



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

2019 • KURSRESA DYKERIMEDICIN

DYKERIMEDICIN I MALDIVERNA. 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 nyöppnad resort i Maldiverna



Dykkerimedicin på Maldiverna

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 dykkerimedicin, hälsa och livsstil.

Hans Örnhagen är en välkänd auktoritet inom dykmedicin och tillika 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.

Under kursen och resan bor du och hela gruppen på nybyggda Reethi Faru Resort i Raa Atoll i Maldiverna. För dig som önskar kommer det att finnas möjlighet till mycket dykning på de fantastiska platserna kring Raa Atoll.

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 dykkerimedicin så har kursen något att ge. För dykkerimedicinskt certifierade läkare räknas kursen som en "refresher-kurs" och ger 5 års förlängning av 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.

Föreläsningar:

- Hälsoaspekter på dykning och friskintyg
- Inertgastransport
- Bubbelbildning och dekompressionssjuka
- Andning och cirkulation under dykning
- Medicinska problem vid dykning och olycksfallsstatistik
- Psykologi/psykiatri och dykning

Övningar/Laborationer:

- FTD (Fitness to dive) -test/step-test
- Fensimningsteknik
- Andning och CO₂-effekter
- Tryckutjämning
- Studiebesök på Indira Gandhi Memorial Hospital i Male

Lektioner under dykning:

- Studium av risker vid båtdykning
- UV-signaler och kommunikation
- Gruppens beteende under dykning
- Besök vid tryckkammare på Kuredu
- Dykguide - dykare interaktion

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 dykguider 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. Kontakta Hans på hans@ornhagen.se för frågor om kursen.



Kursledare Hans Örnhagen

Det skall sägas från början, någon stor sportdykare med tusentals dyk är jag inte, trots ett idag 40 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 amanuensstjänst 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 från 1981 har jag varit förbunds läkare. När min forskningshandledare Claes Lundgren flyttade till USA 1977 fick jag "ärva" hans undervisningsåtagande gällande dykarläkare vid marinen och sedan dess har jag varje år bidragit med mina kunskaper i denna utbildning.

Från 1999 har jag dessutom drivit 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.

Som pensionär ägnar jag allt mer tid åt dykerihistoria och Dyktankhuset på Djurgården, 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.



DIN KURSRESA I DYKERIMEDICIN DAG FÖR DAG

Torsdag 28 februari

Du lämnar Stockholm på eftermiddagen och flyger till Male i Maldiverna.

Fredag 1 mars

Du landar på förmiddagen på Male flygplats och får sjöflygplans-transfer till din resort. Väl framme checkar du in på resorten och får din rumsnyckel samt info om måltider. 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.

Lördag 2 mars

Idag är det dags för din första dyk- och kursdag. Följande sju 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.

08:30 - 12:30 Lektion under dykning: Avvägning och flytkraft

15:00 - 16:00 Laboration: FTD-test /step-test

16:30 - 17:00 Fitness: Fri träning i resortens gym

17:30 - 19:00 Föreläsning: Hälsoaspekter på dykning och friskintyg

Söndag 3 mars

08:30 - 12:30 Lektion under dykning: Studium av risker vid båtdykning

15:00 - 16:00 Laboration: Fensimningsteknik

16:30 - 17:00 Fitness: Fri träning i resortens gym

17:30 - 19:00 Föreläsning: Inertgastransport

Måndag 4 mars

08:30 - 12:30 Lektion under dykning: UV-signaler och kommunikation

15:00 - 16:00 Laboration: Andning och CO2-effekter

16:30 - 17:00 Fitness: Fri träning i resortens gym

17:30 - 19:00 Föreläsning: Bubbelbildning och dekompressionssjuka



DIN KURSRESA I DYKERIMEDICIN DAG FÖR DAG

Tisdag 5 mars

08:30 - 12:30 Lektion under dykning: Gruppens beteende under dyk
15:00 - 16:00 Laboration: Tryckutjämning
16:30 - 17:00 Fitness: Fri träning i resortens gym
17:30 - 19:00 Föreläsning: Andning och cirkulation under dykning

Onsdag 6 mars

08:30 - 17:00 Lektion under dykning: Båtresa med dykning & besök i tryckkammare på Kuredu
17:30 - 19:00 Föreläsning: Medicinska problem vid dykning och olycksfallsstatistik

Torsdag 7 mars

08:30 - 12:30 Lektion under dykning: Dykguide - dykarinteraktion
16:30 - 17:00 Fitness: Fri träning i resortens gym
17:30 - 19:00 Föreläsning: Psykiatri och dykning

Fredag 8 mars

Ledig dag på Reethi Faru fri för egna aktiviteter.

