MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

QUELQUES conseils pour

PLONGER EN SÉCURITÉ

Plongez de préférence en club et apprenez à plonger avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'État.

Vérifiez que vous êtes assuré en responsabillité civile et individuelle accident.

Soyez en bonne forme physique et psychologique.
Ayez un bon suivi médical.
Respectez la nature : ne rien toucher, ne rien prélever.

Aux premiers signes de fatigue importante, fourmillements, vertiges, malaise, difficultés respiratoires,

PRÉVENEZ LES SECOURS PAR VHF CANAL 16 OU GSM 196

Avant de plonger

- **INFORMEZ** une personne à terre de votre plongée.
- **INFORMEZ-VOUS** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité, chenal, etc.
- **CONNAISSEZ VOS LIMITES ET SOYEZ PROGRESSIF** dans vos choix si vous n'avez pas plongé depuis longtemps.
- **UTILISEZ UN ÉQUIPEMENT** entretenu et révisé régulièrement.
- **VÉRIFIEZ SON BON ÉTAT** de fonctionnement avant chaque plongée.

Pendant la plongée

- **PLONGEZ EN ZONES DÉGAGÉES** et en dehors des zones de passage de bateaux ; en surface, faites attention aux manœuvres des embarcations.
- **SIGNALEZ VOTRE PRÉSENCE** avec les marques adaptées (bateau : pavillon alpha, plongeur isolé : pavillon rouge portant une diagonale blanche ou une croix de Saint-André).
- **NE PLONGEZ JAMAIS SEUL**.
- **À LA DESCENTE, ÉQUILIBREZ DOUCEMENT** vos oreilles sans forcer ni insister ; en cas de douleur, interrompez votre descente.
- **RESTEZ VIGILANT** face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- **RESPIREZ NORMALEMENT EN PLONGÉE**, ne bloquez jamais votre ventilation en remontant.
- **RESPECTEZ LA VITESSE DE REMONTÉE PRÉCONISÉE** et les paliers.

Après la plongée

- **RÉHYDRATEZ-VOUS** avec de l'eau ou des boissons chaudes non alcoolisées ; réchauffez-vous si besoin.
- **REPOSEZ-VOUS :** évitez tout effort physique important ou la pratique de l'apnée après une plongée en scaphandre.
- **TENEZ COMPTE DE L'INTERVALLE** de temps préconisé entre deux plongées.
- **PRÉSERVEZ VOS OREILLES**, rincez-les à l'eau douce et évitez la climatisation ou les courants d'air.
- **ÉVITEZ TOUT DÉPLACEMENT EN ALTITUDE** ou en avion dans un délai de 24 h.

POUR DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA PLONGÉE,

RENDEZ-VOUS DANS LES CLUBS ET STRUCTURES COMMERCIALES AGRÉÉES FFESSM
SUR **FFESSM.FR**

FFESSM
FÉDÉRATION FRANÇAISE ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

Création : arc en ciel marseille