

Questionario Medico

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

Lo scopo di questo questionario medico è di scoprire se dovresti farti esaminare dal tuo dottore prima di partecipare ad un'attività subacquea ricreativa. Una risposta affermativa ad una delle domande non ti esclude automaticamente dalla subacquea. Una risposta affermativa significa che c'è una preesistente condizione che potrebbe influire sulla tua sicurezza e che devi richiedere il parere del tuo medico prima di intraprendere qualsiasi attività subacquea. Per favore rispondi a queste domande sulla tua anamnesi medica passata o presente con un SÌ o un NO. Se non sei sicuro, rispondi SÌ. Se qualunque di queste voci è applicabile a te, dobbiamo chiederti di consultare un medico prima di partecipare all'attività subacquea.

<p>_____ Potresti essere incinta o stai cercando di esserlo?</p> <p>_____ Prendi attualmente dei medicinali prescritti? (con l'eccezione dei contraccettivi o pillole antimalaria)</p> <p>_____ Hai superato i 45 anni di età e puoi rispondere SÌ a una o più delle affermazioni seguenti?</p> <ul style="list-style-type: none"> • fumi attualmente pipa, sigari o sigarette • stai attualmente seguendo cure mediche • hai un alto tasso di colesterolo • hai la pressione alta • hai avuto casi di attacchi di cuore o ictus in famiglia • hai il diabete mellito, anche se controllato solamente da una dieta <p>Hai mai avuto o hai attualmente...</p> <p>_____ asma, o respirazione rumorosa a riposo o dopo l'esercizio fisico?</p> <p>_____ frequenti o gravi attacchi di febbre da fieno o allergia?</p> <p>_____ frequenti raffreddori, sinusiti o bronchiti?</p> <p>_____ qualsiasi forma di malattia dei polmoni?</p> <p>_____ un pneumotorace (polmone collassato)?</p> <p>_____ altri disturbi toracici o interventi al torace?</p> <p>_____ problemi di salute, mentali o psicologici (attacchi di panico, paura degli spazi chiusi o aperti)?</p> <p>_____ epilessia, attacchi epilettici, convulsioni o prendi medicinali per prevenirli?</p> <p>_____ frequenti emicranie complicate o prendi medicinali per prevenirle?</p> <p>_____ episodi di mancamenti o svenimenti (totale/parziale perdita di sensi)?</p> <p>_____ soffri spesso o gravemente di malesseri da movimento (mal di mare, mal di macchina, ecc.)?</p>	<p>_____ dissenteria o disidratazione che richiedono cure mediche?</p> <p>_____ incidenti subacquei o patologia da decompressione?</p> <p>_____ incapacità di eseguire sforzi moderati? (ad es.: camminare 1,6 chilometri/1 miglio in 12 minuti)?</p> <p>_____ traumi cranici con perdita di conoscenza negli ultimi cinque anni?</p> <p>_____ episodi ricorrenti di problemi alla schiena?</p> <p>_____ interventi chirurgici alla schiena o alla colonna vertebrale?</p> <p>_____ diabete?</p> <p>_____ episodi di problemi a schiena, braccia, gambe in seguito a chirurgia, lesioni o fratture?</p> <p>_____ alta pressione o prendi medicinali per controllare la pressione?</p> <p>_____ malattie cardiache?</p> <p>_____ attacco di cuore?</p> <p>_____ angina pectoris / chirurgia cardiaca o vascolare?</p> <p>_____ interventi chirurgici ai seni paranasali?</p> <p>_____ malattie o interventi all'orecchio, perdita d'udito o problemi d'equilibrio?</p> <p>_____ problemi ricorrenti dell'orecchio?</p> <p>_____ emorragie o altri disturbi circolatori?</p> <p>_____ ernia?</p> <p>_____ ulcere o intervento chirurgico per ulcere?</p> <p>_____ una colostomia o ileostomia?</p> <p>_____ abuso di alcool o droghe negli ultimi cinque anni?</p>
--	--

Le informazioni che ho fornito sulla mia anamnesi sono accurate al massimo delle mie conoscenze. Affermo che è mia responsabilità informare la guida/istruttore/Diving Center di ciascuno e di tutti i cambiamenti nella mia anamnesi in qualsiasi momento durante la mia partecipazione ai programmi di subacquea. Sono d'accordo ad accettare le responsabilità di qualsiasi omissione riguardante una qualsiasi condizione di salute presente o passata.

LUOGODATAFIRMA.....

