



Snorkling 0 - 2 m

SNORKLING

- INGA VIKTER
- INGA TUBER
- MAXIMALT DJUP 2 M

Ej tillåtet

- Vid vattentemperatur under 4°C
- Starka strömmar
- I mörker, stark vind eller andra förhållanden som försvårar

Krav:

- Minimum 2 personer
- Ifylld förenklad riskbedömning (för självreflektion och behöver ej godkännas av personal)
- Landvakt ska utses



Fridykning 2-10 m

FRIDYKNING

- MED VIKTER
- INGA TUBER
- MAXIMALT DJUP 10 M

Ej tillåtet

- Vid vattentemperatur under 4°C (och det gäller hela vattenpelaren)
- Starka strömmar eller grumligt vatten
- I mörker, stark vind eller andra förhållanden som försvårar

Krav:

- Minimum 3 personer, varav en på land
- Fridykningen sker i par, en dykare stannar vid ytan och måste kunna se sin parkamrat under hela dyket. Kommunikation sker med handtecken.
- Ingen hyperventilering! Hög risk att man tappar medvetandet vid uppstigning.
- Riskbedömning ska vara godkänd innan utfärd.
- Landvakt ska utses
- Du ska ALDRIG ha så mycket vikter att du sjunker.

GENERELLA REGLER

- Landvakten ska hålla koll på området och påkalla fridykarnas uppmärksamhet om det är någon fara som uppkommer, tex båt.
- Endast observationer och enklare arbete får utföras.
- Tänk en extra gång på hur ni kan ordna med transport om något händer.

Ta alltid med:

- Dykflagga A för att signalera att det är människor i vattnet. Båtar ska hålla minst 200 m avstånd till flaggan.
- Första hjälpen kit och mobiltelefon.



Rapportera incidenter och olyckor till samordnare

VIKTIG INFORMATION

- **Våtdräkt, huva, boots och handskar.** De är alla semitorra så den släta sidan vid vrister och handleder ska vara vänd mot huden. Ha dräkten på utsidan av handskar, huva och boots för att det ska bli så tätt som möjligt.
- **Fenor** Använd inte fenorna på land.
- **Mask och snorkel.** Spotta i masken och smeta ut salivet. Skölj av med saltvatten och detta ger ett skydd mot imma. Se till att maskens tätning hamnar innanför huvan. När man tar av cyklopet så ha det gärna runt halsen, det minimerar risken för att du tappar det.
- **Vikter och avvägning** När du har andats ut helt så ska vattennivån stanna ungefär mitt på masken. Då har du en lagom mängd vikter. Du ska ALDRIG ha så mycket vikter att du sjunker. Dyker du ner lite djupare så komprimeras luften i dräkt m.m. och det kan då bli svårt att komma upp till ytan.
- **Extra jacka** En vindjacka att ha utanpå våtdräkten håller dig varm i båten.
- **I båten** Ha aldrig våtdräkten neddragen till höfterna såvida du inte även har en flytväst. Annars kommer det blir oerhört svårt att komma upp i båten igen.