

Hurtig Quiz

Kontrolspørgsmål 4

1. En reservedelskasse nedsætter chancen for, at du går glip af et dyk på grund af småting som fx en knækket hælrem, en manglende O-ring eller lignende.
☐ Rigtigt ☐ Forkert
2. De ting, du bør have i din reservedelskasse inkluderer (afkryds alle korrekte svar):
☐ a. O-ringe.
☐ b. remme.
☐ c. mad.
☐ d. basalt værktøj.
3. Årsager til at føre logbog inkluderer (afkryds alle korrekte svar):
☐ a. at kunne dokumentere din erfaring.
☐ b. den er påkrævet for, at du skal kunne beholde dit certifikat.
☐ c. at kunne nedskrive specifikke oplysninger om forskellige dykkesteder.
☐ d. den hjælper dig med at huske dine dyk.

Hvordan gik det?

1. Rigtigt 2. a, b, d 3. a, c, d

Opsummering

I dette modul om tillægsudstyr til dykning har du lært at:

- ▲ Du bruger en overfladebøje til at sætte dit flag i, hvile dig ved og til opbevaring af ekstraudstyr.
- ▲ Du skal bruge et passende dykkeflag, når du dykker fra båd og det skal respekteres ifølge de lokale love.
- ▲ Du ikke skal fastgøre et fyldt fangstnet til dit udstyr.
- ▲ En lygte kan bruges både om dagen og om natten.
- ▲ En reservedelskasse kan hjælpe dig til at undgå, at du går glip af et dyk.
- ▲ Du skal føre logbog over alle dine dyk.
- ▲ For at kunne bruge en undervandstavle, er du nødt til at have en med dig.

for hvert dyk, du har dykket på kurset.

Du kan vælge mellem forskellige logbøger. Det kan være et enkelt hæfte hvori du blot skriver lidt om dykket. Men det kan også være PADIs Adventure Log, der også hjælper dig med at holde styr på de kurser, du har taget, det udstyr du har købt, vedligeholdelse af udstyret, hvor meget luft du har brugt, kort over dykkestederne, personlig information med mere.

Helbred og dykning

Efterhånden har du lært at dykning er afslappende og beroligende, og at du skal have et godt helbred. Dykning kan til tider være anstrengende, og du bør derfor have et godt helbred og en kondition, der er tilstrækkelig til at kunne håndtere lidt hårdere fysiske anstrengelser, der måske skyldes en nødsituation eller andre uforudsete fysiske krav. Et godt helbred og en god fysik sikrer dig et vist overskud og dermed en større sikkerhed.

Anbefalingerne vedrørende dit helbred i forbindelse med dykning, adskiller sig ikke spor fra de generelle helbreds-anbefalinger om kost og hvile til daglig. Undgå alkohol, medicin og rygning før du skal dykke. Alkohol og medicin,

MÅL for indlæringen

Understreg/highlight svarene på disse spørgsmål, mens du læser:

11. Hvilke tre ting skal du undgå at indtage eller gøre før du dykker?
12. Hvor tit anbefales det, at du får en fuldstændig fysisk undersøgelse af en læge?
13. Hvilke to vaccinationer skal en dykker sørge for at holde vedlige?
14. Hvad kan du gøre for opretholde dine dykkefærdigheder, eller generhverve dem efter en inaktiv periode?
15. Hvilken effekt har menstruation på dykning?
16. Hvorfor anbefales det, at gravide kvinder ikke dykker?

Pas på hjertet

Dykning er normalt en afslappende aktivitet, men sommetider kan du blive presset på din fysik. Hårde svømmeture, ophold i stærk sol i din dragt og andre situationer kan belaste dit hjerte og dit kardiovaskulære system. Som alle andre fysiske aktiviteter kan det fremprovokere hjerteslag hos disponerede individer. Tal med din læge om det, hvis du ved, at du er i farezonen på grund af alder, kropsbygning, livsstil, familiehistorie eller andre faktorer.

selv i mængder, der på overfladen kun har en lille virkning, kan påvirke din dømmekraft på dybden, hvor trykket kan forstærke virkningen. Alkohol lige før eller efter et dyk, kan øge risikoen for trykfaldssyge (beskrevet senere i dette modul). Vær konservativ, hvis du drikker aftenen før dykning. Alkohol har tendens til at dehydrere, og det gør dig mere modtagelig over for trykfaldssyge.