Allego alla presente il mio CERTIFICATO MEDICO: SÌ NO

Dichiarazione di Comprensione Norme

Questa è una dichiarazione con la quale siete informati/e sulle norme stabilite per la sicurezza dell'immersione in apnea e con autorespiratore. Queste norme sono state compilate per vostra conoscenza e ripasso, con l'intenzione di aumentare la vostra sicurezza e comodità durante le immersioni. La vostra firma su questa dichiarazione è necessaria per dare prova che voi siete a conoscenza di queste regole di sicurezza. Leggete e discutete questa dichiarazione prima di firmarla.

Se siete minorenni questo modulo deve essere firmato anche da un genitore o tutore

Io sottoscritto, _____, capisco che come subacqueo devo:

1. Mantenere una buona forma mentale e fisica per l'immersione. Evitare di trovarmi sotto l'influsso di alcool o farmaci (pericolosi), durante l'immersione. Mantenermi allenato nelle mie capacità di subacqueo, sforzandomi di accrescerle con una progressiva istruzione e dopo un periodo di inattività controllare il mio addestramento in condizione di sicurezza e, per restare aggiornato e ripassare ogni informazione importante, fare riferimento ai miei materiali del corso.
2. Informarmi sui luoghi d'immersione per orientarmi sull'immersione a cui prendo parte, seguendo attentamente le istruzioni del divemaster/istruttore/capitano della barca. Se le condizioni per l'immersione sono peggiori a quelle in cui ho avuto esperienza, rimandare l'immersione o selezionare un sito alternativo con condizioni migliori. Impegnarmi solo nelle attività subacquee compatibili con la mia preparazione ed esperienza. Non intraprendere o richiedere la guida per immersioni tecniche od **in grotta senza aver ricevuto uno specifico addestramento**.
3. Usare un'attrezzatura completa, ben tenuta, affidabile e di cui sono pratico, controllarne l'efficienza e lo stato prima di ogni immersione. Quando mi immergo con l'autorespiratore, devo avere uno strumento per controllare l'assetto – dotato di sistema di gonfiaggio a bassa pressione, un manometro subacqueo, una fonte d'aria alternativa ed uno strumento per la pianificazione/controllo dell'immersione (computer subacqueo, RDP/tabelle d'immersione – quale sia quello che sono stato addestrato ad utilizzare). Negherò l'uso della mia attrezzatura a subacquei non certificati.
4. Ascoltare attentamente le istruzioni e le indicazioni per l'immersione e seguire i consigli di eventuali responsabili ad attività subacquee che sono da loro condotte. Riconoscere che è raccomandato ulteriore addestramento per poter partecipare ad immersioni di specialità, in altre aree geografiche, e dopo un periodo di inattività superiore a sei mesi.
5. Usare il Sistema di coppia in ogni immersione. Pianificare le immersioni nei dettagli, compresi comunicazioni, modalità per ritrovarsi in caso di separazione, comportamento di emergenza, insieme al proprio compagno d'immersione.
6. Essere abile nella pianificazione dell'immersione (usando un computer subacqueo o tabelle d'immersione). Fare tutte le immersioni evitando la decompressione e considerare sempre un buon margine di sicurezza. Avere un mezzo per controllare visivamente sott'acqua tempo e profondità. Limitare la profondità massima al proprio livello di preparazione ed esperienza. Risalire in ad un velocità di non più di 18 metri/60 piedi al minuto. Essere un subacqueo SAFE – **Slowly Ascend From Every dive** (risali lentamente da ogni immersione). Effettuare sempre, cautelativamente, una sosta di sicurezza a 5 metri per 3 minuti o più.
7. Avere il giusto assetto. Regolare i pesi in superficie, in modo da avere un assetto neutro senza aria nel GAV. Mantenere un assetto neutro durante tutta l'immersione Essere in assetto positivo per il nuoto e il riposo di superficie. Tenere i piombi liberi, in modo da poterli con facilità sganciare e stabilire l'assetto in caso di stress in immersione. Portare almeno un mezzo di segnalazione da superficie (come un tubo di segnalazione, un fischietto, uno specchietto).
8. Respirare in modo corretto durante l'immersione. Non trattenere il respiro, non fare pause nel respirare aria compressa ed evitare l'iperventilazione nelle immersioni in apnea. Evitare di sovraffaticarmi in e sott'acqua, ed immergermi secondo le mie capacità.
9. Conoscere e rispettare le leggi e regolamentazioni locali per l'immersione, comprese quelle per la pesca, la caccia e le bandierine di segnalazione.
10. leggere attentamente e seguire le indicazioni riportate nel documento delle "BEST PRACTICES" adottate dal MARE NOSTRUM DIVING snc.

Comprendo l'importanza e lo scopo di queste norme stabilite. Riconosco che sono necessarie alla mia sicurezza ed al mio benessere e che la mancata attuazione può mettermi in pericolo durante l'immersione.

LUOGODATAFIRMA.....