

# Säkerhet

## Säkerhetsrekommendationer för fridykning i bassäng

### Fridykare

Utöva aldrig fridykning ensam. Se alltid till att du har minst en dykkamrat i vattnet som befinner sig intill dig och har direkt uppsikt över dig i bassängen. Det är även bra att informera ledare, fridykarinstruktörer och ev badvakter på platsen vilka aktiviteter ni ska utöva.

Det är viktigt att känna sin kropp, sina gränser och lyssna till signalerna den ger. Utför aldrig övningar som är nära din maximala förmåga utan att informera din fridykarinstruktör och vidta utarbetade säkerhetsrutiner.

En bra regel att tillämpa är att fridykarens återhämtningstid från ett fridyk eller en övning ska vara dubbelt så lång som själva tiden för utövandet.

### Fridykarinstruktör

Det är ditt ansvar som fridykarinstruktör att själv bestämma hur många fridykare du är mogen att utbilda åt gången. Tänk på att det snabbt blir svårt att upprätthålla en god säkerhet ju större gruppen är.

Vid längddyk och andhållningsmoment är det viktigt att du som fridykarinstruktör är väl förberedd och har gett dina elever tydliga instruktioner för vad som gäller innan övningen påbörjas.

Vid längddykning ska det finnas en säkerhetsdykare som simmar med vid ytan, har direkt uppsikt över fridykaren och kan ta upp fridykaren inom loppet av några sekunder vid behov. Efter avslutat fridyk ska säkerhetsdykaren ha direkt uppsikt över fridykaren i minst 20 sekunder för att försäkra sig att fridykaren återhämtat sig.

Vid andhållning ska det finnas säkerhetsdykare som befinner sig nära fridykaren, har direkt uppsikt över fridykaren och kan ta upp fridykaren inom loppet av några sekunder vid behov. Det är också säkerhetsdykarens uppgift att regelbundet kontrollera fridykarens medvetenhet under tiden då andhållningen genomförs. Likaså här ska säkerhetsdykaren ha direkt uppsikt över fridykaren i minst 20 sekunder för att försäkra sig att fridykaren återhämtat sig.

Uppdaterad: 2009-03-24 14:38

Skribent: FK