

# Säkerhetsregler

## LÄGSTA SÄKERHETSNIVÅ FÖR TRÄNING AV AVANCERAD FRIDYKNING I BASSÄNG (FÖRENINGENS APNEAKLUBBAR)

1. Ingen får under några omständigheter träna avancerad fridykning ensam. Uppsikt från annan fridykare krävs.
2. Det är inte tillåtet att utan direkt uppsikt försöka sätta personliga rekord eller under några omständigheter pressa sig nära sin för dagen maximala kapacitet.
3. Övningar med negativt lungtryck, det vill säga när utövaren andas ut för att sedan dyka ner, eller övningar där återhämtningstiden är begränsad – får ej ske utan direkt uppsikt.
4. Individer som bryter mot säkerhetsregler skall av klubben kunna uteslutas (varierande längd) från träning eller från klubben. Hur medlemmen dyker privat ska också tas i beaktande.

Direkt uppsikt innebär att fridykaren övervakas av en person i vattnet eller på kanten. Säkerhetspersonen skall befinna sig max 5 meter från dykaren och måste observera dykaren under hela andhållningen och 20 sekunder därefter.

Allmän uppsikt över varandra gäller vid alla andra apneaövningar.

## REKOMMENDERAD PRAXIS FÖR APNEAKLUBBAR – NYA MEDLEMMAR

1. Nya medlemmar måste anslutas via ett mentorsystem där de övervakas och instrueras under tre träningar av en fullvärdig medlem.
2. Klubbmedlemmen skall kunna ovanstående träningsregler utantill, samt skillnaden mellan direkt och allmän uppsikt.
3. Klubbmedlemmen skall kunna redogöra för vad som skapar andningsreflexer respektive medvetlöshet. Samt vad som händer i kroppen med syrenivåer och koldioxidnivåer under andhållning.
4. Klubbmedlemmen skall förevisas hur LMC och BO kan se ut och själv genomföra räddningsinsatser enligt "blow-tap-talk" metoden. (Exempelvis tre fingerade LMC/BO situationer ska hanteras av klubbmedlemmen i en övning under den termin som medlemmen kommit till klubben).
5. Ingen avancerad fridykning för de under 15 år. För medlemmar mellan 15-18 krävs målsmans tillstånd.
6. Klubbordförande ska skicka in incidentrapporter på eventuella BO till Aidaswedens styrelse och berätta kort hur det hanterades. Inga namn krävs, bara typ av händelse, kort beskrivning, datum och plats. ([info@aidasweden.se](mailto:info@aidasweden.se)).
7. Iakttag försiktighet med träning av avancerade apneaövningar (personbästa e t c) inför vanliga badande eller andra som kan ta illa vid sig av eventuell LMC.
8. Klubbar kan genomföra följande valfria diagnostiskt test på sina medlemmar. <http://www.fridykning.se/fridyktestet/>
9. Klubbar kan ha individuella inträdeskrav på sina medlemmar om de vill. Text "skall kunna simma 50 meter med fenor i bassäng och kunna hålla andan 2 minuter".
10. Försök att genom ditt beteende representera avancerad fridykning på ett seriöst och säkert sätt. Och ta tid att förklara vad som händer under träningen för alla utomstående som är nyfikna eller ifrågasätter.

Postat av: Sebastian Näslund