



Ime:

Priimek

Z vnosom svojega imena na tem mestu prevzeman odgovornost za vsebine te strani.

Potapljačeva zdravstvena izjava in vprašalnik

Prosimo, pozorno preberite Zdravstveno izjavo preden izpolnujete Zdravstveni vprašalnik. Ta Zdravstvena izjava vas seznanja z nekaterimi potencialnimi tveganji, s katerimi so povezani prosto potapljanje/na vdih, rekreativno avtonomno potapljanje in XR tehnično potapljanje. Zdravstveni vprašalnik morate izpolniti in podpisati pred začetkom tečaja potapljanja. Če ste mladoletni, mora Zdravstveni vprašalnik podpisati vaš starš ali skrbnik.

Potapljanje je vznemirljiva in zahtevna dejavnost. Če jo izvajamo pravilno, uporabljamo pravilne tehnike in ustrezno opremo, je dokaj varna. Če varnostnim zahtevam ne uspemo slediti, se nevarnost resnih poškodb, bolezni ali celo smrti lahko poveča. Za varno in udobno potapljanje ni priporočljivo imeti prekomerne telesne teže. Potapljanje je lahko zelo naporno tudi v najboljših okoliščinah. Vaš respiratorni sistem in obtočila morajo biti dobrega zdravja. Vse telesne prostornine, napolnjene z zrakom, morajo biti v normalne in zdrave. Kdor ima težave s srcem, epilepsijo, trenutne težave s prehladom ali zaprtjem ali druge resne zdravstvene težave, se ne sme potapljati. NE potapljajte se pod vplivom alkohola, marihuane (ali katere koli snovi, ki vsebuje THC), amfetaminov, kokaina, metamfetaminov, opioidov katere koli vrste (oksikodon, sufentanil, heroin, fentanil), halucinogenov (LSD, psilocibinske gobe), flunitrazepam (roofies), GHB (ekstazi) ali ketamina. Če imate astmo, srčne bolezni, druga kronična zdravstvena stanja ali redno jemljete zdravila, se pred udeležbo na tečaju posvetujte s svojim zdravnikom. Če se vaše zdravstveno stanje spremeni tako, da bi v prihodnosti odgovorili z "DA" na katero od zdravstvenih vprašanj, se pred potapljanjem posvetujte s svojim zdravnikom. Odgovorni ste za vzdrževanje ustreznega zdravja in kondicije za potapljanje.

Med potapljaškim treningom se boste naučili pomembnih pravil in tehnik v zvezi z dihanjem in izenačevanjem tlaka med potapljanjem. V vaše dobro in ključnega pomena je, da upoštevate ta pravila in tehnike. Nepravilna tehnika potapljanja, nepravilna uporaba potapljaške opreme in nepravilno dihanje lahko povzročijo resne poškodbe ali smrt. Pod neposrednim nadzorom kvalificiranega inštruktorja morate biti natančno poučeni o tem, kako se pravilno potapljati, preden se poskusite potapljati brez inštruktorja.

Če imate kakršno koli vprašanje glede Zdravstvene izjave ali Zdravstvenega vprašalnika, ga pred podpisom razrešite s svojim inštruktorjem ali zdravnikom. Če se kadarkoli med treningom potapljanja ne počutite dobro ali se je vaše zdravstveno stanje spremenilo, odkar ste izpolnili Zdravstveni vprašalnik, obvestite svojega inštruktorja in se vzdržite potapljanja.

Številni potapljači imajo posebne potrebe po specializirani opreme, kot so maske s korekcijskimi lečami za tiste, ki nosijo očala ali leče, in ustniki po meri za tiste, ki imajo težave z zobmi ali TMJ (temporomandibularni sklep). Če menite, da potrebujete tovrstne posebne kose potapljaške opreme, se posvetujte s svojim inštruktorjem.

Številne zasebne ali korporativne police osebnega zdravstvenega zavarovanja ali celo mednarodne police potovalnega zavarovanja pojmujejo potapljanje kot nevarno rekreativno dejavnost in zato ne krijejo ali vračajo stroškov hiperbarične komore, ambulantnih stroškov ali nujnih prevozov, povezanih s poškodbami med potapljanjem. Tovrstna medicinska oskrba je lahko draga in zamudna ter ima pogosto visoke odbitke, doplačila ali pa sploh nima kritja. Zato SSI toplo priporoča sklenitev dodatnega zavarovalnega načrta, ki posebej zajema nujne primere, povezane s potapljanjem, prevoz v sili in medicinsko zdravljenje. Taka zavarovanja so na voljo pri različnih ponudnikih in jih je treba pridobiti pred vsakim usposabljanjem v vodi ali potovanjem, povezanim s potapljanjem.

