



VISITE [DAN.ORG/RETURN](https://dan.org/return) PARA PLANIFICAR SU REGRESO AL BUCEO



EVALÚE SU ESTADO DE SALUD

Sométase a un examen de salud y aptitud para bucear.

- Si estuvo enfermo o no buceó durante mucho tiempo, consulte a su médico antes de volver a bucear.
- Siga el Cronograma para la evaluación de la aptitud médica de por vida para bucear de DAN.



REPASE SUS HABILIDADES DE BUCEO

Póngase al día con el conocimiento teórico y las habilidades prácticas del buceo.

- Tome un curso de actualización o un programa de formación avanzada que ofrezca un centro de buceo cercano o algún profesional del buceo que conozca.
- Practique las habilidades de buceo en el agua.



RENUEVE SU EQUIPO

Revise su equipo para garantizar su integridad y funcionamiento.

- Someta su equipo a un servicio técnico a cargo de profesionales de acuerdo con las especificaciones de los fabricantes.
- Monte su equipo y pruebe cada elemento, en busca de indicios de desgaste, rotura o cualquier tipo de deterioro.
- Familiarícese con cualquier equipo nuevo que tenga antes de usarlo por primera vez.



REPASE SU ITINERARIO DE VIAJE

Tome medidas adicionales al momento de planificar el viaje.

- Investigue cuáles son los requisitos de salud, seguridad y pruebas de diagnóstico en el destino al que se dirige.
- Infórmese sobre las medidas que toma el operador de buceo para su protección.
- Tenga presente qué nivel de estado físico se necesita para el tipo de buceo que planea realizar y prepárese para las condiciones esperadas.
- Asegúrese de contratar un seguro adecuado y vigente para accidentes de buceo y viajes.

DAN está aquí para usted.

Consultas que no constituyan una emergencia: +1 (919) 684-2948

- Haga preguntas sobre la aptitud para bucear
- Haga consultas sobre seguridad y capacitación en el buceo
- Contáctese con un profesional en medicina del buceo
- Contrate cobertura de seguro para accidentes de buceo, viajes y responsabilidad civil
- Haga consultas médicas generales relacionadas con el buceo

Línea de emergencias de DAN: +1 (919) 684-9111