

Comprometa-se com o planejamento do mergulho



- Pesquise sobre o local do mergulho
- Complemente com as informações específicas da sua viagem de mergulho
- De continuidade ao seu treinamento de mergulho
- Associe-se a um clube de mergulho
- Encontre um centro de mergulho local
- Assine revistas de mergulho
- Procure uma dupla para mergulhar e a comunique sobre sua escolha
- Atualize suas habilidades de RCP e de Primeiros Socorros

Equipe-se adequadamente



- Mantenha seus equipamentos revisados regularmente
- Inspeccione seus equipamentos antes de mergulhar
- Reveja seus equipamentos de segurança
- Use uma lista de verificação pré-mergulho
- Certifique-se que seus equipamentos estão ajustados para o uso e que você está familiarizado com eles
- Lave e armazene seu equipamento apropriadamente após o mergulho

Praticas pré-mergulho

Habilidades para praticar antes de mergulhar:



- Flutuabilidade
- Desalagamento de máscara
- Sinais manuais
- Configuração e ajuste de novos equipamentos
- Ajuste de lastreamento e configuração do equipamento
- Remoção e recolocação do sistema de lastro
- Revisão do uso de seu computador de mergulho
- Equalização durante a descida
- Revisão dos procedimentos de falta de ar com sua dupla
- Revisão do lançamento do deco marker

Planeje seu mergulho



- Verifique seu equipamento
- Confirme a localização dos pontos de mergulho
- Peça esclarecimentos para qualquer instrução que não tenha sido clara
- Equipe-se com sua dupla para ficarem prontos juntos
- Familiarize-se com o ponto de mergulho e com os pontos de entradas/saídas
- Tenha um Plano de Ação de Emergência pronto
- Determine com sua dupla quando/como o mergulho terminará

Gerencie seu ar



- Assegure-se que você tem ar suficiente para o mergulho
- Verifique se o ar está aberto antes de mergulhar
- Cheque seu manômetro regularmente
- Faça uma parada completa (de segurança ou de descompressão) com pelo menos 35 bar/ 500 psi de gás.

Enquanto estiver mergulhando



- Monitore o uso do ar e o seu tempo de fundo regularmente
- Mantenha flutuabilidade neutra o tempo todo
- Fique ao alcance do braço de sua dupla durante todo o mergulho
- Evite mergulhar além do seu nível de treinamento
- Não faça mergulhos repetitivos que excedam os limites descompressivos
- Sua subida não deve ultrapassar 10m-18m/30 pés-60 pés por minuto reduzindo a velocidade de subida à medida que você se aproxima da superfície
- Uma vez que o sinal seja dado, faça uma subida apropriada
- Sempre planeje uma parada de segurança por 3 minutos a 5m-6m/15 pés-20 pés no final de cada mergulho

Quando mergulhar embarcado



- Seja cortês e mantenha seu equipamento junto e organizado
- Reveja os procedimentos de entrada/saída com a tripulação
- Olhe e ouça durante a subida – a atenção é crítica

Voo após o mergulho



- Único mergulho dentro dos limites não descompressivos: 12 horas
- Mergulhos repetitivos em dias seguidos: 18 horas
- Mergulhos descompressivos (planejados ou não planejados):
Significativamente maior que 18 horas
- Intervalo de superfície de 24h antes do voo é uma boa prática.

LEMBRE-SE

Não há nada de errado em dizer “Eu nunca fiz isso”, ou “Eu nunca usei esta peça de equipamento antes, eu preciso de alguma ajuda”.

- Respire continuamente, nunca prenda a respiração
- Planeje seu mergulho, mergulhe o planejado
- Sempre planeje uma parada de segurança entre 5m-6m/15pés-20 pés de profundidade
- Reveja os sinais manuais antes do mergulho
- Não mergulhe além de seus limites de treinamento
- Suba lentamente no fim de cada mergulho
- Sempre mergulhe com uma dupla
- Monitore continuamente seu manômetro
- Se não se sentir bem, não faça!
- Planeje o que fazer no caso de uma separação acidental

Para dúvidas médicas não urgentes, escreva para medicina@danbrasil.org.br

Telefone de Emergência 0800-684-9111
(Brasil) +1-919-684-9111 (Exterior)

