



SUKELTAJA JA MATKUSTAMINEN

TURVALLISEN MATKUSTAMISEN PERUSOPAS SUKELTAJILLE



HAVAITSEMINEN | TURVALLISUUS | ENNALTAEHKÄISY

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Osa kauneimmista sukelluskohteista saattaa sijaita kaikkein syrjäisimmissä paikoissa.

Vaikka tällainen yksityisyyttä tarjoava matkakohde onkin usein houkutteleva vaihtoehto, on kuitenkin muistettava ottaa huomioon tietyt asiat aina kun ollaan lähdössä sukellusmatkalle.

Ennen matkan alkua matkalle lähtevien sukeltajien tulee olla hyvin valmistautuneita ja heillä tulee olla riittävästi tietoa kaikesta tarpeellisesta.

Näin voidaan taata mahdollisimman turvallinen matka alusta loppuun asti. Tämän oppaan avulla haluamme olla omalta osaltamme avuksi matkavalmisteluissa.

ENNEN MATKAA

ENNEN MATKAA	5
SUKELLUSKESKUKSEN PALVELUT	6
PAIKALLISET OLOSUhteet SUKELLUSKOhteESSA	7
TERVEYTEEN LIITTYVÄT ONGELMAT	9
HENKILÖKOHTAISET SUKELLUSVÄLINEET VAI VUOKRAVÄLINEET ...	9
HALLINNOLLISET VAATIMUKSET	9
HENKILÖKOHTAISEN HÄTÄTOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN (EMERGENCY ASSISTANCE PLAN, EAP)	9
ENNALTAEHKÄISY	10
VARAUTUMINEN	11
REAGINTI	12
SUKELLUSKOULUTUKSEN TÄYDENTÄMINEN	14

MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON ENNEN MATKAA



ALUEELLISET HAASTEET

Vaikka DAN Europan puhelinpalvelu on aina käytettävissä, avunsaanti on kuitenkin riippuvaista paikallisista sairaudenhoitopalveluista. Aina ei lähettyvillä sijaitse painekammiota tai edes sairaalaa. Terveysthuollon taso matkakohteessa ei välttämättä vastaa sitä, mihin olet tottunut. Poliittisesti levottomilla alueilla ei ehkä ole tarjolla terveydenhoitopalveluita ollenkaan tai ei ainakaan heti tarvittaessa, vaikka vakuutusturvasi olisikin voimassa.

SUKELLUSKESKUKSEN PALVELUT

Älä pidä itsestään selvänä, että sukelluskeskuksessa on tarjolla alla luetellut palvelut. Kysy etukäteen!

- Saatavilla on hapenanto-, ensiapu- ja pelastustarvikkeet
- Paikalla on koulutettua henkilökuntaa, joka osaa toimia oikein sukellusonnettomuuden sattuessa
- Henkilökunta puhuu käyttämäsi kieltä
- Tarjolla on laadukkaat vuokravälineet
- Saatavilla on hyvin huollettu kompressorit (huoltokirjat, ilmanlaadun seuranta, käyttöpäiväkirjat)
- Saatavilla on hätätoimintasuunnitelma
- Paikka vaikuttaa ulkoisesti siistiltä ja turvalliselta
- Tarjolla on järjestettyjä sukellusretkiä (alukset, erityyppiset sukellukset, kuinka paljon on pätevää henkilökuntaa)

PAIKALLISET OLOSUHTEET SUKELLUSKOHTEESSA

Kysy olosuhteista ennen saapumistasi, jotta et joudu tilanteeseen, jossa tunnet olosi epämiellyttäväksi. Kysymällä varmistat myös sen, että osaat ottaa mukaasi oikeat välineet.

SÄÄ

Sääolosuhteet sinä vuodenaikana, jona matkustat kohteeseen. Onko meneillään hurrikaanikausi? Esiintyykö kohteessa ukkosmyrskyjä iltapäivisin? Sää on tärkeää ottaa huomioon ei ainoastaan sukeltaessa vaan myös silloin, kun haluat tutkia kohdetta maalta käsin.

VEDESSÄ

Olosuhteet vedessä, erityisesti veden lämpötila sekä se, sukellatko makeassa vai suolaisessa vedessä. Varustaudu tilanteeseen sopivalla märkäpuvulla ja muista, että suolainen vesi tekee sinusta kelluvamman yhdessä paksumman märkäpuvun kanssa.

