

Pazljivo preberite preden izpolnete in podpišete:

Pred vami je izjava, ki vas bo seznanila s tveganjem, ki je povezano s potapljanjem in s pravili, ki jih morate upoštevati med potapljaškim tečajem. Vaš podpis na tej izjavi je obvezen, če se želite udeležiti potapljaškega tečaja, ki ga vodi inštruktor

v potapljaškem centru NORIK-SUB,

v kraju _____, država SLOVENIJA.

Preden izjavo podpišete, jo pazljivo preberite. Pogoj za udeležbo na potapljaškem tečaju je izpolnena izjava, ki vključuje tudi **vprašalnik o zdravstvenem stanju**. Če niste polnoletni, morajo izjavo podpisati vaši starši ali skrbniki. V kolikor se vaše zdravstveno stanje med tečajem spremeni, morate o tem nemudoma obvestiti učnega inštruktorja.

Potapljanje je razburljivo in zahtevna dejavnost.

Če se držimo obstoječih pravil in tehnik, je relativno varno.

Če se pravil in tehnik ne držimo, lahko postane nevarno.

Za varno potapljanje morate imeti primerno telesno težo in biti v primerni kondicijski pripravljenosti. V določenih pogojih je potapljanje lahko naporno. Imeti morate zdrav srčno-ožilni in dihalni sistem. Dihalne poti morajo biti normalne in zdrave. Če imate težave s srcem, ste prehlajeni, zaprti, ste epileptik, astmatik, imate resne težave z zdravjem, ste pod vplivom alkohola ali mamil, se ne smete potapljati. Če imate astmo, ste kronični bolnik ali če redno jemljete zdravila, se o potapljanju posvetujte s svojim zdravnikom in z inštruktorjem pred začetkom tečaja, prav tako občasno po zaključku tečaja. Inštruktor vas bo poučil tudi o varnem in pravilnem dihanju in izenačevanju pritiska. Zaradi nepravilne uporabe potapljaške opreme lahko utrpite resne poškodbe. O potapljaški opremi in varnem potapljanju vas bo poučil inštruktor.

Če imate v zvezi s to *Izjavo o zdravstvenem stanju* dodatna vprašanja se, preden izjavo podpišete, posvetujte s svojim inštruktorjem.

Vprašalnik o zdravstvenem stanju:

Namen tega zdravstvenega vprašalnika je, da ugotovimo, če vas mora pred začetkom rekreativnega potapljaškega tečaja pregledati zdravnik. Če boste na katero od vprašanj odgovorili pritrdilno, še ne pomeni, da niste sposobni za potapljanje. Pritrdilni odgovor pomeni, da bi med potapljanjem lahko bila ogrožena vaša varnost, zato se morate posvetovati z zdravnikom.

Na naslednja vprašanja o vašem preteklem in sedanjem zdravstvenem stanju odgovorite z **DA** ali **NE**. Če niste prepričani, odgovorite z **DA**. Če ste na katero od vprašanj odgovorili pritrdilno vas prosimo, da se pred začetkom potapljaškega tečaja posvetujete z zdravnikom. Vaš inštruktor vam bo za obisk pri vašem zdravniku dal potrebna navodila in obrazce.

_____ Ste noseči ali poskušate postati noseči?

_____ Redno jemljete predpisana ali druga zdravila? (razen kontracepcijskih tablet ali protimalarnikov)

_____ Imate več kot 45 let in naslednje težave?

- redno kadite pipo, cigare ali cigarete
- imate povišan holesterol
- imate v družini primere srčnega napada ali kapi
- trenutno jemljete zdravila
- imate visok krvni tlak
- imate sladkorno bolezen tipa 1

_____ Ste kdaj bolehal ali trenutno bolehat za ...

_____ Astmo, se zasopitate med fizičnim naporom?

_____ Senenim nahodom ali napadi alergije?

_____ Pogostimi prehladi, sinusitisom ali bronhitisom?

_____ Kakršnikoli pljučnimi boleznimi?

_____ Pneumotoraksom (sesedanjem pljuč)?

_____ Ste bili operirani na prsnem košu?

_____ Klavstrofobijo ali agorafobijo (strah pred zaprtim ali odprtim prostorom)?

_____ Vedenjskimi motnjami?

_____ Epilepsijo, jemljete zdravila zoper le-te?

_____ Napadi glavobola, jemljete zdravila zoper le-te?

_____ Omedlevico (delno/popolno izgubo zavesti)?

_____ Hudo morsko ali potovalno boleznijo?

_____ Dehidracijo, ki je zahtevala pregled pri zdravniku?

_____ Ste doživeli potap. nesrečo ali dekompresijsko bolezen?

_____ Ne zmorete težjih telesnih naporov? (npr. v 12 minutah prehoditi 1,5 km)

_____ Ste imeli poškodbo glave ali bili v nezavesti v zadnjih 5 l.

_____ Imate ponavljajoče težave s hrbtenico?

_____ Ste bili operirani na hrbtenici?

_____ Imate diabetes?

_____ Imate težave s hrbtenico, rokami ali nogami, ki so posledica operacije, poškodbe ali zloma?

_____ Imate visok krvni tlak ali jemljete zdravila zoper le-tega?

_____ Ste bolehal za kakršnikoli srčnimi boleznimi?

_____ Ste imeli srčni napad?

_____ Angino pectoris, operacija na srcu ali ožilju?

_____ Ste bili operirani na ušesih ali sinusih?

_____ Imate ponavljajoče težave z ušesi, slabo slišate ali imate težave z ravnotežjem?

_____ Ste kdaj krvaveli ali imeli težave s krvnim obtokom?

_____ Ste kdaj oboleli za kilo?

_____ Ste imeli čir ali bili operirani na čiru?

_____ Imate umetno odprtino za iztrebljanje (kolostomija)?

_____ Ste v zadnjih 5 letih redno uživali alkohol ali mamila?

Podatki, ki sem jih navedel o mojem zdravstvenem stanju so, kolikor vem, resnični. Zavedam se, da je moja odgovornost, da obvestim svojega inštruktorja o kakršnikoli spremembi zdravstvenega stanja v času opravljanja potapljaškega tečaja. Popolnoma prevzemam odgovornost za napačne, zmotne ali nepopolne podatke o mojem prejšnjem in sedanjem zdravstvenem stanju.