



Version 2010-01-26

Information och ordningsregler Snorkeldiplom och Steg 1-3 (denna sida behåller du själv)

Vanliga badhusregler

- Tag med hänglås till skåp i omklädningsrummet.
- Duscha utan badkläder före och efter träningen.
- Spring aldrig på Lundbybadet, pga halkrisk. Detta gäller både i simhallen och i dusch- och omklädningsrum.

Särskilda badhusregler för Juniorordyrkarnas träning

- Skriv ditt namn på listan i kassan varje gång.
- Följ alltid ledarens instruktioner.
- Hoppa inte i bassäng vid träningsstart utan att instruktör finns närvarande och sagt att det är ok.
- Säg till din ledare när du lämnar gruppen/simhallen (även vid toalettbesök).
- Gå omedelbart upp ur vattnet när gruppens ledare säger till att träning är slut.
- Trampolinen får endast användas om du har tillåtelse från din ledare.
- Vi använder oftast 25 meters-bassängen för träning, varma poolen används bara när ledare gett medgivande.
- Märk din privata dykutrustning.
- Lämna tillbaka lånad utrustning efter varje träning.

Regler för säkerhet under andhållningsdykning, träning för Snorkeldiplom och Steg 1-3

- Dyk aldrig ensam (dvs. aldrig utan dykkompis och/eller instruktör).
- Hyperventilera aldrig före dyk.
- Avsluta dyk när du känner starkt behov av att andas.

([mer om säkerhet på www.juniordyrkarna.se](http://www.juniordyrkarna.se))

Elever som inte följer ledarnas instruktioner och som allvarligt riskerar sin egen eller andras säkerhet kan stängas av från träning.

Information om hälsa samt information om särskilda behov eller funktionshinder

Vid fridykning utsätts kroppen för fysiska påfrestningar. Alla kan fridyka, men alla kan inte fridyka på samma sätt. Det kan finnas sjukdomstillstånd eller andra individuella omständigheter som gör att din träning ska anpassas för att vara säker för din (ditt barns) del. Instruktörerna behöver få information om individuella omständigheter som har betydelse för dyksäkerheten.

För att vi tillsammans ska kunna skapa en bra och säker träningsituation för just dig/ditt barn vill vi att ni hemma besvarar frågorna nedan. Om någon eller några av frågorna 2-5 besvaras med ja, ska ni kontakta instruktören (Hasse, Stefan eller Roger) och diskutera hur träningen kan anpassas efter ditt eller ditt barns hälsotillstånd. Eventuellt rekommenderas dykläkarundersökning.

- | | |
|--|----------|
| 1. Anser du att du (eller ditt barn) är fullt frisk? | Ja / Nej |
| 2. Har du/ditt barn eller har du haft haft någon hjärt- eller lungsjukdom? | Ja / Nej |
| 3. Har du någon skada eller resttillstånd efter sjukdom eller efter olycka (t ex "plaströr" i öronen)? | Ja / Nej |
| 4. Finns det några andra personliga omständigheter av betydelse för dykning och dyksäkerhet som instruktören behöver känna till? | Ja / Nej |
| 5. Tar du någon medicin regelbundet? | Ja / Nej |

Ev detaljer 2-5: _____



(Denna sida fylls i och lämnas till din instruktör!)

Jag har tagit del av informationen i dokumentet "Information och ordningsregler Snorkeldiplom och Steg 1-3".

Datum

.....
Elevens namn

.....
Målsmans underskrift (för elev under 18 år)

Fyll också i (texta) nedanstående uppgifter* för att vi ska registrera dig som medlem och säkerställa att du omfattas av SSDF olycksfallsförsäkring:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Personnummer [YYYYMMDD-NNNN]: _____

Adress: _____

Postnummer och ort: _____

Telefon (gärna hem och mobilnr.): _____

Epostadress dit vi kan sända information: _____

Du är välkommen att prova på dykning vid två tillfällen. Vill du fortsätta betalar du sedan in terminsavgift till klubben enligt följande regler:

Barn och ungdomar till och med 19 år betalar 400 kr
Vuxna (från och med 20 år) betalar 500 kr

Meddela på badet att du betalat (vi prickar av efter hand). Avgiften betalas in på Juniordykarnas bankgiro: 5896-7951. **OBS!** Ange medlemmens namn eller personnummer.

*) Uppgifter för registrering som medlem av JD och för medlemskap i Svenska Sportdykarförbundet (SSDF). Uppgifterna lagras i klubbens medlemsregister som uppdateras terminsvis och som används för att administrera medlemskap, försäkringar, aktivitetsbidrag, klubbinformation och följa upp betalning. Endast styrelsen har tillgång till uppgifterna och som alla klubbar och organisationer följer vi personuppgiftslagen (PUL).