

**Vennligst les nøye før du skriver under.**

Dette er en erklæring der du blir informert om de etablerte reglene for fritidsdykking. Disse reglene er lik den opplæring du har fått, og er laget for å gjøre dykkingen mer behagelig og trygg. Din signatur på erklæringen er påkrevet for å vite at du er informert om disse reglene. Les igjennom og spør gjerne din instruktør dersom det er noe du er i tvil om.

Jeg, \_\_\_\_\_ forstår at jeg som fritidsdykker bør:

1. Vedlikeholde god helse for dykking. Unngå å være under påvirkning av alkohol eller medikamenter når jeg dykker. Vedlikeholde mine ferdigheter som fritidsdykker, og streve etter å utvikle ferdighetene gjennom videre opplæring, og repetere ferdighetene under kontrollerte forhold etter perioder uten at jeg har dykket.
2. Være kjent med dykkeforholdene. Dersom ikke, skaffe meg denne kjennskap gjennom en lokal kilde. Dersom dykkeforholdene er vanskeligere enn min erfaring tilsier, skal jeg utsette dykkingen eller finne et annet mer egnet dykkested. Bare delta i dykkeaktiviteter som står i forhold til min opplæring og erfaring. Jeg vil ikke delta i hule- eller teknisk dykking uten å være opplært til det.
3. Bare bruke komplett og vedlikeholdt utstyr som jeg er kjent med. Alltid kontrollere utstyret før hvert dykk. Aldri låne bort utstyret mitt til ikke sertifiserte dykkere. Alltid bruke BCD og undervannsmanometer når jeg dykker. Forstå hvilken sikkerhet det er i å bruke lavtrykksinflator til vesten samt alternativ luftkilde.
4. Lytte til, og følge den orientering og påbud som gis av de som leder min dykkeaktivitet. Jeg er kjent med at ytterligere opplæring er nødvendig for å delta i spesielle dykkeaktiviteter, dykking i andre geografiske områder, og etter perioder uten aktivitet som overskrider seks måneder.
5. Benytte meg av kameratsystemet ved alle dykk. Dette inkluderer: Planlegge dykket, inkludert kommunikasjon, hva gjør jeg dersom jeg mister kontakten med parkameraten min, samt nødprosedyrer.
6. Vedlikeholde mine ferdigheter i bruk av dykketabeller. Aldri gjennomføre dykk som krever dekompresjonsstopp. Alltid holde god margin til tabellgrensene. Bruke dybdemåler og tidsmåler på dykkene mine. Begrense dybdene i forhold til min utdanning og erfaringsnivå. Foreta oppstigninger langsommere enn 18 meter pr. minutt. Gjennomføre et sikkerhetsstopp på 5 meter i 3 minutter etter hvert dykk.
7. Sørge for at jeg har nøytral oppdrift. Justere blymengden i overflaten slik at jeg er nøytral med tom vest. Opprettholde nøytral oppdrift under vann. Være positiv i overflaten ved svømming eller hvile. Sørge for at blybelte kan fjernes i en evt. nødsituasjon, Alltid skaffe positiv oppdrift dersom en slik situasjon skulle oppstå.
8. Puste dypt og rolig under dykk. Aldri holde pusten eller "sparepuste" når jeg bruker komprimert luft. Unngå hyperventilering ved fridykking. Unngå overanstrengelser mens jeg er under vann, og alltid dykke etter min egen begrensning.
9. Bruke flåte, bøye, båt eller annen støtte i overflaten så sant dette er mulig.
10. Være kjent med, og følge lokale dykkeregler og lover, som fiske og fangstregler, kulturminnelover og bestemmelser vedrørende bruk av dykkerflagg.

Jeg har lest erklæringen og har fått svar på de spørsmål jeg hadde. Jeg forstår viktigheten av, og hensiktene med disse reglene. Jeg er kjent med at reglene er laget for min egen sikkerhet og velbehag, og å la være å følge dem gjør at jeg kan havne i farlige situasjoner.

---

Underskrift

---

Dato

---

Verges underskrift (hvis nødvendig)

---

Dato