



→ TEORI OCH PRAKTIK → HÄLSA & LIVSSTIL → DYKNING PÅ SEYCHELLERNA
KURSSLEDARE HANS ÖRNHAGEN

2025 • KURSRESA DYKERIMEDICIN

DYKERIMEDICIN I SEYCHELLERNA.

Följ med dr Hans Örnhagen på en resa med kombinationen dykning i tropiskt hav och fördjupade kunskaper i dykerimedecin, hälsa och livsstil. Detta är ett lärorikt och roligt äventyr du inte vill missa.

- ❖ Föreläsningar, laborationer och övningar
- ❖ Besök i tryckkammare
- ❖ Fitness och hälsa
- ❖ Kurs i dykerimedecin med Hans Örnhagen
- ❖ Bo bekvämt på resort i Seychellerna

Pris per person: från 40 995 SEK

För resa, logi & kurs. För dykning tillkommer 7 000 SEK.

Se sida 10 för specifikationer



Scuba Travel - din dykresearrangör

Scuba Travel är en researrangör med säte i Göteborg och vi är specialiserade på dykresor till olika delar av världen. Företaget ingår i resekoncernen Intoit Travel group som en av flera specialister inom olika nischer för just resor. Vi på Scuba Travel har höga krav på oss själva och våra samarbetspartners i hela världen. Sedan starten 2004 har vi förmedlat dykresor och upplevelser till våra kunder till alla stora dykdestinationer i världen.

Vi har mycket lång och gedigen erfarenhet och kunskap om resmålen och vi har upplevt och besökt i stort sett alla resmålen själva på plats. Vi erbjuder kvalitet, trygghet och långtgående service för att ge dig och våra kunder bra minnen från den fantastiska världen under ytan och exotiska destinationer.

Scuba Travel tar ett helhetsansvar för din dykresa där vi ordnar såväl internationella flyg som inrikes flyg och transporter tillsammans med dina olika boenden och dykpaket vilket ger dig trygghet med resegarantier enligt paketreselagen.

Vi arbetar även tätt tillsammans med flera av Skandinavians dykskolor och klubbar och vi har idag kunder från samtliga kontinenter som rest med oss på våra resor runt om i världen.

Vi på Scuba Travel och hela resekoncernen Intoit Travel Group är väl medvetna om att resor påverkar miljön och därför har vi även valt att klimatkompensera ditt och alla våra kunders internationella flyg runt om i världen. Något som är unikt i resebranschen och vi var de första med att göra i Sverige. För dig som vill följa vårt projekt kan du läsa mer om det här (länk till <https://scubatravel.se/om-oss/miljoengagemang>)

Oavsett du är nybörjare eller mer erfaren dykare är du välkommen med dina funderingar och önskemål, välkommen till världen under ytan!

// Scuba Travel - av dykare för dykare!



Dykerimedicin på Seychellerna

Det här är en kursresa tillsammans med dr Hans Örnhagen. Ett äventyr med en perfekt kombination av dykning i tropiskt hav och fördjupade kunskaper i dykerimedicin, hälsa och livsstil.

Hans Örnhagen är en välkänd auktoritet inom dykmedicin och tillika fd förbundsläkare för SSDF. Hans kommer under resan att hålla intressanta föreläsningar som bl.a. innefattar ämnen som: Hälsokrav och hinder för dykning, tryckutjämning och anpassning till tryck, skadepanorama och olycksfallsstatistik med mera. Extra föreläsningar av kursdeltagare är också uppskattade inslag.

Under kursen och resan bor du och hela gruppen på Story Seychelles Hotel på Mahe i Seychellerna. För dig som önskar kommer det att finnas möjlighet till mycket dykning på de fantastiska platserna kring ön Mahe.

Målgrupp

Vare sig du är dykande eller icke-dykande läkare, intresserad av att få veta lite om vad sportdykning är, eller driven sportdykare med intresse för dykerimedicin så har kursen något att ge. För dykerimedicenskt certifierade läkare räknas kursen som en "refresher-kurs" och ger 5 års förlängning av EDTC-behörigheten att utfärda friskintyg för dykning. Du som kursdeltagare är självklart välkommen att ta med dig din partner, vän eller familj, även om de inte dyker eller önskar delta i själva kursen.