Lördag 9 mars

Du checkar ut från Reethi Faru Resort och får transfers till The Somerset Hotel i Male för incheckning.
15:00 - 19:00 Studiebesök på Indira Gandhi Memorial Hospital samt rundvandring i huvudstaden Male.

Söndag 10 mars

Du äter frukost och checkar därefter ut från The Somerset Hotel och får transfer till Male flygplats. Du checkar in på flyget hem till Sverige. Antingen landar du samma dag i Sverige eller så landar du dagen efter.

Vänligen notera

Vårt program är en preliminär plan som påverkas utifrån de yttre förutsättningarna som vädergudarna belönar oss med. Det innebär att vi kan behöva flytta aktiviteter och dykplatser till andra dagar och även ersätta planerade aktiviteter med alternativa om det krävs. Din kursledare finns med för att se till att du får ut maximalt av just din resa.



Reethi Faru Resort

Reethi Faru Resort är en alldeles nybyggd resort på en liten vacker ö i Raa Atoll som ligger i norra delen av Maldiverna (färdig januari 2018). En 45 minuters spännande och vacker resa i ett sjöflygplan tar dig hit från huvudstaden Male.

Resorten erbjuder moderna garden villas, beach villas och water villas i storlek för både par och familjer. Samtliga rum har luftkonditionering och fläkt, telefon, minibar, säkerhetsskåp och kaffe/te station. De lyxiga badrummen är rymliga och utrustade med alla nödvändiga faciliteter. På resortområdet hittar du hela fem olika restauranger samt fyra barer. Du kan välja att lägga till både hel- och halvpension samt all inclusive-paket på resorten.

Reethi Farus faciliteter inkluderar dykcenter, spa, gym och vattensportcenter, vilket betyder att de har allt du behöver för att hålla dig sysselsatt när kursen är slut för dagen.





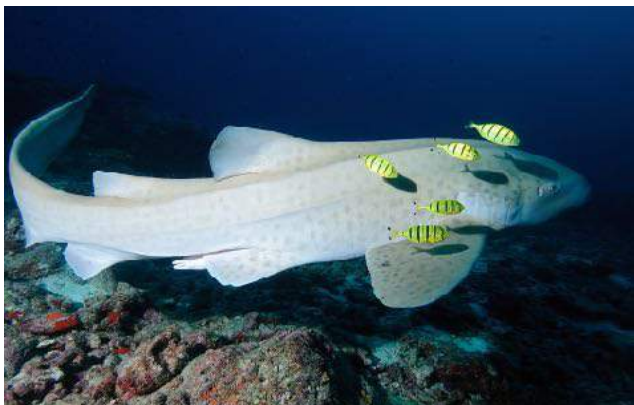
Mer om dykningen - Raa atoll

Raa atoll är ännu en oexploaterad atoll med ett fåtal resort. Då atollen ligger långt norrut är det även för långt för många liveavboards att ta sig hit vilket innebär att ni ofta har dykplatserna helt för er själva.

Dykningen bjuder på en variation av fina makrodyk, spännande strömdyk i kanalerna och mycket pelagisk fisk. Tack vare sin geografiska position finns det även möjlighet att se manta året runt i området.

På Reethi Faru Resort dyker du tillsammans med dykcentret Sea-Explorer, ett S.C.U.B.A / SSI / PADI center. Från resorten har ni tillgång till 35 olika dykplatser som alla nås med båt. Det är en blandning av rev på atollens utsida och insida (transfertiderna tar mellan 10 och 45 min beroende på dykplats).

Reethi Faru som bokstavligen betyder "vackert rev" har även ett väldigt fint husrev att utforska både med dyk- och snorkelutrustning med vackra väggar och korallklädda överhäng.