VIRTAUKSET

Jotkut sukelluskohteet ovat tunnettuja siitä, että niissä esiintyy voimakkaita virtauksia ympäri vuoden. Hanki tästä tietoa etukäteen, jotta voit päättää, oletko valmis sukeltamaan tällaisissa olosuhteissa. Jos näin on, varmista, että turvallisuustoimet ovat riittävät ja vastaavat virtausolosuhteita.

NÄKYVYYS

Näkyvyyteen kyseisessä kohteessa voivat vaikuttaa useat eri tekijät, esimerkiksi sää, virtaukset, vuorokaudenaika jne. Kun esität kysymyksiä jostain tietystä sukelluskohteesta, pidä huoli, että saat ymmärrettävän selvityksen siitä, milloin näkyvyys on kuvatuskaltaisen.

MERIELIÖSTÖ

Haluat luultavasti tutustua vain niihin merieliöihin, jotka ovat oman kiinnostuksesi mukaisia. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon se, että kaikissa vesissä esiintyy myös myrkyllisiä lajeja. Niinpä on hyvä hankkia etukäteen tietoa niistä lajeista, joita tulet mahdollisesti kohtaamaan. Näin osaat varautua onnettomuustilanteisiin ja varmistut siitä, että ensiapupakkauksessasi on sopivat tarvikkeet niitä tilanteita varten, jolloin joudut tekemisiin paikallisen eläimistön kanssa.

A close-up photograph of a diver's mask and snorkel resting on a weathered metal railing. The mask is white with a clear lens and a black strap. The snorkel is also white. The railing is made of metal and shows signs of rust and wear. The background is dark and out of focus.

TERVEYTEEN LIITTYVÄT ONGELMAT

joita esiintyy erityisesti kyseisessä matkakohteessa. Perehdy terveysriskeihin, sellaisiin kuin esimerkiksi malaria, ja hanki tarvittavat rokotukset ja lääkkeet.

HENKILÖKOHTAISET SUKELLUSVÄLINEET VAI VUOKRAVÄLINEET

Tee päätös siitä, mitkä sukellusvälineet haluat ottaa mukaasi ja mitkä haluat vuokrata. Asioita, jotka on hyvä ottaa huomioon:

- Lentoyhtiön sallimat painorajat
- Vuokravälineiden saatavuus ja laatu
- Jos otat mukaan omat välineesi, varmista, että ne on kunnolla huollettu. Ota mukaasi myös pakkaus, joka sisältää varaosia ja työkaluja.
- Joitakin sukellusturvallisuusvarusteita ei ehkä ole mahdollista vuokrata (esim. valaisimet, tietokoneet, veitset)

HALLINNOLLISET VAATIMUKSET

Tarvittava paperityö vaihtelee sen mukaan, mihin olet matkustamassa. Alla on mainittu muutamia tarvittavia asiakirjoja:

- Voimassa oleva passi
- Turistiviisumi
- Terveystilaan ja sairauksiin liittyvät lomakkeet
- Sukellusvakuutus ja DANin jäsenyys

HENKILÖKOHTAISEN HÄTÄTOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN (EMERGENCY ASSISTANCE PLAN, EAP)

Paikallisella sukellusyrittäjällä tulisi olla käytössä hätätoimintasuunnitelma, mutta suosituksemme on, että myös sinä laadit itsellesi ja kanssamatkustajillesi oman hätätoimintasuunnitelman. Kattavaan hätätoimintasuunnitelmaan tulisi sisällyttää kolme eri osa-aluetta. Näitä ovat ENNALTAEHKÄISY, VARAUTUMINEN ja REAGINTI TAPAHTUNEeseen.

ENNALTAEHKÄISY

On olemassa monia eri tekijöitä, jotka on tarpeen ottaa huomioon pyrittäessä ennaltaehkäisemään onnettomuustapauksia.

- **FYYSINEN KUNTO**

Sukeltaminen vaatii tietyn määrän kestävyyttä ja voimaa. Erilaiset olosuhteet, muun muassa voimakkaat virtaukset, voivat vaikuttaa siihen, kuinka paljon esimerkiksi voimaa tarvitaan.

- **TERVEYDENTILA**

Jos terveydentilassasi on joitakin puutoksia, harkitse tarkoin, onko sukeltaminen kohdallasi turvallista. Kyseessä voi olla joko krooninen sairaus tai vain tilapäinen sairastuminen.

- **HENKINEN VOINTI**

Peru sukellus, jos et tunne olevasi valmis sukeltamaan. Näin voit tehdä joko jo ennen matkaa tai vielä aluksella juuri ennen sukellusta.

- **KOULUTUS**

Pidä huoli siitä, että olet saanut riittävästi koulutusta senkaltaisille sukelluksille, joille sinulla on tarkoitus osallistua matkasi aikana.