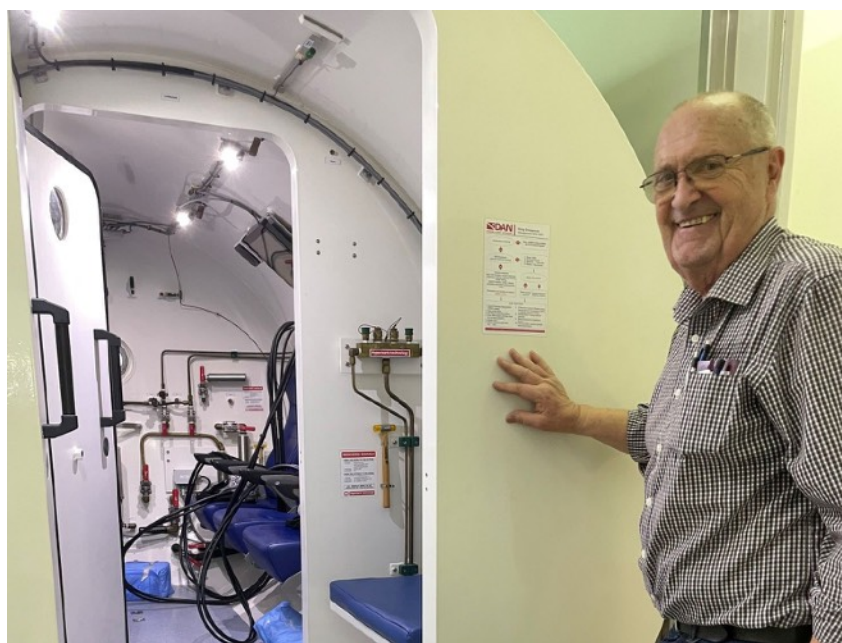


Dykerimedicin med Hans Örnhagen

Denna kurs i Dykerimedicin innehåller både praktiska och teoretiska moment. För de läkare som har sportdykarlicens finns möjlighet att delta i de övningsmoment där dykning från båt ingår. Deltagare i kursen som har EDTC-kompetens får 5-årig förlängning. För kursdeltagare utan sportdykarlicens finns möjlighet att prova på dykning med instruktör.

Kursens fokus ligger på bedömning av hälsa/lämplighet för dykning (Fitness to dive FTD), där bedömning och bestämning av kondition och hjärt-lungstatus är en av de viktigaste komponenterna. Här ingår också rådgivning rörande livsstil och kostfrågor. Tillsammans med erfarna instruktörer och dykguidar blir dykningen en del av utbildningen rörande dykares kommunikation och interaktion, vilket är viktiga faktorer för att förebygga olyckor. Då samtliga elever bor på samma hotell blir även den "lediga" tiden en del av utbildningen i och med att elevernas egna erfarenheter från tidigare praktik kan avhandlas, jämföras och ställas i relation till statistik och beprövad praxis.

Vill du förbereda dig inför kursen och ha en källa för ytterligare info under resan, kan du köpa Hans Örnhagens bok "Dykerimedicin och hyperbar fysiologi" Studentlitteratur, 2011, Lund. Det kommer också att finnas material för inläsning på www.ornhagen.se. Här kan du också finna foton från föregående kurser. Kontakta Hans på hans@ornhagen.se för frågor om kurser.





Kursledare Hans Örnhagen

Det skall sägas från början, någon stor sportdykare med tusentals dyk är jag inte, trots ett idag 50 år gammalt CMAS certifikat. Fast å andra sidan har jag ägnat hela mitt vuxna liv åt dykerimedicin, dykerimedicensk forskning och utbildning i ämnet.



Det började i Lund 1967 när jag erbjöds en amanuens tjänst i fysiologi efter att ha skrivit en studentuppsats om det som var hett redan på den tiden – vätskeandning.