Ta dig runt på Maldiverna

Alla internationella flyg landar på Maldivernas huvudstad, Male. På Male flygplats (Velana International Airport) blir du mött i ankomsthallen av personal från Reethi Faru Resort, som visar dig till din transfer. Din transfer till resorten sker med sjöflygplan.

Sjöflygplanet är ett litet flygplan för 15 passagerare som lyfter och landar på havet. En flygsträcka med ett sjöflygplan i Maldiverna är i sig en fantastisk erfarenhet; utsikten från planet är väldigt vacker där man flyger över de små atollerna och öarna i det klara vattnet. Sjöflygplanet landar sedan precis framför din resort.

Vi rekommenderar att du packar dina värdesaker, mediciner och badkläder i ditt handbagage, om ditt bagage skulle bli försenat.



Datum 28 februari - 10 mars 2019
Resmål Maldiverna - Asien - Indiska Oceanen

Inkluderat i priset

- Flyg Sverige – Male (Velana International Airport), Maldiverna t/r
- Sjöflygplan från Male till Reethi Faru Resort t/r
- 8 nätter i del i dubbelrum inkl frukost på Reethi Faru Resort
- 4 dagars dykning med 2 båtdyk per dag, guide, 10L-flaska, vikter och bälte
- 1 dagsutflykt till Kuredu med besök på tryckkammare, 1 båtdyk, guide, 10L-flaska, vikter & bälte
- Transfer Male flygplats - The Somerset Hotel, Male t/r
- 1 natt i del i standard dubbelrum inkl frukost på The Somerset Hotel, Male
- Kurs i dykerimedicin med Hans Örnhagen

Ej inkluderat i priset

- Hyra av dykutrustning (\$19 per dyk för komplett utrustning, betalas på plats)
- Övriga aktiviteter, måltider och dryck som inte specificeras ovan
- Dricks till guider och personal, rekommenderas men är inte ett krav
- Avbeställningsskydd samt reseförsäkring

Pris per dykare: 36 395 SEK

Pris per icke-dykare: 28 895 SEK

Observera: För dig som känner att du eventuellt skulle behöva åka hem tidigare eller skulle vilja förlänga din resa på Maldiverna. Tveka inte att höra av dig till oss så arbetar vi om resan för just dig.

Tillval

- Halvpension + 3 550 SEK per person och vistelse
- Helpension + 5 300 SEK per person och vistelse
- All Inclusive + 11 000 SEK per person och vistelse
- Enkelrumstillägg på Garden Villa + 3 600 SEK per person och vistelse
- Deluxe Beach Villa + 3 800 SEK per person och vistelse

Kontakt

Scuba Travel Scandinavia
0301-22100 - info@scubatravel.se

AAA[®]
HÖGSTA KREDITVÄRDIGHET
© Bisnode 2016

Tillägg

→ Hyra av dykutrustning

Dykutrustning finns tillgänglig att hyra. 10L-flaska, vikter, viktbälte och luft är inkluderat i priset. All dykutrustning plus nitrox förbokas med oss och 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.

→ Avbeställningsskydd

Kontrollera så att du har avbeställningsskydd. Om inte kan vi hjälpa dig att boka via ERV. Det kan läggas till för 6% av resans totala pris. Måste beställas i samband med resan, och betalas samtidigt som anmälningsavgift.

Viktigt

→ Ditt pass måste vara giltigt minst 6 månader efter din hemkomst. Flyger du via Guam eller USA måste du ansöka om ESTA senast 72 h innan avresa. Detta görs enkelt via denna länk och kostar ca 17 USD per person: <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>. ESTA-tillståndet är giltigt under två års tid (förutsatt att ditt pass inte går ut inom denna tid). USA började den 21/1 införandet av nya regler gällande Visa Waiver programmet/ESTA. Svenskar med dubbelt medborgarskap i länderna Syrien, Irak, Iran eller Sudan kan inte längre resa visumfritt till USA. Detta gäller även personer som har besökt något av dessa länder sedan den 1 mars 2011. Alla frågor gällande visum hänvisas till USAs ambassad i Stockholm. Läs mer på: <http://sweden.usembassy.gov/vwpchanges.html>

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

→ På grund av alltmer stränga restriktioner då det gäller bagagevikt på flyget så måste varje väska godkännas av flygbolaget. Vi hjälper gärna till ifall ni behöver boka extra bagage. Avgifterna varierar mellan flygbolagen. Kontakta Scuba Travel i god tid inför avresa.