- **VARUSTEET**

Pidä varusteesi aina kunnossa ja huollettuina. Huolehdi myös siitä, että tunnet sekä omat että sukellusparisi välineet.

- **SUKELLUKSEN SUUNNITTELU**

Ota huomioon olosuhteet sukelluksella, paikallinen merieliöstö sekä erityiset kyseiselle kohteelle ominaiset vaaratekijät.



VARAUTUMINEN

Vaikka ennaltaehkäisy hoidettaisiin kuinka hyvin, onnettomuuksia saattaa silti sattua. Varaudu siis niiden varalta!

- **HANKI TIETOA SIITÄ, MITKÄ OVAT PAIKALLISTEN TOIMIJOIDEN RESURSSIT**

On hyvä, että sinulla on tiedossasi lähimpien avustuspalveluiden saatavuus ja sijainti samoin kuin kuljetuspalveluiden saatavuus.

- **OSALLISTU ENSIAPUKOULUTUKSIIN**

Huolehdi siitä, että ensiaputaitosi ovat ajan tasalla. Tämä koskee myös painelu-puhalluselvitystä ja hapen antoa.

- **PIDÄ MUKANASI TARVITTAVAT ENSIAPUTARVIKKEET**

Ensiapupakkaukseen sisällytettävät tarvikkeet saattavat vaihdella sen mukaan, mikä on sukelluskohde.

- **KERRO TERVEYDENTILAASI LIITTYVISTÄ SEIKOISTA**

Varmista, että sukellusparisi on tietoinen terveydentilaasi liittyvistä asioista, esimerkiksi allergioista, sairauksista, vakuutusturvasta ja siitä, oletko DANin jäsen.



REAGOINTI

Kun sukelluksille valmistaudutaan huolellisesti, onnnettomuuksia ei todennäköisesti pääse sattumaan. Jos hätätilanne kuitenkin yllättää, on tarpeen kyetä reagoimaan oikealla tavalla. DAN on palveluksessasi 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä kaikkialla maailmassa.

KUN KYSEESSÄ ON EI-KIIREELLINEN TILANNE, JOSSA TARVITAAN LÄÄKETIETEELLISTÄ APUA TAI NEUVONTAA, OTA YHTEYTTÄ OSOITTEESEN: medical@daneurope.org

HÄTÄTILANTEESSA:

JOS OLET ULKOMAILLA: Soita kansainväliseen hätänumeroon sekä silloin kun kyseessä on sukellukseen liittyvä hätätilanne että myös muissa hätätilanteissa. Puhelusi yhdistetään lääkärille, joka arvioi tilanteen ja järjestää apua yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.

JOS OLET ASUINMAASSASI: Kun kyseessä on sukeltamiseen liittyvä hätätilanne, soita paikalliseen päivystysnumeroon sekä myös DANille, jotta saat erityisesti sukellusonnettomuuksiin liittyvää neuvontaa. Kun kyseessä on **hätätilanne**, joka ei liity sukeltamiseen, soita paikalliseen päivystysnumeroon.

Jos olet epävarma tilanteen vakavuudesta, on parempi soittaa kuin jäädä odottamaan tilanteen huononemista

LATAA DAN EUROPE SOVELLUS



- Näppäin SOS-pyyntöjä varten
- Suora puhelinyhteys palvelunumeroon, josta saa neuvontaa hätätilanteissa
- Mahdollisuus jakaa GPS-sijainti
- Pääset helposti käsiksi jäsenkorttisi tietoihin



SUKELLUSKOULUTUKSEN TÄYDENTÄMINEN

A diver is silhouetted against a bright blue light coming from an opening in a dark cave. The diver is wearing a full scuba suit and fins, and is holding a flashlight that illuminates the cave walls. The scene is dramatic and emphasizes the theme of diving and exploration.

Jos haluat tutustua muihin sukeltamisen tarjoamiin mahdollisuuksiin, muista hankkia ensin tarvittava koulutus.

PIDÄ TAITOJASI YLLÄ JATKUVASTI.

Muista päivittää sukellustaitojesi ohella myös niitä taitoja, joita tarvitaan pelastustehtävissä. Näitä ovat esimerkiksi ensiaputaidot, painelu-puhalluselvitys ja hapen anto.

KOULUTA ITSEÄSI JATKUVASTI.

Hanki tietoa esimerkiksi sukelluskohteista ja uusista sukellusvälineistä sekä tutustu uusimpiin turvallisuustutkimuksiin. Näin oppimiesi tietojen ansiosta olet parempi sukeltaja ja toimintasi on turvallisempaa.

