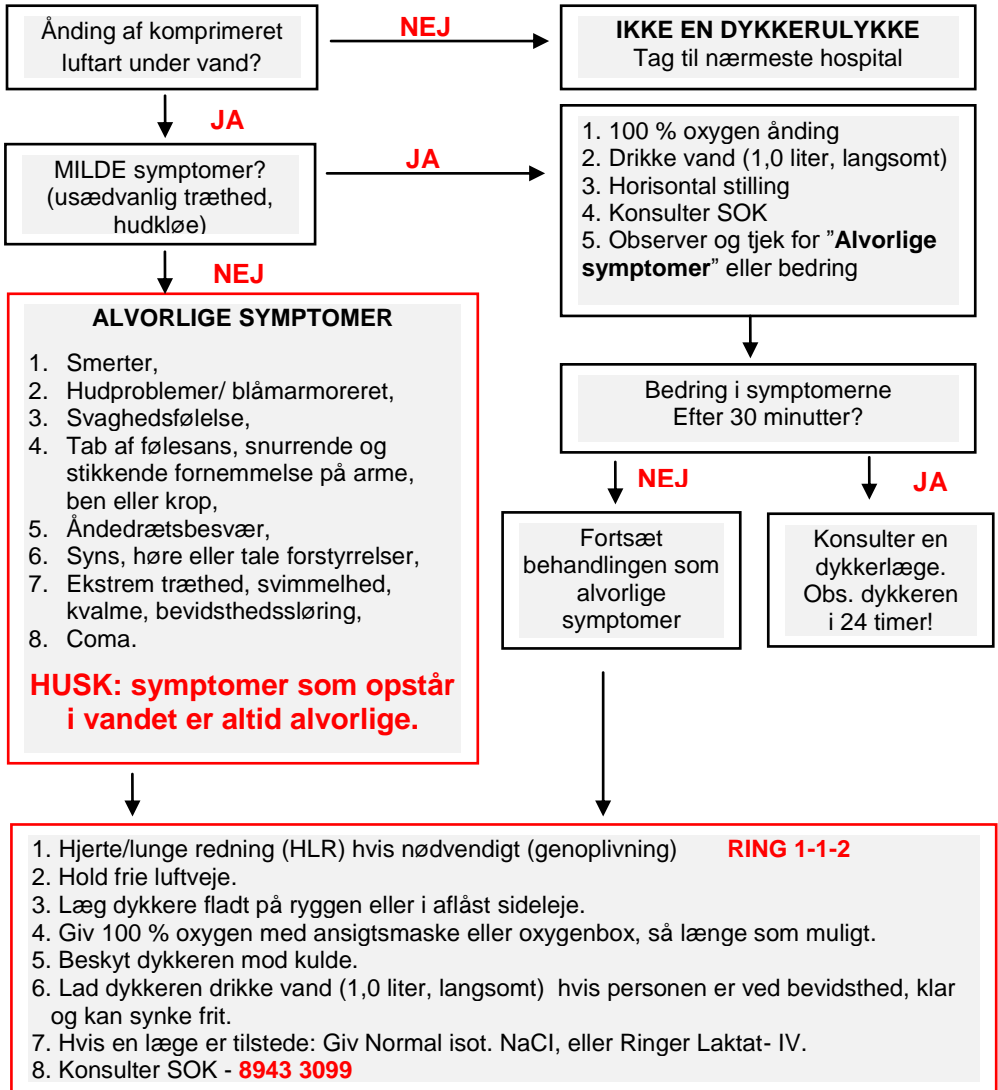


Flowskema ved Dykkersyg



Kilde: DAN EUROPE – Divers alert network



Check liste ved dykning / budy Check

- **Er JEG klar til at dykke**
Er jeg mentalt klar, føler jeg mig rustet og er **mine** færdigheder til dette dyk?
- **Check dykkerstedet:**
Er der sikker nedgang/opgang, kan jeg komme op andre steder og er der noget jeg skal være opmærksom på? (strøm, sigt, fiskenet)
- **Check Kommunikation (Mobil net- tlf. - VHF)**
Kan jeg ringe efter hjælp, ved du hvor du befinder dig?
- **Check nødudstyr (Oxygenbox)**
Er der ilt på flaske, hvordan vikker den. Førstehjælpstaske skal gennemgås
- **Mærker dykkerstedet**
Udsæt bøj, flag
- **Body Check**
Gennemfør det Body Check som du og din makker har aftalt
 - Er dit udstyr ok.
 - Har du korrekt afvejning.
(ved udånding, skal vandet så midt på brillen)

Note:



Hvad kan man selv gøre for at undgå dykkersyge?

