



O Guia Inteligente da DAN para Viagens

Para saber antes de viajar: Como planejar sua viagem de mergulho

- Lista de verificação da bagagem para uma viagem de mergulho
- Cronograma de preparação da viagem
- Dicas de saúde e segurança
- Orientações sobre cuidados com o equipamento

O GUIA INTELIGENTE DA DAN PARA VIAGENS

Quer você esteja embarcando em um voo de 23 horas para a Malásia ou em um trajeto de 23 minutos para a praia, todos os mergulhos envolvem algum tipo de viagem. Por esse motivo, a DAN reconhece que a segurança na viagem é um aspecto fundamental da nossa missão. Este Guia Inteligente é uma ferramenta de referência rápida e fácil para ajudá-lo a se preparar para a sua viagem de mergulho para destinos locais e internacionais.



LISTA DE VERIFICAÇÃO BÁSICA DA BAGAGEM

A lista de verificação da bagagem a seguir não é definitiva. Ela pretende apenas fornecer uma base para auxiliar a sua personalização, de acordo com os detalhes específicos da sua viagem. Copie, escaneie ou digite novamente e personalize esta lista, acrescentando qualquer equipamento especializado de que você precise, bem como suas roupas, produtos de higiene e outros itens pessoais necessários para sua viagem.

Itens essenciais

- Credencial de mergulho
- Número de associado DAN
- Boné/chapéu
- Lanches nutritivos
- Protetor solar
- Água
- _____
- _____

Equipamentos

- Colete equilibrador
- Botas/nadadeiras
- Instrumento de corte ou faca de mergulho
- Computador de mergulho
- Roupas de mergulho
- Bolsa para os equipamentos
- Luvas
- Capuz
- Lanternas
- Máscara
- Carretilhas
- Regulador
- Snorkel
- Sinalizador de superfície
- Cilindro (s)
- Lastro
- Apito
- _____
- _____

Equipamento especializado (opcional)

- Câmera de foto ou vídeo
- Veículo de propulsão para mergulhador (DPV, ou scooter)
- Unidade de oxigênio
- Rebreather
- Arbalete
- _____
- _____

Kit “Salve-um-Mergulho”

- Baterias ou pilhas
- Grampos
- Spray desembaçante
- Fita adesiva ou adesivo/ selante à prova d'água
- Fivelas e tiras para nadadeiras
- Isqueiro
- Tira para máscara ou máscara extra
- Ferramentas (inclusive uma chave ajustável e chaves allen)
- Kit de O-rings (inclusive O-rings para mangueiras de alta e baixa pressão, ferramenta para extração de O-ring e lubrificante de silicone)
- Bocal para o regulador
- Prendedor de snorkel
- Cinto/fivela de lastro
- Toalha de cor clara (ou alguma superfície de trabalho branca)
- Abraçadeiras de plástico (tipo zip-tie) e elásticos
- Graxa para zíper
- Tabelas de mergulho
- _____
- _____

Kit de primeiros socorros

Itens básicas

- Luvas de nitrilo (hipoalérgicas)
- Barreiras para RCP (dispositivo oronasal ou proteção facial)
- Pinças
- Alfinetes de segurança
- Tesouras
- Sabonete (ou solução ou lenços antissépticos)
- Guia de primeiros socorros

Curativos e bandagens

- Bandagens adesivas (como Band-Aids)
- Gazes individuais e rolos de gazes
- Bandagens triangulares
- Bandagens elásticas (como Bandagens Ace)
- Esparadrapo

Itens acessórios

- Vinagre
- Solução salina estéril
- Seringa de irrigação
- Bolsas d'água quentes ou frias

Medicamentos

- Aspirina
- Paracetamol (como Tylenol)
- Ibuprofeno (como Motrin ou Advil)
- Difenidramina (como Benadryl)
- Creme de hidrocortisona
- Pomada antibiótica
- Dimenidrinato (como Dramin)
- Loperamida (como Imodium)
- Antiácido (como Tums)
- _____
- _____

VIAGEM DOMÉSTICA

Um dos benefícios da viagem doméstica é que ela pode ser menos complexa e mais econômica do que viagens internacionais. Saber chegar e estar preparado até mesmo para uma viagem curta até o litoral, até o lago ou até a pedreira pode tornar suas viagens locais mais fáceis, seguras e agradáveis.