Hvis du tager receptpligtig medicin, så spørg din læge til råds, inden du dykker, om hvilken effekt det kan have. Hvis der er den mindste tvivl, så lad være med at dykke, indtil du ikke længere tager medicinen.

Undgå at ryge – det er ikke foreneligt med en aktiv livsstil. Rygning er uden tvivl dårligt for helbredet, men hvis du alligevel ikke kan lade være med at ryge, så undlad i det mindste at ryge flere timer før og efter dykning, da det påvirker kredsløbet og åndedrætssystemet. Det kan også medføre, at luften bliver indesluttet i dine lunger hvilket, rent teoretisk, kan øge risikoen for lungeekspansionsskader, selv når du trækker vejret normalt.

Undlad at dykke, hvis du føler dig utilpas og dyk heller ikke, hvis du er forkølet (som du lærte i modul 1). Gør du det, kan det medføre øre- og bihulesqueeze eller en omvendt blokering på grund af vanskeligheder med at trykkudligne. Dykker du med en forkølelse, kan du risikere, at luft bliver fanget i lungerne med risiko for lungeekspansionsskader. Brug ikke medicin til at dæmpe symptomerne, så du kan dykke, selv om du ikke er rask. Det er surt at gå glip af et dyk, men du skal være rask for at kunne dykke sikkert.

Hold dig i rimelig god form og få en grundig lægeundersøgelse før du begynder at dykke, og mindst hvert andet år derefter. Det er bedst, hvis du undersøges af en læge, der har kendskab til dykkermedicin. Sørg for at holde dine vaccinationer ved lige, det gælder specielt stivkrampe og tyfus. Sørg for at spise fornuftigt og få nogle ordentlige hvileperioder. Få jævnligt motion – du behøver ikke være olympisk atlet, bare i rimelig form. Et godt dykkerhelbred inkluderer også, at du tager vare på dig selv på andre måder – fx ved at vedligeholde dine færdigheder og kundskaber. Den bedste måde at gøre det på, er ved at være en aktiv dykker. Dyk – det

vedligeholder dine dykkefærdigheder. Deltag i nye undervandsoplevelser, dykkerrejser, specielle dykkeaktiviteter og andre dykkerkurser. Du vil få det sjovt mens du tilegner dig nye færdigheder. Du bliver bedre og samtidig vedligeholder du de gamle færdigheder. Hvis det er muligt, så svøm regelmæssigt med finner i en pool – det holder dine benmuskler i form, og det giver samtidigt god kredsløbstræning. Du bør også genopfriske de øvelser, du lærer på dette kursus med jævne mellemrum.

Hvis du af en eller anden grund holder en længere pause fra dykning (det er ikke noget at skamme sig over – det sker i de bedste familier), så er det vigtigt, at du både får genopfrisket din teoretiske viden og dine praktiske færdigheder. Læs denne bog, se *Open Water Diver-videoen* og øv dig på dine færdigheder sammen med en PADI Divemaster, Assistant Instructor eller en instruktør. PADI's Scuba Review-program genopfrisker dine kundskaber og færdigheder, og det er hurtigt og let – en aften eller en formiddag er sædvanligvis alt hvad du behøver.



Afrustning.

Hvis du af en eller anden grund holder en længere pause fra dykning (det er ikke noget at skamme sig over – det sker i de bedste familier), så er det vigtigt, at du både får genopfrisket din teoretiske viden og dine praktiske færdigheder.

Hvis du er kvinde skal du tage nogle specielle hensyn i forbindelse med menstruation og graviditet. Hvis menstruationen ikke hindrer dig i at deltage i andre fritidsaktiviteter, så vil dykningen heller ikke skabe nogen problemer. Dykning under graviditet er dog en anden sag. Man ved ikke meget om hvordan dykning påvirker et foster. Derfor anbefales det at lade helt være med at dykke under graviditeten.