Jag fick möjlighet att använda vätskeandningen som ett redskap för att studera effekter av höga tryck och efter min disputation 1977 var det aktuellt att i Sverige följa upp en del av Zetterströms experiment med vätgas. Orsaken var att COMEX i Frankrike börjat intressera sig för möjligheten att dyka med vätgas (hydrox) som komplement till helium (heliox). De förberedande experimenten avslutades i Lund 1980 och jag erbjöds möjligheten att komma till marinens nyöppnade forskningsanläggning MDC på Berga genom en tjänst som laborator vid Försvarets forskningsanstalt.

Vid MDC genomförde vår forskargrupp inte bara hydroxexperiment. Vi testade bland mycket annat nitrox, tryckutjämningskapacitet, ubåtsräddningsprocedurer och byggde en simulator för att testa rebreathers på ett verklighetsnära sätt i laboratorier. I och med flytten till Stockholm kom jag att börja arbeta med SSDF och mellan 1981 och 2019 var jag förbundsläkare.

När min forskningshandledare Claes Lundgren flyttade till USA 1977 fick jag "ärva" hans undervisningsåtagande gällande dykarläkare vid marinen och sedan dess har jag bidragit med mina kunskaper i denna utbildning. Mellan 1999 - 2011 drev jag en tvåveckors kurs i dykerimedicin för läkare enligt EDTC curriculum på Maldiverna. För att sammanfatta vad jag tycker är viktigt att kunna för en läkare som sysslar med dykerimedicin har jag skrivit några böcker där de senaste, Dykerimedicin och hyperbar fysiologi, kom ut på studentlitteratur förlag, Lund, 2011 och Oxygen vid dykeriolyxfall på SSDF förlag 2015.

Efter pensionen från forskning ägnar jag allt mer tid åt SSDF, dykerihistoria och Dyktankhuset på Djurgården. 2019 lämnade jag över förbundsläkeriet till en yngre kollega, men jag bedriver fortfarande konsultverksamhet inom dykmedicin och jag tycker fortfarande att det är roligt att undervisa. Du kan komma i kontakt med mig på hans@ornhagen.se. Eller www.ornhagen.se



DIN KURSRESA I DYKERIMEDICIN DAG FÖR DAG

Fredag 14:e Mars

Du lämnar Skandinavien på eftermiddagen och flyger till Victoria, Seychellerna.

Lördag 15:e Mars

Du landar på förmiddagen på flygplatsen på Mahe och får buss-transfer till din resort. Väl framme checkar du in på resorten och får din rumsnyckel samt info om resorten. Du går sedan ner till dykcentret och får en genomgång av säkerheten samt att du får visa upp dykcertifikat, loggbok och försäkringspapper samt fylla i papper om att du är i form för dykning. Du får också information om hur den dagliga dykningen går till. På kvällen träffas alla för gemensam presentation och genomgång av kursschemat.

Söndag 16:e Mars

Idag är det dags för din första dyk- och kursdag. Följande sex dagar är kursdagar, men utöver kursmomenten, finns det även tid för nöjesdykning. Du väljer vilka av momenten du önskar delta i. Notera att tider och kursprogram är ungefärligt och kan påverkas av väder och vind med mera.

Förmiddagarna

Dykning. Vanligen mellan 09 och 12, men tiderna kan variera beroende på avstånd till dykplats.

Egenstudier/lektioner under dykning:

Avvägning och flytkraft
UV-signaler och kommunikation
Dykguide - dykarinteraktion
Studium av risker vid båtdykning
Gruppens beteende under dyk



DIN KURSRESA I DYKERIMEDICIN DAG FÖR DAG

Eftermiddagarna

Övningar och föreläsningar. Tiderna kan variera beroende på vad typ av övning det är och hur stor gruppen blir, men eftermiddagarna startar vanligen vid 15 och håller på till 18-19-tiden. Vi kommer också att försöka anpassa tiderna till vädret så att vi är inne när det regnar. Eftersom vi är på en helt ny resort är det i skrivande stund inte klart vad vi får för möjligheter att genomföra laborationer och övningar.