PREPARE-SE

- Crie uma lista de verificação da bagagem com base nos seus mergulhos normais.
- Guarde o seu equipamento de tal forma que você possa sempre pegá-lo e partir.
- Monte um kit de primeiros socorros e um kit salve-um-mergulho.
- Mantenha suas certificações relevantes atualizadas.

ANTES DE PEGAR A ESTRADA:

- Pesquise as condições meteorológicas, correntes e temperaturas da água no seu destino.
- Personalize a sua lista de verificação da bagagem para essa viagem específica.
- Verifique - e, se necessário, reabasteça - seu kit de primeiros socorros.
- Diga a alguém aonde você vai
- Lembre-se de levar muita água e lanches saudáveis.



VIAGEM INTERNACIONAL

2 MESES ANTES DA VIAGEM:



- Certifique-se de que seu passaporte é válido pelo menos seis meses além da última data programada na sua viagem.
- Verifique se um visto de turista será necessário.
- Descubra se você precisa de alguma vacina.
- Preencha o formulário médico da RSTC e leve uma cópia assinada pelo médico, se necessário.

1 MÊS ANTES DA VIAGEM:



- Confira as leis do seu país de destino com relação à prescrição de medicamentos.
- Adquira moeda local e converse com seu banco sobre saques internacionais em caixas eletrônicos.
- Descubra se há taxas para transações no exterior associadas aos seus cartões de crédito.
- Verifique qual é o contato da embaixada ou consulado do Brasil mais próximo do destino da viagem.

2 SEMANAS ANTES DA VIAGEM:



- Personalize sua lista de verificação da bagagem.
- Faça um plano de chamadas internacionais.
- Informe suas empresas de cartão de crédito de que você tem a intenção de viajar para o exterior.
- Certifique-se de ter adquirido ou renovado seu seguro de viagens.

1 SEMANA ANTES DA VIAGEM:



- Faça duas cópias de seu passaporte (de preferência, cópias coloridas), carteira de habilitação, cartões de crédito, itinerário, confirmação de hospedagem e visto (se for necessário). Deixe um conjunto de cópias com alguém em casa e guarde o segundo conjunto em algum lugar separado dos documentos originais.
- Entre em contato com sua agência dos correios para solicitar que retenham as suas correspondências enquanto você estiver fora.
- Guarde na mala tudo o que não será necessário antes da viagem.

24 HORAS ANTES DA VIAGEM:



- Faça o check-in no seu voo e certifique-se de escolher o seu assento.
- Faça uma revisão da lista de itens da sua bagagem novamente, e faça uma cópia para ajudá-lo a refazer as malas para a viagem de volta (de modo a não esquecer seus produtos de higiene pessoal, carregadores, medicamentos, etc.)
- Avise alguém sobre seus planos de viagem.

VIAGEM AÉREA COM EQUIPAMENTO

A expectativa de dias revigorantes de mergulho é, às vezes, a única forma de passar pela dor de cabeça de viajar com equipamentos de mergulho, que podem ser desajeitados, pesados e difíceis de explicar para a segurança do aeroporto. Use as seguintes orientações para simplificar o processo.

VERIFIQUE ANTES DO CHECK-IN

Se você está planejando levar seu equipamento, pense no que deve despachar e no que deve levar em sua bagagem de mão, para ter a certeza de poder mergulhar imediatamente, mesmo se suas malas se extraviarem. Lembre-se também de pesquisar o volume de malas autorizadas pela sua companhia aérea e pelo país de destino.

Bagagem de mão

- Regulador
- Computador de mergulho
- Máscara
- Roupa de banho

Bagagem de mão ou bagagem despachada

- Colete equilibrador
- Nadadeiras
- Snorkel

Apenas bagagem despachada

- Instrumentos de corte
- Arbaletes
- Cilindros*



EQUIPAMENTOS PARA ALUGAR

Se você escolher evitar os transtornos de viajar com o equipamento, encontre uma operadora que ofereça aluguel de equipamentos. A qualidade dos equipamentos de aluguel varia, por isso certifique-se de fazer uma pesquisa completa nas operadoras de seu destino. Mesmo que você escolha alugar o equipamento no seu destino, é recomendado levar alguns itens:

