensdimma.

Jag har blivit underrättad om att snorkling kan vara en fysiskt ansträngande aktivitet även i lungt vatten och att äldre personer är vid en större risk för dödsfall och skada beroende på en ökad förekomst av medicinska hälsotillstånd som förvärras vid fysisk ansträngning, såsom hjärtåkomma och hjärtslag.

Jag har blivit underrättad om att tala om för utkikspersonen, snorkelledaren eller snorkelguiden om jag är orolig för ett visst medicinskt hälsotillstånd.

Signatur \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Förälder eller målsman's signatur för minderåriga \_\_\_\_\_

Notera:

Det rekommenderas att personer med ett visst medicinskt hälsotillstånd och äldre personer som ämnar snorkla skall:

**A) Snorkla inom ett område som tillåter utkikspersonen eller snorkelledaren att erbjuda en nära övervakning.**

**B) Ta på en flytanordning som gynnar personen i ett avslappnat tillstånd.**

**C) Snorkla i par med kompisar.**

SWEDISH

v2 March 2005