



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.

VAROITUS

Pinta- ja laitesukellukseen liittyy riskejä, jotka voivat johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan.

Sukeltamiseen paineilmalla liittyy tiettyjä riskejä; mahdollisuus saada dekompressiotauti, keuhkojen yliaajenemisvamma 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 terveysselontekosi koulutuksen järjestäjille kouluttajalle/jille ja koululle.

VASTUUN POISSULKEMINEN

Kouluttaja/t, _____, koulutuksen järjestävä sukelluskoulu, _____, 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, _____ PADI Nordic AB ja ja International PADI, Inc., eivät ole syyllystyneet huolimattomuuteen tai muuhun velvollisuuksiensa laiminlyöntiin, osallistut tälle sukelluskurssille täysin omalla vastuullasi. Olen saanut tiedoksi ja olen lukenut tämän toteamuksen kokonaisuudessaan ennen sen allekirjoittamista

Osallistujan allekirjoitus

Päiväys (pp/kk/vv)

Vanhemman/huoltajan allekirjoitus (tarvittaessa)

Päiväys (pp/kk/vv)

TERVEYSSELVITYS – Luottamuksellista tietoa

Lue huolellisesti ennen allekirjoittamista.

Tämän selvityksen tarkoitus on antaa sinulle tietoa laitesukellukseen liittyvistä riskeistä ja sinulta odotettavista toimenpiteistä koulutuksesi aikana. Sinun on allekirjoitettava selvitys ennen kuin voit osallistua koulutukseen.

Lue selvitys huolellisesti ennen allekirjoittamista. Sinun tulee täyttää tämä terveys selvitys ja vastata terveydentilaasi liittyviin kysymyksiin ennen kuin voit osallistua laitesukelluskoulutukseen. Lisäksi, jos terveydentilasi muuttuu sukellusohjelmien aikana, on tärkeää että ilmoitat siitä välittömästi kouluttajallesi. Jos olet alaikäinen on sinun pyydettävä huoltajaasi allekirjoittamaan selvitys.

Laitesukellus on jännittävä ja vaativa harrastus. Oikein tehtynä ja sääntöjä noudattamalla se on suhteellisen turvallista. Jos hyväksytyt turvasääntöjä ei noudateta on turvallisuusriski olemassa.

Merkittävä ylipainoisuus ja huono yleiskunto ovat haittana turvallisuudelle sukeltamiselle. Tietyissä olosuhteissa sukeltaminen voi olla erittäin raskasta. Hengitys- ja verenkiertoelimiistöjesi 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 sinulla on astma, sydänsairaus, muu krooninen sairaus tai käytät lääkkeitä säännöllisesti, on sinun saatava sekä lääkärisi että kouluttajasi hyväksyntä ennen koulutuksen aloittamista sekä säännöllisesti sen jälkeen. 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 terveys selvitykseen liittyviä kysymyksiä keskustele niistä kouluttajasi kanssa ennen allekirjoittamista.



Terveydentilakysely

Osanottajalle:

Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää onko sinun saatava lääkärin hyväksyntä ennen osallistumistasi virkistysuskelluskoulutukseen. ”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 olet 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 käsikaappalääkkeitä säännöllisesti? (ehkäisytabletteja lukuunottamatta)

_____ Oletko yli 45-vuotias ja sinuun liittyy vähintään yksi seuraavista:

- Poltat piippua, sikareita tai tupakkaa?
- Saat parhaillaan hoitoa sairauteen?
- Sinulla on korkeat kolesteroliarvot?
- Sinulla on korkea verenpaine?
- Perheessäsi on sydänsairautta?
- Sinulla on diabetes, myös ruokavaliolla hoidettava?

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)?

