Declaração de Reconhecimento das Práticas Padrão de Segurança de Mergulho do PADI Freediver

Por favor, leia cuidadosamente antes de assinar.

Esta é uma declaração na qual você é informado sobre as práticas para o mergulho seguro, estabelecidas para o mergulho livre. Essas práticas foram compiladas para que você as possa examinar e reconhecer e que visam aumentar o seu nível de conforto e segurança ao mergulhar. A sua assinatura nessa declaração é obrigatória como prova de que você está ciente dessas práticas para o mergulho seguro. Leia e discuta essa declaração antes de assiná-la. Se você for menor de idade, este formulário também precisa ser assinado por um dos seus pais ou tutor.

Eu, _____, compreendo que, como mergulhador livre, devo:

1. Sempre mergulhar com um dupla treinado e seguir as práticas estabelecidas sobre as duplas no mergulho livre.
2. Não participar no mesmo dia de um mergulho livre em águas abertas após um mergulho autônomo.
3. Equalizar minhas orelhas e máscara imediatamente ao iniciar minha descida, frequentemente e suavemente, antes de sentir dor ou desconforto.
4. Nunca continuar descendo sem equalizar. Se eu não conseguir equalizar devo retornar à superfície.
5. Nunca tentar uma equalização forçada e/ou prolongada. Uma equalização forçada e/ou prolongada pode causar graves lesões permanentes na orelha ou em sua audição.
6. Descer com meus pulmões cheios.
7. Praticar o Mergulho Livre em boas condições de saúde. Nunca mergulhar com um resfriado ou congestionamento.
8. Mesmo se eu for um mergulhador autônomo certificado, não devo respirar ar comprimido em profundidade durante um mergulho livre. Uma exceção pode ser em uma emergência, nesse caso o mergulhador deve compartilhar seu ar comigo enquanto ambos realizamos uma subida controlada de mergulho autônomo.
9. Use o relaxamento para estender o tempo de apneia. Não use hiperventilação.
10. Aumentar os tempos de apneia gradualmente. Ganhar experiência lentamente.
11. Depois de descer a profundidade, devo começar a subir bem dentro dos meus limites. Quanto mais profundo o mergulho, mais cedo eu devo começar a subir.
12. Um mergulhador que apagou embaixo d'água ou que pode ter inalado água deve ser examinado por um médico mesmo que aparentemente esteja recuperado completamente.
13. Para mergulhos livre em águas abertas eu devo estar lastreado para flutuar confortavelmente na superfície após uma exalação completa.
14. Remover o snorkel da boca quando for descer em um mergulho livre.
15. Não expirar durante o mergulho, exceto imediatamente antes de chegar a superfície após a subida para então poder inalar o mais cedo possível.
16. Ao retornar à superfície, expirar passivamente e de modo suave. Inalar ativamente e mais rapidamente. Fazer isso pelo menos três vezes.
17. Esperar pelo menos três vezes meu tempo de apneia antes de iniciar outro mergulho livre.
18. Durante a subida de um mergulho livre profundo, fazer com que meu dupla me acompanhe na parte final do mergulho.
19. Não começar minha descida até que meu dupla tenha concluído sua recuperação do mergulho anterior.
20. Seguir o sistema de duplas "um para cima um para baixo".
21. Avaliar as condições e planejar antecipadamente minha sessão de mergulho livre. Em última análise, sou eu quem decide se irei mergulhar. Eu sou o responsável por minha própria segurança e somente eu posso tomar a decisão final de mergulhar.
22. Evitar mergulhar através de uma arrebentação grande e forte.
23. Evitar o contato com qualquer organismo mas em especial os desconhecidos. Saber quais organismos são potencialmente perigosos na área onde estou mergulhando.
24. Obter uma orientação local para um novo ponto de mergulho livre e/ou participar de um grupo para me ajudar a conhecer melhor as condições, os organismos, os perigos e procedimentos locais.
25. Me proteger do sol e manter-me hidratado.

Li as informações acima e providenciei para que todas as minhas dúvidas fossem esclarecidas de maneira satisfatória. Compreendo a importância e os objetivos dessas práticas estabelecidas. Reconheço que elas foram criadas para a minha própria segurança e bem estar e que o não cumprimento delas pode colocar-me em perigo ao fazer mergulho livre.

Assinatura do Participante _____

Data _____ (dia/mês/ano)

Assinatura dos pais/tutor _____
(se aplicável)

Data _____ (dia/mês/ano)

PRODUTO NO. 10305P (10/15) Versão 1.0

© PADI 2016