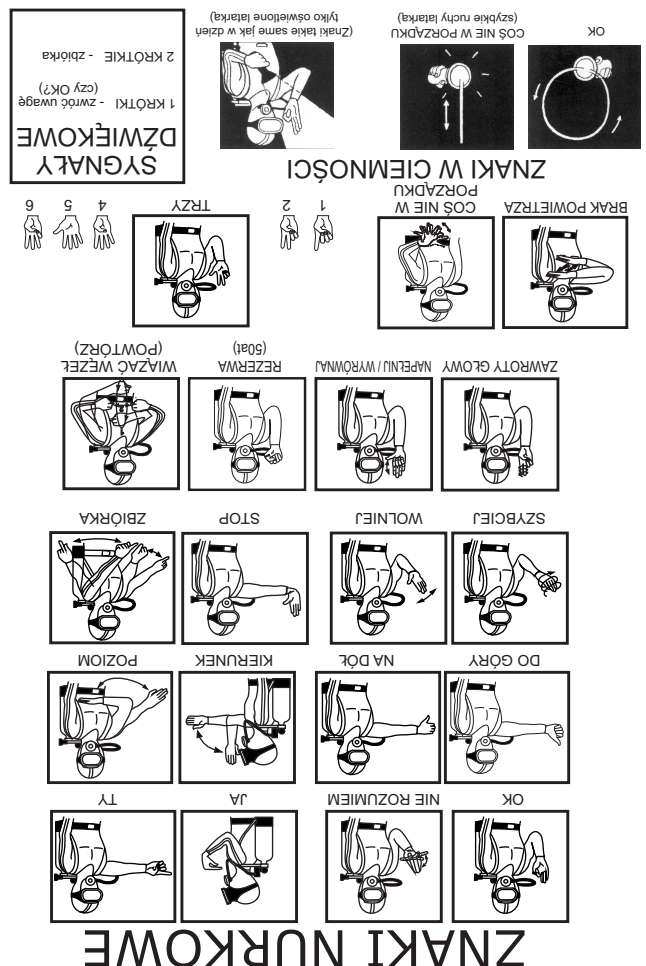


Rozumie, że jako nurek powinienem :

1. Utrzymywać dobrą psychiczną i fizyczną sprawność potrzebną w nurkowaniu. Nie nurkować będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających. Utrzymywać biegłość w umiejętnościach nurkowych i starać się je rozwijać poprzez kontynuowanie edukacji nurkowej. W wypadku dłuższej przerwy w aktywności nurkowej przypominać sobie powyższe umiejętności w kontrolowanych warunkach.
2. Poznać miejsca, w których nurkuje. W nieznanym mi miejscu postarać się o uczestnictwo w oficjalnym nurkowaniu zapoznawczym prowadzonym przez osoby zorientowane w lokalnych warunkach. Jeżeli warunki nurkowania są gorsze niż te, do których jestem przyzwyczajony, powinienem odłożyć nurkowanie lub wybrać inne miejsce o lepszych warunkach. Brać udział tylko w nurkowaniach zgodnych z moimi umiejętnościami i doświadczeniem. Nie nurkować w jaskiniach bez specjalistycznego przeszkolenia.
3. Używać kompletnego, dobrze utrzymanego, niezawodnego sprzętu, z którym jestem zaznajomiony. Kontrolować jego poprawne działanie przed każdym nurkowaniem. Nie pożyczać swojego sprzętu osobom nie przeszkolonym. W czasie nurkowania ze sprzętem powietrznym powinienem zawsze posiadać kamizelkę z inflatorem do kontroli pływalności, manometr kontrolujący ciśnienie w butli oraz alternatywne źródło powietrza.
4. Słuchać informacji podawanych na nurkowych odprawach i stosować się do rad osób nadzorujących moją działalność nurkową.
5. W czasie każdego nurkowania nurkować z partnerem lub grupą. Planować nurkowanie mając na uwadze wzajemną komunikację, procedury na wypadek rozdzielenia się partnerów oraz procedury bezpieczeństwa.
6. Być biegłym w stosowaniu tabel do planowania nurkowań bezdekompresyjnych. Przeprowadzać wszystkie nurkowania tak, aby nie wymagały stosowania dekompresji oraz zostawiać sobie margines bezpieczeństwa. Mieć przyrządy do monitorowania głębokości oraz czasu nurkowania. Ograniczyć głębokość nurkowania do swojego poziomu wyszkolenia i zdobytych doświadczeń. Wynurzać się nie przekraczając szybkości 18 metrów na minutę.
7. Utrzymywać odpowiednie wyważenie, to znaczy także by na powierzchni posiadać neutralną pływalność z opróżnioną z powietrza kamizelką. W czasie nurkowania utrzymywać cały czas pływalność neutralną. Na powierzchni, w czasie pływania i odpoczynku, utrzymywać pływalność dodatnią. Posiadać system balastowy umożliwiający jego łatwe zrzucenie i ustalenie dodatniej pływalności w wypadku zagrożenia w czasie nurkowania.
8. Oddychać prawidłowo w czasie nurkowania. Nigdy nie wstrzymywać oddechu podczas oddychania sprężonym powietrzem. Unikać nadmiernej hiperwentylacji w czasie nurkowania na zatrzymanym oddechu. Unikać przemęczenia w wodzie i pod wodą i nurkować w ramach swoich możliwości.
9. Używać łodzi i innych środków pływających kiedy są potrzebne.
10. Znać i stosować się do lokalnych praw i przepisów, włącznie z dotyczącymi polowania na ryby i stosowania flag nurkowych.
11. W razie wypadku nurkowego skontaktować się z:

KRAJOWYM OŚRODKIEM MEDYCyny HIPERBARYCZNEJ
Gdynia 81-519, ul. Powstania Styczniowego 9B,
tel./fax: (0_58) 622 27 89 e_mail: hyperbar@immt.gdynia.pl
tel. alarmowy: (0_58) 622 51 63 (24 godz/dobę; 7 dni w tygodniu)

..... Imię i nazwisko (First Name)		
..... Podpis (Signature)		
..... Data urodzenia (Date of birth)		
..... Adres		
..... Telefon (Phone) Kraj (Country)	
Uzyskane stopnie:		
..... Uzyskany stopień Data uzyskania stopnia Nr certyfikatu
..... Uzyskany stopień Data uzyskania stopnia Nr certyfikatu
..... Uzyskany stopień Data uzyskania stopnia Nr certyfikatu
..... Uzyskany stopień Data uzyskania stopnia Nr certyfikatu
W razie wypadku zawiadomić.		
..... Imię i nazwisko		
..... Adres		
..... Telefon (Phone) Kraj (Country)	



www.nurkomania.pl
biuro@nurkomania.pl
tel: (0-501) 62-78-46

Diving Log Book