MITÄ TULEE OTTAA HUOMIOON MATKAN AIKANA



TERVEYDENTILAAN LIITTYVÄT SEIKAT

Vaikka todennäköisesti mietitkin terveydentilaasi liittyviä asioita suhteessa sukeltamiseen, on tärkeää muistaa myös se, että jo matkustaminen itsessään vaikuttaa terveyteesi.

NESTEHUKKA

Nestehukka ilmenee, kun elimistön vesivarat ovat hupenneet. Tila edistää sukellussairauden kehittymistä. Matkustettaessa ei vettä ehkä aina ole samalla tavalla saatavilla kuin mihin olet tottunut. Pidä aina vettä mukana ja tarkkaile virtsasi väriä.

SYVÄ LASKIMOTUKOS (SLT)

Syvä laskimotukos tarkoittaa sitä, että verisuoniin muodostuu verihyytymiä. Tätä tapahtuu tavallisesti jaloissa. SLT voi johtaa keuhkoveritulppaan tai aivoverenkierron häiriöön. Matkustaminen altistaa tälle, koska pitkät jaksot paikoillaanoloa estävät normaalin verenkierron. Syvän laskimotukoksen ehkäisemiseksi nouse matkustamisen aikana ylös ja liiku. Käytä tukisukkia, jos tiedät, että sinulla on kohonnut riski saada syvä laskimotukos.

RUUASTA JOHTUVA SAIRASTUMINEN

Turistiripuli on yleisin matkustajien keskuudessa esiintyvä sairaus. Se johtuu usein siitä, että nautittua ruokaa ei ole käsitelty riittävän huolellisesti tai että vesi on ollut käsittelemätöntä. Pyrkiessäsi välttämään ruuasta johtuvaa sairastumista vältä raakaa tai alikypsennettyä lihaa, raakoja hedelmiä ja vihanneksia sekä käsittelemätöntä vettä (mukaan lukien jää!).

VEKTORIVÄLITTEISET TAUDIT

Vektorivälitteisten tautien tartuttajia ovat hyttysset, punkit, kirput ja muut hyönteiset. Näihin sairauksiin kuuluvat denguekuume, chikungunya ja malaria. Asianmukaisia varotoimenpiteitä vektorivälitteisten tautien välttämiseksi ovat rokotukset, hyttyskarkotteet ja tiettyjen alueiden välttäminen.

SUKELTAMISEEN LIITTYVÄT SEIKAT

Saat paljon tietoa jo yksinkertaisesti tutustumalla asioihin kunnolla. Kannattaa huolehtia siitä, että yllätyksiä ei pääse syntymään. Kun olet paikan päällä sukelluskohteessa, on viisasta vielä tarkistaa, että sekä sinulla itselläsi että myös sukelluskeskuksella on kaikki mahdollisimman hyvin valmiina.

- **TARKISTA, ETTÄ SUKELLUSKESKUKSESSA ON HUOLEHDITTU SEURAAVISTA ASIOISTA**
ensiaputarvikkeet, hapenantovälineet, kompressorien huolto ja saatavilla olevat hätänumerot.
- **VAADI PERUSTEELLISTA OPASTUSTA ENNEN SUKELLUSTA**
Jos tunnet olosi epävarmaksi sukellussuunnitelman suhteen, sano se ääneen.
- **TARKISTA SUKELLUSSUUNNITELMASI VIELÄ KERRAN SAMOIN KUIN KÄSIMERKIT**
Muista myös sukeltaa suunnitelman mukaan!
- **TUTUSTU SUKELLUSPARIISI**
Kysy sukellusertifikaatin tasosta sekä yleisestä sukelluskokemuksesta. Varmista, että osaat käyttää sukellusparisi välineitä.
- **NOUDATA KONSERVATIIVISTA SUKELLUSPROFIILLIA JA HUOLEHDI NESTEYTYKSESTÄ**

VARUSTEISIIN LIITTYVÄT SEIKAT

Käsittele varusteitasi asianmukaisesti. Tämä on tärkeää sekä turvallisuuden että kohteliaisuuden vuoksi.

- Pidä kaikki välineesi samassa, sinulle osoitetussa paikassa sekä poissa kulkuväyliltä
- Painojen, säiliöiden ja muiden raskaiden esineiden on oltava tukevalla alustalla ja/tai kiinnitettynä
- Tarkista kaasu ennen jokaista sukellusta
- Huolehdi nosteenhallinnasta



SUKELTAJA JA MATKUSTAMINEN

Turvallisen matkustamisen perusopas sukeltajille

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

