



LAITESUKELLUSKOKEILU

Järjestävä seura: Tampereen Urheilusukeltajat ry.

Olet ilmoittanut halukkuutesi osallistua laitesukelluskokeiluun. Tervetuloa mukaan!

Osallistuminen ohjattuun laitesukelluskokeiluun Sukeltajaliitto ry:n hyväksymän kouluttajan valvonnassa on täysin turvallinen ja miellyttävä tapahtuma. Kouluttajan antamia ohjeita on kuitenkin ehdottomasti noudatettava.

Sukelluskokeilussa olet laitesukelluskouluttajan tai lähikouluttajan suorassa valvonnassa. Heillä on Sukeltajaliitto ry:n koulutus- ja turvaohjeiden mukaisesti oikeus ja velvollisuus keskeyttää tai estää sukelluskokeilu mahdollisissa riskitapauksissa.

Alle 18-vuotiaalta vaadimme holhoojan suostumuksen. Sukelluskokeilu voidaan suorittaa joko uima-altaassa tai luonnonolosuhteissa avovedessä. Sukelluskokeilu ei oikeuta kokeilijaa sukeltamaan tapahtuman jälkeen omatoimisesti, eikä suoritettulla kokeilulla ole hyvittäviä vaikutuksia mahdollisesti myöhemmin suoritettavilla sukelluskursseilla. Sukelluskokeilusta saat kuitenkin perustietoa sukelluksesta, josta on hyötyä, mikäli päätät aloittaa harrastuksen ja tulla laitesukelluksen peruskurssille.

Tämän vapaaehtoisen laitesukelluskokeilun vastuullinen järjestäjä on Tampereen Urheilusukeltajat ry. Seura noudattaa toiminnassaan Sukeltajaliitto ry:n koulutus- ja turvaohjeita. Sukelluskokeiluun osallistuessasi olet seuran vastuuvakuutuksen piirissä.

Ennen varsinaista sukellusta sinulle opetetaan muutamia tärkeimpiä turvaohjeita ja merkinantoja kouluttajan johdolla. Viimeistään tässä vaiheessa olet velvollinen ilmoittamaan sairauksistasi tai muista esteistä, jotka mahdollisesti voivat estää laitesukelluskokeilun.

Laitesukelluskokeilulla tarvittavat varusteet saat omaa henkilökohtaista uimapukua ja pyyhettä lukuun ottamatta järjestäjältä.

Tampereen Urheilusukeltajat ry.

SUKELLUKSEN LÄÄKETIETEELLISET RAJOITTEET

Tietyt terveydelliset tekijät saattavat kasvattaa sukelluksen riskejä, ja toisinaan muodostaa kokonaan esteen laitesukellukselle. Siksi pyydämme sinua neuvottelemaan lääkärisi kanssa ennen kuin sukellat, mikäli tiedät, että jokin allaolevista koskee sinua.

OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN JOS
Saatat olla raskaana.
Käytät säännöllisesti reseptilääkkeitä tai muita lääkkeitä (poikkeuksena ehkäisy).
Sinulla on huomattava ylipaino (painoindeksi BMI(kg/m ²)>30).
Olet yli 45-vuotias ja yksi tai useampi seuraavista koskee sinua
-Poltat piippua, sikareita tai savukkeita.
-Sinulla on korkea kolesterolitaso.

OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN JOS SINULLA ON NYT TAI ON KOSKAAN OLLUT
Astma, hengenahdistus/hengitysvaikeus tai vinkuva hengitys fyysisen rasituksen aikana.
Minkäänlaista keuhkosairautta
Ilmarinta (pneumothorax).
Rintakehään kohdistuva leikkaus.
Ahtaan tai avoimen paikan kammo tai paniikkihäiriö.
Epilepsia, kouristuskohtauksia, suonenvettoa tai käytät lääkkeitä välttääksesi niitä.
Aikaisempia tajunnanhäiriöitä (kokonaan tai osittain menettänyt tajunnan).
Sukellusonnettomuus tai sukeltajantauti.
Sokeritauti (diabetes).
Korkea verenpaine tai verenpainelääkitys.
Mikä tahansa sydänsairaus tai rytmihäiriö.
Korvasairauksia, kuulonalenema tai tasapainovaikeuksia.
Veren hyytymisen häiriöitä (veritulppa tai vuototaipumus).
Psyykkisiä sairauksia.

YMMÄRRÄN, ETTÄ MINUN EI TULE SUKELTAA JOS MINULLA ON TAI MINULLE KEHITTYY MITÄ TAHANSA SEURAAVISTA TILOISTA:
Flunssa, poskiontelotulehdus, tai mitään hengitysvaikeuksia (esim.keuhkoputkentulehdus, heinänuha)
Akuutti migreeni tai päänsärky
Tehty mitä tahansa kirurgiaa viimeisen 6 viikon aikana
Elimistössäni toimintakykyyni haitallisesti vaikuttavia aineita kuten lääkkeitä, huumausaineita tai alkoholia (myös krapula)
Kuumetta, huimausta, pahoinvointia, oksentelua tai ripulia
Korvien paineentasausongelmia
Vatsahaava
Raskaus

Osallistujan allekirjoitus

Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:

- A. Parhaan tietoni mukaan terveyteni on hyvä eikä mikään yllämainituista terveydellisistä riskitekijöistä koske minua.
- B. Olen selvittänyt mahdolliset riskitekijät lääkärin kanssa. Minut on todettu sukelluskelpoiseksi ja olen esittänyt lääkärintarkastuslausunnon tai kortin.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimen selvennys
(alle 18-vuotiaalta myös huoltajan allekirjoitus)