



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.

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