_____ Muita rintakehän sairauksia tai rintakehän alueen leikkauksia?

_____ Mielenterveyshäiriöitä tai psykologisia ongelmia (paniikkikohtauksia, suljetun tai aukean paikan kammoa)?

_____ Epilepsiaa, kohtauksia, kouristuksia tai käytätkö niihin lääkitystä?

_____ Toistuvaa migreenisärkyä tai käytätkö lääkkeitä sen ehkäisyyn?

- _____ Pyörtyymiä tai tajuttomuuskohtauksia?
- _____ Kärsitkö usein matkapahoinvoinnista (autossa tai veneessä jne.)?
- _____ punatautia tai nestehukkaa, joka vaatii lääkitystä?
- _____ Sukellusonnettomuuksia tai dekompressiotauti?
- _____ Vaikeuksia suoriutua keveistä liikuntasuorituksista (kuten kävellä 1600 metriä alle 12:ssa minuutissa)?
- _____ Viiden viimeisen vuoden aikana päähän kohdistuneita vammoja, jotka ovat johtaneet tajuttomuuteen?
- _____ 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?
- _____ Korvasairautta tai -leikkausta, kuulonmenetystä tai tasapaino-ongelmia?
- _____ Toistuvia korvaongelmia?
- _____ Verenhyytymisongelmia tai muita verisairauksia?
- _____ Minkäänlaista tyrää?
- _____ Vatsahaava tai vatsahaavaleikkauksia?
- _____ Suoliavanne?
- _____ Huumausaineiden käyttöä tai siihen liittyvää hoitoa tai alkoholismia viiden viimeisen vuoden aikana?

Olen vastannut ylläoleviin kysymyksiin totuudenmukaisesti. Vahvistan, että minun velvollisuuteni on kertoa kouluttajalleni kaikista terveydentilaani koskevista muutoksista sukellusohjelmien aikana Ymmärrän, että olen velvollinen olemaan salaamatta nykyistä tai aiempaa terveydentilaani koskevia tietoja.

Osallistujan allekirjoitus

Päiväys (pp/kk/vv)

Vanhemman/huoltajan allekirjoitus (tarvittaessa)

Päiväys (pp/kk/vv)

Sukeltamisen yleiset turvallisuussäännöt Tiedoksisaanti todiste

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 valotuissa 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 tuen. Ennen jokaista sukellusta tarkastan varusteiden sopivuuden ja toimintakunnon. En anna varusteitani vailla asianmukaista koulutusta olevan henkilön käyttöön. Käytän laitesukelluksessa aina varustetta, jolla säädän nosteen (BCD), sekä säiliöpainemittaria. Ymmärrän myös, että on aiheellista käyttää aina vaihtoehtoista ilmanlähdetä 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 uudenaikaisissa ympäristöissä 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 eksumisen ja hätätilanteen varalle.

6. osata käyttää sukellustulukoita hyvin. Teen vain suoranousukelluksia 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 – Slowly Ascent From Every Dive). Teen varmuuden vuoksi turvapsähdyn yleensä vähintään kolmen minuutin ajan viiden metrin syvyydessä.

7. ylläpitää oikeaa nostetta. Neutraalin nosteen aikaansaamiseksi säädän painotukseni pinnalla pitämättä ilmaa tasapainotusliivissäni säädön aikana. Sukelluksen aikana ylläpidän neutraalia nostetta. Pinnalla säädän nosteen kelluvaksi uimista ja lepoa varten. Painot sijoitan siten, että ne voidaan helposti irroittaa nosteen lisäämiseksi hätätilanteessa.

8. hengittää sukeltaessani asianmukaisesti. En pidätä sukelluksen aikana hengitystä enkä yritä pihistää ilmaa. Vältän liiallista hyperventiloitua snorkkiselukelluksessa. Vältän ylirasittumista pinnalla ja pinnan alla ja teen kaikki sukellukset ottaen huomioon omat henkilökohtaiset rajani.

9. käyttää venettä, poijua tai muuta apuvälinettä pinnalla aina kun se on mahdollista.

10. tuntea paikalliset sukeltamista koskevat lait ja säädökset sekä noudattaa niitä, mukaanlukien kalastusta ja sukelluslupun 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.

Osallistujan allekirjoitus

Päiväys

Alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus

Päiväys