

BONNES PRATIQUES DE SÉCURITÉ EN PLONGÉE

AVANT ET PENDANT LA PLONGÉE

- **La plongée est un plaisir.** Si les conditions vous semblent trop difficiles ou très éloignées de ce que vous connaissez, ne plongez pas. Vous pourrez toujours plonger une autre fois.
- **Vérifiez votre matériel et celui de votre binôme avant la mise à l'eau.**
- **Écoutez attentivement le briefing.** Mémorisez notamment le parcours, la profondeur, les signaux, la procédure de séparation et les consignes particulières du jour.
- **Éloignez-vous du bateau dès la mise à l'eau.**
- **Le Gilet doit toujours être gonflé en surface.**
- **Attendez le signal du guide pour descendre.**
- **Ne descendez jamais essoufflé.** Si vous êtes essoufflé en surface, arrêtez de palmer et récupérez avant de commencer la descente.
- **Égalisez tôt et régulièrement.** Ne forcez jamais sur vos oreilles. Si vous n'arrivez pas à égaliser, arrêtez la descente et prévenez le guide.
- **Lors de la descente, le signal « OK » doit être clair.** Si vous avez le moindre doute ou une gêne, signalez que ce n'est pas OK.
- **Respirez calmement et sans effort inutile.** La plongée doit rester une activité physique relaxante. Faites des inspirations adaptées à votre effort et privilégiez une expiration douce et longue.
- **Si votre respiration augmente fortement : insistez sur l'expiration, prévenez votre binôme et le guide, et réduisez votre effort.**
- **Restez avec votre binôme et votre palanquée de la mise à l'eau jusqu'à la sortie.**
- **Gardez toujours un œil sur votre binôme et sur le guide.**
- **Restez attentif à votre profondeur, votre temps de plongée, votre consommation d'air, votre ordinateur et votre flottabilité.**
- **Ne vous laissez pas distraire par un poisson ou le paysage.** Contrôlez régulièrement votre profondeur et votre flottabilité.
- **Restez à la même profondeur que le guide, sauf indication contraire.**
- **Vérifiez régulièrement votre manomètre et demandez régulièrement la pression de votre binôme.**
- **Restez suffisamment proche de votre binôme** pour pouvoir utiliser rapidement sa source d'air de secours si nécessaire.
- **Une panne d'air ne devrait jamais arriver.** Surveillez votre consommation et ne laissez pas votre réserve diminuer jusqu'à l'épuisement.
- **En cas de manque ou de panne d'air : prévenez immédiatement votre binôme et le guide, utilisez la source d'air de secours de votre binôme et remontez ensemble de manière contrôlée.**
- **Ne retenez jamais votre respiration.**
- **Si vous devez vous arrêter ou si vous avez un problème, prévenez votre binôme et le guide.** La plupart des problèmes peuvent être gérés beaucoup plus facilement lorsqu'ils sont signalés rapidement.

PERTE DU BINÔME ET REMONTÉE

- **Si vous perdez votre binôme ou votre palanquée :** arrêtez-vous et cherchez autour de vous. Ne nagez pas au hasard. **N'essayez pas de rejoindre une autre palanquée** qui passerait pendant votre recherche. **Si vous ne retrouvez pas votre binôme ou votre palanquée après le délai prévu au briefing, généralement une minute, remontez seul de manière contrôlée, ne faites pas le palier de sécurité (sauf en présence de paliers obligatoires de décompression)**
- **Si possible, remontez le long du récif.**
- **À environ 3 mètres, faites un tour d'horizon à 360°** pour vérifier qu'aucun bateau, plongeur, objet ou obstacle ne se trouve au-dessus de vous.
- **Ne remontez jamais plus vite que les petites bulles.** Les vitesses généralement admises sont comprises entre 15 et 18 m/min.
- **Les petites bulles doivent normalement rester au-dessus de vous.** Si vous les dépassez, vous remontez trop vite.
- **Si les petites bulles restent à votre hauteur sans vous dépasser, ralentissez encore.** Vous êtes proche de la vitesse de remontée maximale.
- **Si vous remontez trop vite : arrêtez de palmer, soufflez davantage et purgez votre gilet si nécessaire.** Ralentissez jusqu'à ce que les petites bulles vous dépassent.
- **Suivez la vitesse indiquée par votre ordinateur lorsqu'elle est plus lente.**
- **Respectez votre palier de sécurité selon votre ordinateur et les instructions du guide.** Lorsque les conditions le permettent, une marge supplémentaire peut être ajoutée.
- **Si votre ordinateur demande un palier obligatoire, respectez scrupuleusement sa procédure.**
- **Si deux ordinateurs donnent des indications différentes, suivez l'indication la plus conservatrice.**

RETOUR EN SURFACE

- **Remontez à 6 m/min** entre le palier de sécurité et la surface.
- **À environ 3 mètres, faites un tour d'horizon à 360°** afin de vérifier qu'aucun bateau, objet ou autre obstacle ne se trouve dans le périmètre. gardez la main droite au-dessus de la tête et la main gauche sur le direct-system.
- **Ne gonflez pas votre gilet avant que votre tête ait atteint la surface.** Dès que votre tête sort de l'eau, gonflez immédiatement votre gilet.
- **Une fois en surface, évitez tout effort inutile.** Si les conditions le permettent, restez une à deux minutes sans bouger.
- **Soufflez pendant le moindre effort après la plongée** comme montez à l'échelle du bateau.
- **Ne faites pas d'efforts inutiles après la plongée.**
- **Pendant l'intervalle de surface,, hydratez-vous et reposez-vous.**
- **Si vous êtes fatigué, avez froid ou ne vous sentez pas bien, dites-le au guide et n'hésitez pas à renoncer à la plongée suivante.**
- **Une plongée peut être raccourcie, modifiée ou annulée.** Si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si les conditions ne vous conviennent pas, dites-le.
- **Après la plongée, évitez les efforts physiques importants pendant 4 à 6 heures.**

APRÈS LA PLONGÉE

- **Évitez l'apnée pendant 12 heures après une plongée et 24 heures après deux plongées.**
- **Évitez les douches et bains très chauds durant environ 1 à 2 heures après la plongée.**
- **Soyez attentif aux symptômes inhabituels après la plongée :** fatigue importante, vertiges, faiblesse, fourmillements, engourdissements, douleur inhabituelle, difficulté à respirer, confusion, perte de coordination ou manifestations inhabituelles sur la peau.
- **Prévenez immédiatement votre guide ou votre instructeur si un symptôme inhabituel apparaît et demandez un avis médical.**
- **Respectez les délais avant de prendre l'avion.** Après deux plongées récréatives, attendez au minimum 18 heures. Pour une plongée avec décompression obligatoire, respectez le délai prévu par la procédure, soit au minimum 24 heures.

RESPECT DU RÉCIF

- **Ne touchez à rien.** Le récif peut être très abrasif et provoquer facilement des coupures.
- **Ne vous accrochez jamais au récif et ne vous mettez pas à genoux ou debout dessus.**
- **Gardez une bonne flottabilité et contrôlez vos mouvements de palmes.**
- **Gardez votre matériel près du corps.** Un flexible ou une sangle qui traîne peut accrocher ou endommager le récif.
- **Ne poursuivez pas les animaux et ne cherchez pas à les toucher.** Observez-les sans perturber leur comportement.