



Declaração de conhecimento de riscos

Lê com atenção este documento antes de o assinar.

Se és menor de idade, este documento terá de ser assinado pelos teus pais ou tutores.

Se tiveres alguma dúvida esclarece-a antes de assinares esta declaração. Para isso podes enviar-nos um email ou falar diretamente connosco.

Introdução

O mergulho autónomo é uma atividade excitante e exigente. Quando executado corretamente, aplicando as técnicas corretas, é muito seguro. Contudo, quando os procedimentos de segurança reconhecidos não são seguidos, existem riscos.

Para mergulhares com segurança não deves ser demasiado obeso ou estar fora de forma física. O mergulho pode ser extenuante em determinadas circunstâncias. O teu sistema circulatório e respiratório devem estar em boa saúde. Todas as cavidades com ar do teu corpo devem estar normais e saudáveis. Não deves mergulhar se tiveres problemas cardíacos, gripe ou congestionamento do trato respiratório, epilepsia, asma, problemas de saúde graves ou se estiveres sob a influência de medicamentos, drogas ou álcool.

Se estiveres a tomar medicamentos, consulta um médico e, eventualmente, o responsável pela atividade que vais realizar antes de o fazeres.

Deves conhecer as regras de segurança respeitantes à respiração e compensação dos ouvidos e seios paranasais no mergulho.

O uso indevido do equipamento de mergulho pode resultar em sérios danos pessoais. Deves portanto também saber montá-lo e verificar se ele está em bom estado antes de o usar. Se tiveres dúvidas consulta sempre um instrutor ou o responsável pela atividade que estás ou vais realizar.

Lê atentamente CADA UMA das seguintes perguntas sobre o teu presente e passado médico. Se não tiveres a certeza da resposta a alguma das perguntas abaixo, ou se a resposta a alguma das perguntas abaixo for **SIM**, deverás consultar um médico antes de começares a participar nas atividades do Núcleo, para teres a certeza que esse facto não põe em causa a tua segurança durante o mergulho.

Uma resposta positiva a qualquer das perguntas não te impede forçosamente de participar. Só indica que existe à partida um fator que poderá eventualmente afetar a tua segurança durante o mergulho e que deves, por isso, consultar um médico para garantir que não é esse o caso.

Questões

Não escrevas a resposta às questões abaixo, estas servem apenas para que saibas se deves consultar um médico de modo a teres a certeza que participares em atividades de mergulho não põe em risco a tua saúde.

- Podes estar grávida ou estás a tentar engravidar?
- Tomas regularmente medicamentos receitados ou outros? (com a exceção de contraceptivos)
- Tens mais de 45 anos e um ou mais dos seguintes problemas:
 - alto nível de colesterol,
 - historial de ataques cardíacos ou trombozes na família?
- Alguma vez tiveste ou tens neste momento:
 - Asma, ou ruídos na respiração, ou ruídos com exercício?
 - Frequentes ou severos ataques de febre dos fenos ou alergia?
 - Gripes frequentes, sinusite ou bronquite?

- Qualquer forma de doença pulmonar?
- Pneumotórax (colapso do pulmão)?
- Historial de intervenção cirúrgica no tórax?
- Claustrofobia ou agorafobia (medo de espaços fechados ou abertos)?
- Distúrbios do comportamento?
- Epilepsia, ataques, convulsões ou toma de medicamentos para prevenção destes?
- Recorrência de dores de cabeça ou toma de medicamentos para prevenção destas?
- Historial de diabetes?
- Historial de colapsos ou desmaio (total/parcial perda de consciência)?
- Sofres frequentemente de enjoo (em barcos, nos carros, etc.)?
- Historial de acidentes de mergulho ou doença de descompressão?
- Historial de recorrente problemas de coluna vertebral?
- Historial de cirurgia à coluna vertebral?
- Historial de problemas de coluna, braços ou pernas na sequência de intervenção cirúrgica, lesões ou fracturas?
- Incapacidade de fazer exercícios moderados (exemplo: caminhar 1800 m em 12 minutos)?
- Historial de pressão arterial alta ou toma de medicamentos para controlar a mesma?
- Historial de doença cardíaca?
- Historial de ataques cardíacos?
- Angina do peito, cirurgia cardíaca ou a vasos sanguíneos?
- Historial de cirurgia aos seios paranasais ou ouvidos?
- Historial de doença de ouvidos, perda de audição ou problemas de equilíbrio?
- Historial de problemas em compensar os ouvidos em viagens de avião ou em montanha?
- Historial de hemorragias ou distúrbios hemorrágicos?
- Historial de qualquer tipo de hérnia?
- Historial de úlceras ou cirurgia a úlceras?
- Historial de colostomia?
- Historial de uso de estupefacientes ou alcoolémia?

Declaração

Declaro que:

1. li este documento e compreendi-o na íntegra;
2. se a resposta a alguma das perguntas acima foi positiva consultei um médico que descartou a possibilidade de isso pôr em risco a minha segurança durante ou devido à participação em atividades de mergulho;
3. compreendo os riscos inerentes à prática de atividades de mergulho.

Assinatura

Data

Assinatura dos pais ou tutores (quando aplicável)

Data