



# FRIDYKNING TEORI Steg 1

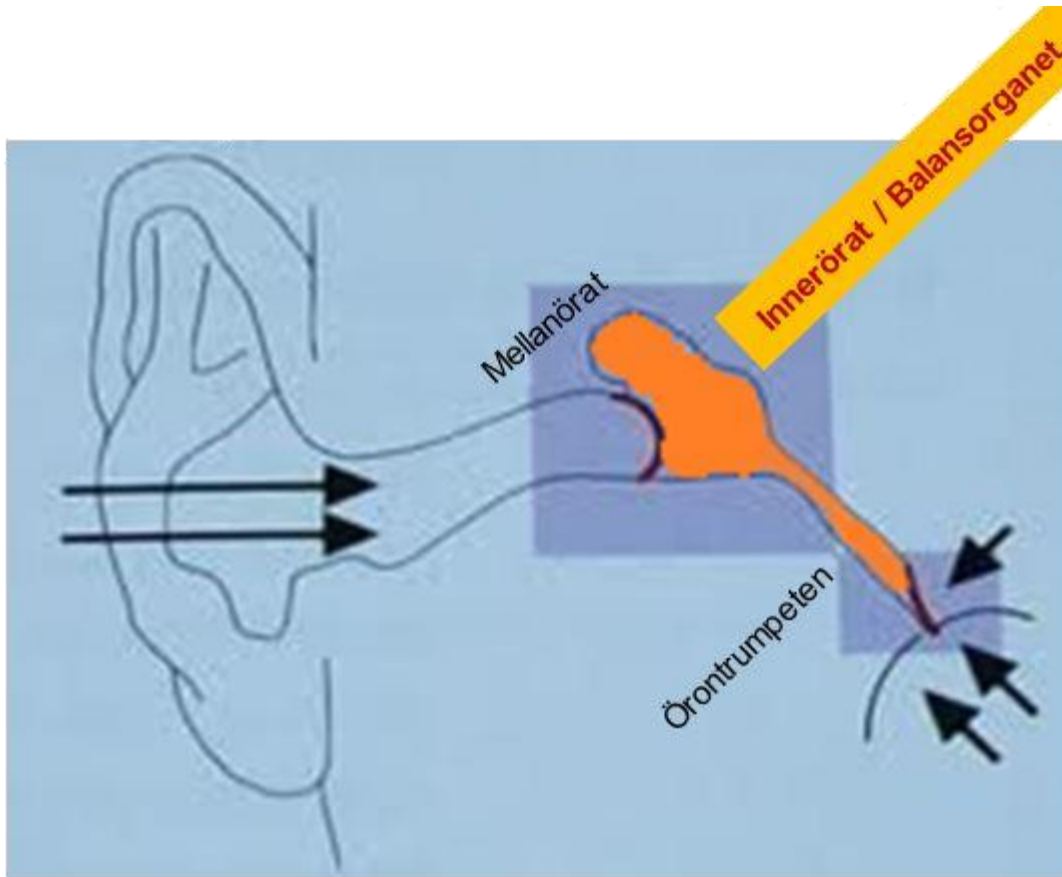
# Fridykare Steg 1

1. Lilla utrustningen – mask, snorkel och fenor
2. Tryckutjämning
3. Hyperventilering
4. Dykplanering PLUMS
5. Hand signaler
6. Nedkylning
7. Dykrespons
8. Livräddning BTT och L-ABC
9. Larm/nödsituation 112

# Lilla utrustningen



# Tryckutjämning



# Hyperventilering



# DYKPLANERING

- Platsen
- Luften
- Utrustningen
- Människan
- Säkerheten





Okay



Stay there



Come here



Going down



Going up



Go that way



Which way?



Watch me



Level off



Ears won't clear



Cold



Something's wrong



Get with your buddy



Hold hands



Danger



**Internet Magazine**

# Nedkylning





# Dykrespons



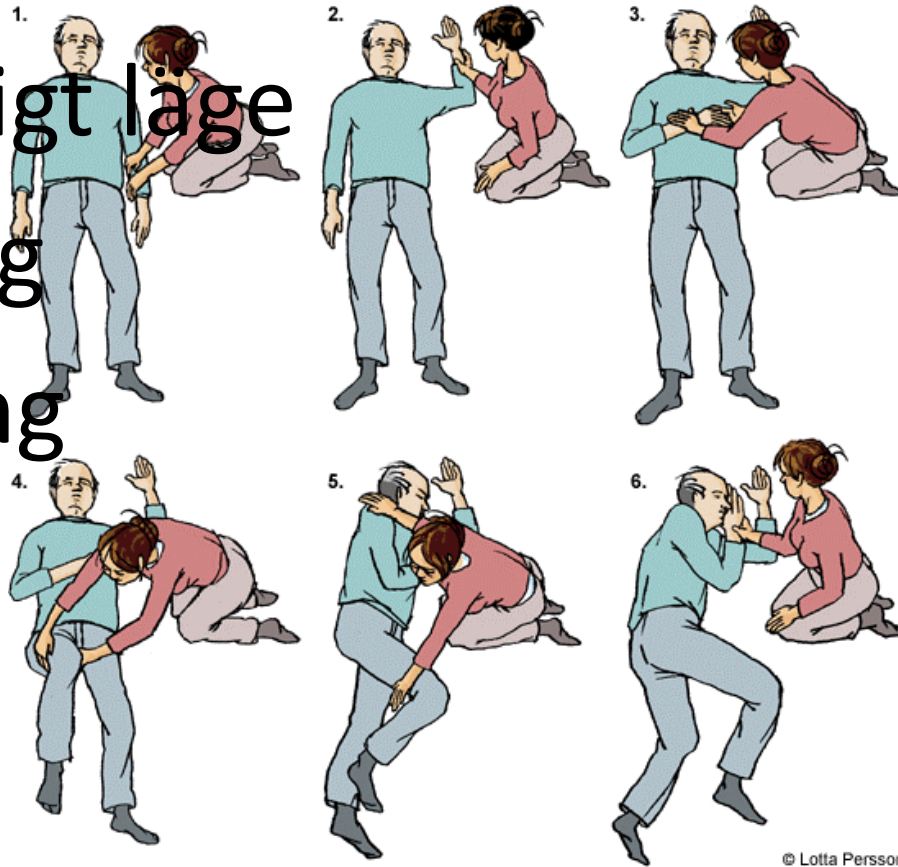
# Livräddning



**Blow  
Tap  
Talk**

# Livräddning

- Livsfarligt läge
- Andning
- Blödning
- Chock



# Larma 112



**DYK SÄKERT!**