Övningar:

FTD-test /step-test, kropps-konstitution
Tryckutjämning
Simergometer

Föreläsningar:

Hälsoaspekter på dykning och friskintyg
Presentation av nya "Fitness assessment of the working diver"
Inertgastransport och teorier bakom dekompressionstabeller
Andning och CO₂-effekter
Bubbelbildning och dekompressionssjuka
Medicinska problem vid dykning och olycksfallsstatistik
Andning och cirkulation under dykning

Lördag 22:e Mars

Hemresa, flyget avgår mot Skandinavien igen på kvällen.
Hemresan kan göras flexibel

- Alternativ 1 Man lämnar Story Seychelles hotel lördag lunch. Hinner med ett studiebesök på sjukhuset och egentid i Victoria innan man flyger hem på lördag kväll och landar söndag förmiddag i Sverige.
- Alternativ 2 Man stannar ytterligare dagar på Story Seychelles hotel för egen hemresa vid passande tid.

Söndag 23:e Mars

Ankomst till Skandinavien igen.



Story Seychelles hotel

Detta fantastiska 5-stjärniga resort ligger på den nordvästra delen av Mahe; huvudön i Seychellerna, och har 100 lyxiga rum. 4 olika restauranger, 2 barer, infinitypool, fullt utrustat gym och ett spa. Anläggningen är bekvämt belägen vid stranden i Beau Vallon, bara 30 minuters bilresa från flygplatsen och bara 15 minuter från huvudstaden Victoria.

Ni bor i en lyxig Junior Suite med balkong eller terrass, med en king size säng eller två enkelsängar och en inbjudande loungegrupp som garanterar dig en bekväm och lyxig vistelse. Badrummet erbjuder både badkar och en separat regndusch. På er privata balkong eller terrass erbjuds en fantastisk utsikt över den lummiga grönskan i resortens trädgårdar.





Mer om dykningen - Mahe

Ni dyker med Big Blue Divers, beläget i norra Beau Vallon.

Med över 75 tillgängliga dykplatser är Mahé kanske den mest varierade platsen att dyka i Seychellerna. Mahé är känt för sin bergskedja under vattenytan, vilket ger en unik geologi. Ett stort antal vrak finns också, och ger miljön ett annorlunda inslag.

Två av de bästa dykplatserna runt ön är Port Launay marinpark och Shark Bank. Marinparken är ett perfekt område för nybörjare med sina skyddande laguner och grunda rev. Dessutom är valhajar väldigt förtjusta i området. Shark Bank är mer lämpat för lite mer avancerade dykare, då det förekommer starka strömmar. Strömmarna lockar till sig större pelagiska arter som bland annat revhaj, ibland valhaj, rockor, batfish, barracuda och yellow Snapper.



Datum 14 - 22 Mars 2025
Resmål Story Seychelles Hotel, Mahe - Seychellerna

I inkluderat i priset

- Flyg Stockholm – Victoria, Seychellerna t/r
- Mötesassistans på flygplatsen
- Gemensam transfer flygplats till resort t/r
- 7 nätter i delad Junior Suite på Story Seychelles Hotel
- Frukost på resorten
- 5 dagars båtdykning med 2 dyk per dag inklusive guide, flaska och vikter & transfer till dykcentret
- 6 halvdagars användning av klassrummet för föreläsningar
- Utbildning av Hans Örnhagen i dykerimedicin
- Klimatkompenserat flyg av Scuba Travel

Ej inkluderat i priset

- Mat, dryck och aktiviteter som inte är angivna ovan
- Hyrutrustning och nitrox
- Dricks till guider och personal, rekommenderas men är inte ett krav
- Avbeställningsskydd, dyk- och reseförsäkring
- Utflykt till tryckkammaren i Victoria

Pris per dykare: 47 995 SEK

Pris per icke-dykare: 40 995 SEK

***Observera:** För dig som känner att du eventuellt skulle behöva åka hem tidigare eller skulle vilja förlänga din resa några dagar före eller efter kursen. Tveka inte att höra av dig till oss så skraddarsyr vi resan efter dina behov.*

Tillval

Halvpension: + 9 000 SEK

Helpension: + 14 000 SEK

Enkelrum: + 17 600 SEK

OBS! Priset ovan är baserat på dagens flygpriser och valutakurser. Vi håller just nu inga platser på flyget eller rum på boendet så det är också baserat på tillgänglighet när ni väljer att boka er resa.