<u>Itens amplamente disponíveis para aluguel</u>	<u>Itens que podem ou não estar disponíveis para aluguel</u>	<u>Itens especiais a se considerar para aluguel</u>
<ul style="list-style-type: none">Roupas úmidasRoupas secasLuvras, capuz e botasCilindros,Coletes EquilibradoresReguladoresLastros e sistemas de lastro	<ul style="list-style-type: none">Máscaras,SnorkelsNadadeiras	<ul style="list-style-type: none">FacasBoias de marcação de superfícieLanternas

**Ao viajar com cilindros, certifique-se de remover as válvulas.*

REGRAS DOS LOCAIS DE MERGULHO

Dependendo de onde você mergulhar, as regras serão diferentes. O local pode regular de tudo, desde o equipamento que você pode usar até os horários em que você pode mergulhar. Antes de ir, pergunte:

O MEU TREINAMENTO CORRESPONDE ÀS EXIGÊNCIAS DO LOCAL DE MERGULHO?

Nem todos os locais de mergulho permitem a entrada de mergulhadores recreativos. De fato, alguns pontos de mergulho — como grutas e cavernas — exigem um alto nível de treinamento. Certifique-se de verificar on-line ou telefonar para a operadora local para esclarecer requisitos de certificação e treinamento.

QUE EQUIPAMENTOS SÃO PERMITIDOS?

Alguns locais exigem que você leve equipamentos especiais, como boias de marcação de superfície ou Spare Air™. Outros proíbem o uso de certos itens, como luvas ou arbaletes, para proteger o ambiente marinho. Saiba o que é necessário e o que é restrito antes de fazer as malas.

QUAIS SÃO AS EXIGÊNCIAS DE ACESSO DO LOCAL?

Pontos de mergulho protegidos ou pontos localizados próximos a propriedades privadas podem exigir a compra de um ingresso ou identificador para mergulhar. Você pode também descobrir que a entrada é limitada em alguns locais. Não apareça em um local somente para ter de ir embora. Faça a sua pesquisa.

A boa etiqueta do mergulho reza que os mergulhadores devem seguir as regras em vigor, não importa o lugar do mundo para onde viajam. Lembre-se de que as regras do mergulho estão em vigor para proteger a sua segurança, a segurança do ambiente marinho, os regulamentos alfandegários e as leis do seu destino de viagem.



CONSIDERAÇÕES DE SAÚDE

A maioria dos mergulhadores está acostumada a pensar em manter o condicionamento para o mergulho, evitar a DD e minimizar os riscos de acidentes com animais marinhos. Porém, todos os mergulhadores são também viajantes e devem estar conscientes de condições médicas relacionadas a viagens.

DESIDRATAÇÃO:

O que é? O esgotamento de água ou de outros fluidos corporais. Pode impedir a capacidade do corpo de realizar funções normais.

Por que afeta os viajantes? Se estiver viajando de carro, ônibus, trem, avião ou barco, você pode não ter acesso conveniente a água potável. A viagem aérea é particularmente desidratante porque o ar nos aviões é muito seco.

O que fazer: Previna a desidratação, levando uma ou duas garrafas d'água em sua bagagem de mão. Durante a viagem, verifique a sua urina. Se ficar escura, tome líquidos imediatamente. Se você notar sede extrema, falta de urina, pele ressecada, tontura ou confusão, abstenha-se de mergulhar e procure cuidados médicos imediatamente.

TROMBOSE VENOSA PROFUNDA (TVP)

O que é? Quando coágulos sanguíneos se formam nas veias profundas do corpo, geralmente nas pernas. Pode levar a condições de risco à vida, como embolia pulmonar ou AVC.

Por que afeta os viajantes? Longos períodos de inatividade inibem a circulação sanguínea normal.

O que fazer: Se você estiver dirigindo ou voando, certifique-se de se levantar e esticar as pernas de vez em quando. Se você sabe que corre um risco maior de TVP, use meias de compressão e consulte o seu médico sobre a possibilidade de tomar medicamentos que previnem a formação de coágulos. Consulte a biblioteca on-line Health & Diving (Saúde e Mergulho) da DAN para obter mais informações.



ALIMENTOS CONTAMINADOS:

O que são? Quando a comida incuba bactérias, transmite doenças de uma pessoa a outra ou de um animal a um humano, ou transporta toxinas (como peixe venenoso). Pode ser fatal ou causar sintomas que ameaçam a vida em casos extremos.

Por que afeta os viajantes? De acordo com o CDC, a diarreia do viajante é a doença mais comum que afeta viajantes e pode ocorrer em até 50 por cento dos viajantes internacionais. Com frequência, resulta do consumo de alimentos manuseados de maneira imprópria ou de água não tratada.