- Dyk indenfor dykketabellens grænser.
- Overhold opstigningshastighed på maksimalt 10 m/min.
- Planlæg IKKE dyk, hvor det er nødvendigt med dekompresionsstop i vandet.
- Hold tre minutters sikkerhedsstop på fem meters dybde.
- Dyk ikke mere end tre dyk pr. dag.
- Start med de dybeste dyk, hvis du skal dykke flere gange på samme dag.
- Hold en dykker fri dag efter to-tre dage, hvis du dykker flere dage i træk.
- Undgå hårdt arbejde før, under og efter dykket.
- Drik rigelig væske inden dykket. Væskemangel på grund af varme eller alkohol er farligt.
- Vær veludhvilet og i god fysisk form.
- Sørg for regelmæssige lægecheck.
- Ved flyvning/bjergkørsel: Hold mindst 24 timers pause efter dyk.
- Efter dyk som kræver dekompresion anbefales mindst 48 timers pause.

7 punkter ved mistanke om dykkersyge.

- Hudkløe/kriblen på huden.
- Stivhed, ledsmerter (skuldre, knæ, albuer, fodled m.m.)
- Tab af følelsen enkelte steder på krop eller lemmer.
- Svaghed eller lammelse i arme eller ben.
- Balanceforstyrrelser.
- Hudforandringer, der oftest optræder på kroppen, de er rød- og blå marmorerede.
- Forvirring, kramper, bevidstløshed, synsforstyrrelser, øresusen, svimmelhed, træthed, lammelser.

Enhver smerte eller usædvanlig fornemmelse efter en dykning skal betragtes som trykfaldssyge, indtil det modsatte er bevist.
Hvis der er tvivl, betragt det som dykkersyge

Ved symptomer på dykkersyge

- Afslut dykket - bevar roen.
- Hvis dykkeren er bevidstløs: [giv trinvis førstehjælp](#).
- Tilkald hjælp. I Danmark: Kontakt Søværnets Operative Kommando, SOK, (24 timer i døgnet) Tlf. 89433099 eller via UHF/kortbølge. SOK indhenter råd fra vagthavende dykkerlæge, og der arrangeres transport (helikopter/ambulance) til trykkammer. I udlandet: Check, din dykkerulykkes forsikring.
- Ånd ren ilt, hvis muligt. Undgå overanstrengelse. Drik rigeligt, indtil der er klar urin.

Det skal understreges, at enhver unormal tilstand efter et dyk, kan være dykkersyge. Derfor, kontakt SOK, hvis du er i tvivl, så der kan etableres kontakt til en dykkerlæge.

TILKALD HJÆLP

Når du ringer 1-1-2

Vær forberedt når du ringer

Dette skal du oplyse:

HVOR er ulykken sket? Landsdel, kommune, by, vejnummer

HVAD er der sket?

Hvor alvorlig er skaden?

-Forklar kort og præcist.

HVEM er kommet til skade?

En eller flere?

Børn eller voksen?

Dette spørger alarmcentralen om:

VÅGEN? Kan de komme i kontakt med tilskadekomne?

Er vejtrækning besværet?

Lad alarmcentralen afslutte samtalen.

Når du ringer til SOK

89433099

Vær forberedt når du ringer

Du bliver omstillet til den vagthavende officer.

Dette skal du oplyse:

HVOR er ulykken sket?

HVAD er der sket?

Max. dybde

Tid på dybden

Hvilken gas/luft

Hvor alvorlig er skaden?

-Forklar kort og præcist.

HVEM er kommet til skade?

En eller flere?

Børn eller voksen?

Lad SOK afslutte samtalen