Hur bokar jag min resa

För att boka in dig på den här resan behöver Scuba Travel följande information:

- Fullständiga namn enligt pass
- Födelsedatum (ÅÅÅÅ-MM-DD)
- Epost till samtliga resenärer
- Mobilnummer

Betalning och kontakt

På vilka sätt kan jag betala min resa?

Via bankgiro, kontoöverföring, swish eller via onlinebetalning med VISA eller Mastercard. Önskar du betala i annan valuta, var god kontakta Scuba Travel.

Hur mycket ska jag betala och när?

För resor med en kostnad mellan 0 - 29 995 SEK är depositionen 2000 SEK.

För resor som kostar över 29 995 SEK krävs minst 10% i deposition (avvikelser kan förekomma för vissa resor).

Flyget betalas separat och betalas cirka 9 - 11 månader innan avresa beroende på om flyget har lanserats. Flygpriset garanteras först när Scuba Travel har mottagit betalningen för flygfakturan.

För resor över 50 000 SEK krävs en betalning på 50% 6 månader före avresa. 50% avser det totala beloppet exkl. deposition och flygkostnad.

Vänligen notera följande:

När du bokar accepterar du [Scuba Travel Scandinavias resevillkor](#). Inträffar kostnadsökningar för Scuba Travel efter att avtalet blivit bindande för parterna, får arrangören höja priset för resan med ett belopp som motsvarar kostnadsökningarna om dessa t.ex. beror på ändringar i transportkostnader, flyg, skatter & avgifter och ändringar i valutakurser. Angivet innehåll på utflykter som Scuba Travel Scandinavia har i sin information, t.ex. resans innehåll, antal dyk, dykning på ett speciellt ställe, är angivna för optimala förhållanden. Oförutsägbara omständigheter, t.ex. politiska beslut eller myndighetsbeslut, väder etc kan påverka resan, och ansvarig ledare eller kapten har alltid rätt att ändra resans innehåll om vederbörande anser att omständigheterna kan äventyra resenärernas eller fartygets säkerhet. Vid sådan ändring har resenären ingen rätt till kompensation eller återbetalning.



Tillägg

→ Hyra av dykutrustning

Dykutrustning finns tillgänglig att hyra. 12L-flaska, vikter, viktbalte och luft är inkluderat i priset. All dykutrustning samt nitrox måste förbokas med oss senast 2 veckor innan avresa. Detta betalas sedan på plats (om inte annat angivits i din offert). Du bör även dyka med dykdator och en ytmarkeringsboj (SMB). Har du inte detta går det att hyra. Fråga oss om prislista.

→ Avbeställningsförsäkring

Scuba Travel erbjuder tillsammans med Gouda reseförsäkringar en avbeställningsförsäkring motsvarande 7% av resans totala pris. Försäkringen måste beställas i samband med resan, och betalas samtidigt som anmälningsavgift. [Du tecknar enkelt din avbeställningsförsäkring här!](#)

Viktigt

→ Alla dykare måste ha med sig ett giltigt dykcertifikat, bevis på dykförsäkring samt loggbok.

→ Vi hjälper gärna till att boka extra bagage vid behov, avgifterna varierar mellan flygbolagen. Kontakta Scuba Travel i god tid inför avresa för att få ett förslag. OBS extra bagage kan ej garanteras.

→ För den här resan rekommenderar vi att du är har ett Open Water certifikat eller motsvarande. Ska du göra en kurs på plats behövs ingen tidigare erfarenhet.

→ För att få dyka måste du ha med dig intyg på att du är försäkrad. Vi ber dig att kontrollera din hemförsäkring för att se om den täcker dykning samt sjuktransport vid eventuell olycka. Behöver du komplettera din hemförsäkring kan rekommenderar vi att du bokar en utökad reseförsäkring med Gouda som täcker dykning. [Här kan du boka din reseförsäkring.](#)

→ Ditt pass måste vara giltigt minst 6 månader efter din hemkomst och ha minimum 2 tomma sidor för stämplat. Det går ej att resa på ett provisoriskt pass.

→ Scuba Travel tillhör de endast 3% av Sveriges bolag som uppfyller de hårda kraven på AAA-kreditrating hos Bisnode.com. Vilket innebär högsta kreditvärdighet och en stor trygghet för dig som resenär att boka din semester med oss.