O que fazer: Evite carne crua ou mal passada e frutos do mar, além de frutas e vegetais crus, água não tratada e cubos de gelo, e qualquer comida que você suspeita ter sido preparada em condições pouco higiênicas.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR HOSPEDEIROS:

Onde estão? Doenças transmitidas por pernilongos, carrapatos, pulgas ou outros insetos. Essas doenças incluem a chikungunya, a dengue, a malária e outras.

Por que afetam os viajantes? Elas não afetam apenas viajantes em si, mas são endêmicas em algumas áreas do mundo.

O que fazer: Descubra se o seu destino de viagem apresenta risco de doença transmitida por hospedeiros e tome as precauções adequadas, que podem incluir vacinação, repelentes de insetos ou evitar alguns comportamentos ou ambientes.



DICA RÁPIDA:

Pesquise doenças endêmicas ou condições especiais às quais você pode ser exposto, especialmente se planeja fazer uma viagem internacional. Elas podem variar de malária a insolação. O Centro para o Controle e Prevenção de Doenças (CDC.gov) é uma ótima fonte de informações abrangentes sobre alertas atuais e doenças comuns no seu destino.

VOO APÓS O MERGULHO

Voar para um destino próximo ao nível do mar antes de mergulhar praticamente não apresenta riscos. Voar depois de mergulhar, no entanto, aumenta o estresse descompressivo, dado que a pressão na cabine da aeronave é mais baixa do que a pressão atmosférica em terra. A DAN recomenda que você siga essas orientações ao viajar:

Perfil de mergulho	Sugestão de intervalo de superfície mínimo antes do voo
Um único mergulho não descompressivo	12 horas ou mais
Vários mergulhos em um dia	18 horas ou mais
Vários dias de mergulho	18 horas ou mais
Mergulhos com exigência de parada descompressiva	Mais de 18 horas

Lembre-se de que qualquer subida, após o mergulho, a uma altitude maior — até mesmo usando transporte terrestre — aumenta o seu risco de estresse descompressivo.

LEVE A DAN COM VOCÊ

A DAN está disponível 24 horas por dia, todos os dias, em qualquer lugar do mundo. Se você precisar de informações médicas não emergenciais, visite o site DAN.org (ou www.danbrasil.org.br, para a versão em português) ou envie um e-mail para medicina@danbrasil.org.br. No caso de uma emergência, isto é o que você deve saber antes de ligar:

1. Entre em contato com o serviço médico de emergência (SME) imediatamente. Depois que o SME for aconado, ligue para a DAN para obter assistência adicional
2. O número de emergência atrás da sua credencial da DAN (0800-684-9111 no Brasil ou +1-919-684-9111 no exterior) aceita ligações diretas e a cobrar, mas há diferenças quanto ao modo de se fazerem ligações a cobrar em cada país. Para fazer uma ligação a cobrar de fora do Brasil, pesquise o protocolo de ligações a cobrar do país e os números do SME antes de partir.
3. Quando telefonar, você precisará fornecer as seguintes informações:
 - Seu nome
 - O nome da pessoa acidentada
 - Sua localização
 - Um número para retornar a ligação
 - Uma descrição da emergência
 - Nomes de medicamentos prescritos que você está tomando atualmente
 - Eventuais problemas de saúde pré-existentes ou preocupações
4. A DAN Emergency Hotline- também funciona como o seu recurso para ativar os benefícios do DAN TravelAssist, inclusive a remoção médica.



A QUEM LIGAR

Procedimentos de emergência:

PASSO 1 Ligue para 192 (ou 193 ou 190, dependendo da área que voce estiver) ou para o SME local no exterior

PASSO 2 Ligue para a DAN Emergency Hotline (**0800 684 9111** no Brasil, **+1-919-684-9111** no exterior)

Procedimentos não emergenciais:

PASSO 1 Envie um e-mail para medicina@danbrasil.org.br.

DICA RÁPIDA:

Seja para uma viagem doméstica ou internacional, pesquise a disponibilidade e a localização de serviços médicos de emergência no seu destino. Ajuste o seu plano de mergulho de acordo e tenha um Plano de Ação para Emergências realista.