Kontakt v nujnih primerih

Ime in priimek

Mobilni telefon

Razmerje s potapljačem

E-pošta

Potapljaški zdravstveni vprašalnik

Namen tega vprašalnika je ugotoviti, ali je potrebno, da pred začetkom tečaja prostega, rekreativnega avtonomnega ali tehničnega XR potapljanja opravite zdravniški pregled oz. se posvetujete z zdravnikom. Pozitiven odgovor ("DA") na vprašanje ne pomeni nujno, da se ne boste mogli potapljati. Pozitiven odgovor "DA" na vprašanje pomeni, da obstajajo določene omejitve, ki bi lahko med potapljanjem vplivale na vašo varnost in zahtevajo strokovno presojo vašega zdravnika, preden se udeležite katere koli potapljaške aktivnosti.

Prosimo, odgovorite na sledeča vprašanja z "DA" ali "NE". Če niste prepričani, zapišite "DA". Če pri sebi prepoznate katero koli od opisanih stanj, od vas pričakujemo, da se pred začetkom potapljaškega tečaja posvetujete z zdravnikom. Pred pregledom si prenesite Navodila za zdravniški pregled rekreativnega potapljača, Zdravstveno izjavo, Zdravstveni vprašalnik in Zdravniško potrdilo za potapljanje ter jih vzemite s seboj k zdravniku. Po posvetu z zdravnikom in po tem, ko je zdravnik podpisal obrazec Zdravniškega potrdila za potapljanje, popolno izpolnjen Zdravstveni vprašalnik in Zdravniško potrdilo izročite svojemu inštruktorju.

Bi lahko bili noseči ali poskušate zanositi?

Ali trenutno jemljete z receptom predpisana zdravila? (z izjemo kontracepcijskih tablet ali antimalarikov)

Ste stari več kot 45 let in lahko z DA odgovorite na eno ali več spodnjih trditev (obkrožite tiste, ki vas zadevajo):

- trenutno kadite pipo, cigare ali cigarete
- imate visoko raven holesterola
- imate v družini primer srčnega infarkta ali kapi
- ste trenutno pod zdravniško oskrbo
- imate visok krvni tlak
- imate sladkorno bolezen, četudi jo nadzorujete zgolj z dieto

Ste kadarkoli imeli ali imate kaj od naštetega?

Astmo, piskanje v pljučih pri dihanju ali telesni aktivnosti?

Pogoste in težke napade senenega nahoda ali alergije?

Pogoste prehlade, vnetje sinusov ali bronhitis?

Kakršno koli pljučno bolezen?

Pnevotoraks (sesedanje pljučnega krila)?

Druge bolezni ali operacije na prsnem delu telesa?

Vedenjske motnje, duševne ali psihološke težave (napadi panike, strah pred zaprtimi ali odprtimi prostori)?

Epilepsijo, napade, krče ali jemljete zdravila za njihovo preprečevanje?

Ponavljajoče se migrene ali jemljete zdravila za njihovo preprečevanje?

Padce v nezavest ali omedlevico (z delno ali popolno izgubo zavesti)?

Pogoste ali hude pojave potovalne slabosti (morska bolezen, slabosti med vožnjo, itd)?

Grižo ali dehidracijo, pri kateri je bila potrebna zdravniška oskrba?

Katero koli potapljaško bolezen ali dekompresijsko bolezen?

Nezmožnost zmernih fizičnih obremenitev (denimo prehoditi 1,6 km v 12 minutah)?

Poškodbe glave z izgubo zavesti v zadnjih petih letih?

Ponavljajoče se težave s hrbtenico ali operacijo hrbtenice?

Sladkorno bolezen?

Težave s hrbtenico, rokami ali nogami, ki so posledica operacije, zloma ali poškodbe?

Visok krvni tlak ali jemljete zdravila za zniževanje krvnega tlaka?

Bolezni srca?

Infarkt?

Angino pektorisa, operacijo srca ali krvnih žil?

Operacijo sinusov?

Bolezen ali operacijo ušes, izgubo sluha ali težave z ravnotežjem?

Ponavljajoče se težave z ušesi?

Krvavitve ali druge motnje pretoka krvi?

Hernijo?

Razjedo želodca ali njeno operacijo?

Operacijo debelega ali tankega črevesa?

Odvisnost od drog ali alkohola oz. zdravljenje odvisnosti v zadnjih petih letih?

Informacije, ki sem jih predložil v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem, so kar se da točne in v skladu z mojo vednostjo o trenutnem zdravstvenem stanju. Zavedam se, da ima moje prikrivanje zdravstvenih stanj ali težav lahko resne posledice v obliki hudih poškodb ali smrti. Prevzemam vsa tveganja, ki lahko nastanejo kot posledica nenavajanja podatkov o svojem sedanjem ali preteklem zdravstvenem stanju.

Ime tečajnika (tiskano)

Podpis tečajnika

Datum (DD/MM/LL)

Tiskano ime starša ali skrbnika (po potrebi)

Podpis starša ali skrbnika (po potrebi)

Datum (DD/MM/LL)