Du skal have det godt for at kunne dykke godt. Sørg for at være ved godt helbred og undgå dårlige vaner, der kan skade din sundhed, og sørg for at være i god

Hurtig Quiz

Kontrolspørgsmål 5

1. Før et dyk skal du undgå (afkryds alle korrekte svar):
☐ a. medicin.
☐ b. at spise.
☐ c. alkohol.
☐ d. rygning.
2. Det anbefales, at du får en lægeundersøgelse hvert _____ år.
3. De to vaccinationer, du bør holde vedlige er _____ og _____.
4. For at holde dine dykkefærdigheder ved lige skal du (afkryds alle korrekte svar):
☐ a. være en aktiv dykker.
☐ b. fortsætte din dykkeuddannelse.
☐ c. deltage i specielle dykkeaktiviteter.
5. Hvis menstruation ikke hindrer dig i andre fritidsaktiviteter, bør det heller ikke hindre dykning.
☐ Rigtigt ☐ Forkert
6. Det anbefales, at gravide kvinder:
☐ a. ikke dykker, da vi ikke ved ret meget om hvordan dykning påvirker et foster.
☐ b. kun dykker til 10 meter/30 fod, da vi ikke ved ret meget om hvordan dykning påvirker et foster.

Hvordan gik det?

1. a, c, d 2. andet 3. stivkrampe, tyfus 4. a, b, c 5. Rigtigt 6. a

mental og fysisk form. Ikke bare i forbindelse med dykning, men også i dagligdagen.

Vejrtrækning under vand

Indtil nu har du lært om de direkte effekter, der er ved at indånde komprimeret luft under vand: reduceret volumen og nødvendigheden af trykudligning, øget lufttæthed og langsom og dyb vejrtrækning, volumenforøgelser, og at du aldrig må holde vejret, når du scubadykker.

Ud over de direkte fysiske påvirkninger, har indånding af luft under tryk nogle indirekte og mere u håndgribelige påvirkninger. Ligesom med de direkte, er de indirekte påvirkninger ganske forudsigelige, og du kan undgå at få problemer ved at følge nogle simple regler.

Luft

For at forstå de indirekte påvirkninger, der kan opstå ved at ånde luft under tryk, er du nødt til at vide hvad luft er. Som du muligvis ved, består luft af en masse forskellige gasarter, men nitrogen og oxygen (ilt) udgør mere end 99 procent, så lad os af praktiske grunde antage, at luften indeholder 79 procent nitrogen og 21 procent oxygen. Når du trækker vejret, forbruger kroppen oxygenet i forbrændingen, mens nitrogenet er en fysiologisk inaktivt gas, som kroppen ikke kan bruge til noget.

Den komprimerede luft i din flaske er stort set den samme luft, som du indånder nu på overfladen. Under fyldningsprocessen filtreres luften for at fjerne kemikalier, urenheder og størstedelen af fugten, der kan skade flasken og give andre problemer.

MÅL for indlæringen

Understreg/highlight svarene på disse spørgsmål, mens du læser:

17. Hvilke to gasser er hovedbestanddelene i luft?
18. Hvilke fem mulige symptomer kan forurennet luft give?
19. Hvad skal du gøre, hvis der er mistanke om, at en dykker har indåndet forurennet luft?
20. Hvordan undgår du problemer med forurennet luft?
21. Hvordan undgår du problemer med ren oxygen?



Vejrtrækning under vand

Se PADI Encyclopedia of Recreational Diving og PADI Multimedia Encyclopedia cd-rom.

Opsummering

I dette afsnit om helbred og dykning har du lært at:

- ▲ Du ikke skal drikke alkohol, ryge eller indtage medicin før et dyk.
- ▲ Du ikke skal dykke, hvis du ikke har det godt.
- ▲ Du skal sørge for at have et godt helbred.
- ▲ Du bør få en lægeundersøgelse mindst hvert andet år.
- ▲ Du skal vedligeholde stivkrampe- og tyfusvaccinationer.
- ▲ Gravide kvinder ikke bør dykke.
- ▲ Du skal have genopfrisket din teori og dine dykkefærdigheder, hvis du ikke har dykket et stykke tid.