

DEFINITIONER OCH TERMINOLOGI för SSDF FRIDYKARE STEG 4-6 (AVANCERAD NIVÅ)

Nedan följer en rad begrepp vilka är centrala för bassängverksamheten och kursinnehållet i Steg 4-6.

Allmän uppsikt (gäller vuxna/myndiga):

Allmän uppsikt används då det bedöms att det inte finns någon påtaglig risk för svimning av syrebrist under dyk, dvs. för väl förberedda och icke belastande dyk (t ex teknikträning). Dykare i par i vattnet har uppsikt över varandra. Egen träning i bana tillsammans med dykpartner där alltid en utövare finns ovan ytan. Man dyker växelvis. Personen ovan ytan är säkerhetsdykare under dyket samt 20-30 sekunder efter avslutat dyk. Vid längddyk på 50 meter (eller mer) ska det alltid finnas en dykkamrat vid den bassängända där ditt dyk avslutas.

BTT (Blow-Tap-Talk):

1. Blow, ta av masken och blås över näsa
2. Tap, klappa försiktigt på kinden
3. Talk, uppmana dykaren att börja andas

Ibland kan hörseln fortfarande fungera när dykaren är lätt medvetslös. Om dykaren inte börjar andas efter 10 sekunder påbörjas mun-mot-mun med två inblåsningar. Därefter påbörjas eventuell transport och upplyftning.

FRC dykning, "halvtomma lungor":

FRC står för funktionell residual kapacitet och anger den volym luft som finns i lungan efter en vanlig passiv utandning (motsvarar viloläget i normal andning, och är ungefär halvfulla lungor). Dykträning utan fullt fyllda lungor används ibland för att öva tryckutjämnningstekniker och för att känna på avvägning (flytkraft) i vattnet.

HLR (Hjärt-Lung-Räddning): Vid behov, dvs om puls saknas, personen är blå och inte reagerar på inblåsningarna påbörjas Hjärt- Lung-Räddning enligt vanliga HLR-rekommendationer (alternerande inblåsningar och hjärtkompressioner). Observera att för dykare behövs oftast bara LR (Lung-Räddning), vilken inte ska försenas av transport och/eller svårigheter att ta pulsen.

Hyperventilering: Är all andning utöver den vanliga andning som kroppen själv kontrollerar och behöver, och leder till att koldioxidnivån i kroppen sänks. Medveten kontroll av andningen så att den sker snabbare eller med djupare andetag är oftast hyperventilering. Extrem hyperventilering kan leda till svimning eftersom signalen att börja andas i tid uteblir. Omedveten hyperventilering kan också förekomma, t ex hos en stressad elev. Dessutom bör man känna till att det förekommer olika andningstekniker inom apnea/fridykning, med olika namn, som nästan alltid innehåller hyperventilering som en komponent av förberedelsen inför ett dyk. Inför ett dyk rekommenderas max 2-3 djupa andetag samt en (tredje/fjärde) full inandning för att fylla lungorna med frisk luft. En långvarig hyperventilering på land eller i vattnet kan ha kvarvarande effekt även efter flera minuter med vanlig andning eller till och

med efter en andhållning. Yrsel eller stickningar i fingrar kan vara tecken på en alltför kraftig ventilering.

Kontraktion: (andningsreflexer) menas de sammandragningar av andningsmuskulaturen som inträder under en längre andhållning eller dyk. Kontraktionerna startar då koldioxidnivån i lungorna når en viss nivå.

LMC (Loss of Motor Control): Syrebrist som leder till förlorad muskelkontroll under en kortare period, där du tappar initiativet över din egen kropp och du kan inte själv garantera din egen säkerhet. Tar sig uttryck i skakningar, darrningar, spasmer, sluddrigt tal, huvud sjunker ner mot ytan etc.

Lung-Räddning: Vid lång transport ges Lung-Räddning i form av en inblåsning ca var 5:e sekund. Observera att det är viktigt att hålla den avsvimmade dykarens andningsvägar (mun och näsa) ovan vattenytan hela tiden, en inandning kan komma plötsligt under transport.

Packnings-BO: Beror på att fridykare fyller lungorna extra mycket genom att svälja luft ner i lungan. Detta innebär att trycket mot hjärta och kärl i bröstet kan bli så stort att blodtillförseln till hjärnan hämmas, vilket kan leda till svimning inom några sekunder. Samma sak kan faktiskt ske vid ett "vanligt" maximalt andetag. Fridykaren svimmar, tappar sin luft, fortsätter hålla andan och vaknar till oftast inom 5-20 sekunder. En Packnings-BO kan följas av LMC. OBS! Detta kan inträffa i starten av ett dyk/sim. En svimning kan leda till skada (fall på land) eller drunkning om det sker i vattnet. Lungpackning, som heter också "glossopharyngeal insufflation" eller "grodandning" används av tävlingsdykare, men tekniken kommer inte läras ut inom Steg 4-6. Instruktörer i fridykning Steg 4-6 ska dock vara informerade om tekniken då det både förekommer att dykare lär sig från internet/andra dykare, eller helt enkelt kommer på tekniken själva.

Svimning, BO (Black-Out): Total svimning pga syrebrist i hjärnan, dvs ditt liv ligger i händerna på den säkerhetsorganisation som finns runt omkring.

Särskild uppsikt: Särskild uppsikt används när det bedöms finnas påtaglig risk för svimning i samband med dyk eller då risknivån är oklar. Fridykaren övervakas av dykkamrat på kanten (eller i ytan), vilken alltid befinner sig inom 5 meter från den dykande. Uppsikt i 20-30 sekunder efter avslutat dyk. Simmet sker nära bassängkant och ledare följer på kant eller i vattnet. I båda situationerna gäller att man skall se simmaren tydligt. Endast simmaren, samt eventuell säkerhetsdykare befinner sig i banan. Sker incident skall simmaren/dykaren kunna fångas upp omedelbart, inom bara någon sekund. Detta är kärnan i längddyk under "särskild uppsikt". Fridykaren kan bära ett bälte, t.ex. ett viktbälte utan vikter för att säkerhetsdykaren lättare ska kunna "bärga" dykaren vid en LMC/BO.