ORIENTAÇÕES PARA CUIDADOS COM O EQUIPAMENTO

Como mergulhadores, estamos familiarizados com as exigências de se viajar com equipamentos de mergulho. Felizmente, a rotina de manutenção e o armazenamento criterioso do equipamento podem não apenas tornar o seu mergulho mais seguro, mas também facilitar o planejamento da sua viagem. As seguintes orientações ajudarão você a se certificar de que seu equipamento estará pronto quando você sair para viajar:

Itens	Antes de mergulhar	Depois de mergulhar	Armazenamento	Manutenção profissional
Máscara, snorkel e nadadeiras	Mantenha bem organizados e minimize o risco de serem chutados, pisados ou que se tropece neles.	Enxágue e seque bem.	Embale e armazene com cuidado, para que não sejam esmagados por equipamentos mais pesados.	Não se aplica.
Colete equilibrador	Teste antes de mergulhar.	Enxágue o exterior e o interior do colete com água doce. Deixe pendurado para secar.	Depois de seco, infle parcialmente o colete para guardá-lo.	Faça inspeção profissional anualmente; lembre-se da mangueira de baixa pressão e da válvula de exaustão.
Regulador	Teste a funcionalidade assim que montar o seu equipamento.	Enxágue e limpe enquanto ainda estiver conectado ao cilindro e pressurizado. Deixe secar em ambiente aberto.	Mantenha a tampa protetora (chapéu de bruxa) no lugar e atarrachada. Guarde em uma bolsa para regulador.	Faça manutenção ao menos uma vez por ano.
Roupa úmida, botas, luvas e capuz	Se necessário, lubrifique os zíperes.	Enxágue, vire do avesso e pendure para secar. Se a roupa úmida estiver com um odor desagradável, use shampoo para roupas úmidas no enxágue pós-mergulho.	Guarde na sombra, pois o neoprene é suscetível a danos por ação de raios UV.	Não se aplica.
Computador de mergulho	Verifique o ícone da bateria.	Enxágue e seque.	Guarde em uma área seca, fresca e ventilada..	Faça manutenção uma vez por ano ou a cada dois anos, ou conforme a recomendação do fabricante.
Cilindro	Manuseie com extremo cuidado, pois os cilindros pressurizados apresentam risco de explosão. Fixe firmemente para o transporte.	Enxágue completamente e deixe secar. Remova regularmente a bota do cilindro para prevenir o acúmulo de sal e resíduos.	Nunca esvazie completamente. Reduza a pressão até a leitura mais baixa no manômetro. Mantenha um protetor limpo e seco sobre a válvula do cilindro.	Faça uma inspeção visual, pelo menos, uma vez por ano. Faça um teste hidrostático a cada cinco anos.

TORNE-SE UM ASSOCIADO DAN

A segurança no mergulho deve ser levada a sério. Quando você se une à DAN, seus benefícios exclusivos como associado garantem que você tenha acesso a recursos inestimáveis, inclusive:



EMERGENCY HOTLINE 24 HORAS (0800-684-9111 NO BRASIL, +1-919-684-9111 NO EXTERIOR)

A ajuda está a apenas uma ligação de distância, a qualquer momento, em qualquer lugar.



ASSISTÊNCIA PARA VIAGEM

Remoção inter hospitalar em emergências de mergulho.



PLANO DE ASSISTÊNCIA

Acesso exclusivo ao plano de assistência para acidentes de mergulho.



LINHA DE INFORMAÇÕES MÉDICAS

Acesso às informações médicas mais recentes para prevenção, identificação e tratamento de lesões de mergulho.



RECURSOS PARA O MERGULHO SEGURO

Acesso a materiais de referência de Saúde e Mergulho da DAN, relatos de incidentes e revista Alert Diver, que apresenta informações médicas e de pesquisa, fotografia subaquática, viagens de mergulho e questões ambientais marinhas.

A sua associação à DAN apoia pesquisas contínuas, programas médicos e esforços de educação que promovem a conscientização da segurança no mergulho e garantem a disponibilidade de recursos médicos se e quando você precisar deles.

SAIBA MAIS EM DAN.ORG/HEALTH



AV. JOSE BONIFÁCIO COUTINHO NOGUEIRA, 150
CAMPINAS SP 13091-611 BRASIL

TEL: +55-19-3707-1569

**EMERGENCY HOTLINE: 0800-684-9111 NO BRASIL,
+1-919-684-9111 NO EXTERIOR**

JUNTE-SE A NÓS DANBRASIL.ORG.BR