→ För denna resa rekommenderar vi alla dykare att vara certifierade PADI Open Water-dykare eller motsvarande, samt ha cirka 20 loggade dyk. Har du inte loggat något dyk under senaste året, rekommenderar vi att du gör ett avrostningsdyk innan avresan.

→ För att få dyka måste du ha med dig papper/kort på att du är försäkrad. Vi ber dig att kontrollera din hemförsäkring för att se om den täcker dykning samt sjukhustransport. Behöver du komplettera med en ren dykförsäkring rekommenderar vi DAN Insurance som kan köpas via denna länk: <http://www.diversalernetnetwork.org>

→ 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.

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.



Betalning och kontakt

På vilka sätt kan jag betala min resa?

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

Hur mycket ska jag betala och när?

När du har bekräftat en bokning med Scuba Travel Scandinavia kommer du att få en bokningsbekräftelse inom en till två arbetsdagar. För att kunna säkra din plats på resan så behöver du betala en anmälningsavgift på 2000 SEK inom 7 dagar från bokningsdatumet. Detta är en resa med reguljärflyg, du måste betala hela flygkostnaden för att Scuba Travel Scandinavia ska kunna boka ditt flyg. Innan detta är gjort kan flygkostnad och tillgång förändras. Flyg blir tillgängligt och betalas ca tio månader innan din avresa. Resterande slutbetalning ska vara Scuba Travel tillhanda senast 35 dagar innan avresa.

Kontakt

Scuba Travel Scandinavia
0301-22100 - info@scubatravel.se

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.



Praktisk information

→ Försäkringar

På Maldiverna är allmän sjukvårdsförsäkring inte en självklarhet. Du ska därför skriva ut och ta med dig papper på att du har en fungerande dykförsäkring. Observera att detta inte behöver vara detsamma som en vanlig sjukvårdsförsäkring, ring och hör vad din hemförsäkring täcker för att vara säker. Har du ingen dykförsäkring sedan tidigare löser du den enklast på Divers Alert Network, DAN.

→ Öronproblem

Du kommer troligtvis att ligga i vattnet många timmar dagligen under denna resa. Då kommer dessvärre öronbekymmer som på beställning. Du bör därför ha med dig förebyggande behandling mot yttre hörselgångsinflammation, extern otit. Ett bra receptfritt, förebyggande läkemedel mot yttre hörselgångsinflammation är Otinova. Har du ofta bekymmer bör du dessutom ha med örondroppar för behandling av en uppkommen inflammation t ex Terracortril med polymyxin B. Denna medicin är receptbelagd, men går i regel att få utskrivna om du förklarar syftet med den för din läkare. Observera att yttre hörselgångsinflammation inte har något med tryckutjämningsproblem att göra. Har du ofta bekymmer med tryckutjämnning av öron eller bihålor bör du istället be läkaren skriva ut avsvällande medicin i form av t ex Rinexin. På resorten säljer de även antibiotiska örondroppar.

→ Klimat

Det är varmt i vattnet och på land på Maldiverna. Vattentemperaturen varierar såklart ju djupare du dyker, men du kan räkna med temperaturer mellan 25-28 grader vid ytan. Vi rekommenderar heldräkt för att få bättre skydd, så ta med detta hemifrån om du har, annars går det fint att hyra på plats. Vad det gäller klädsel på land kommer du att spendera det mesta av tiden i shorts och T-shirt.

→ Resevaluta

Valutan på Maldiverna är Rufiya, men den vanligaste valutan att betala med är US dollar. Du kan betala med Visa och Mastercard på resorten. Det finns inga bankomater på öarna så kan även vara bra att ta med lite kontanter. Enklast är att ni tar med er USD hemifrån eftersom det oftast bara går att få ut lokal valuta vid bankomaten på Male flygplats.

→ Dricks

Olika länder har olika kulturer. Hos oss i Europa förekommer normalt inte större summor i dricks, medan det i andra delar av världen är den huvudsakliga delen av lönen inom serviceyrken. På Maldiverna är det kutym att betala dricks, men inget krav. Vi föreslår ca 10% om du vill ge dricks.