

## LES CONSIGNES DE SECURITE

Afin de bien vivre mes plongées et d'y prendre un maximum de plaisir tout en respectant les autres et l'environnement, je dois suivre quelques règles...

### ▢ Avant la plongée :

- ▢ Être en bonne forme physique, bien reposé.
- ▢ Ne pas plonger sous traitement médical.
- ▢ Avoir eu une alimentation et une hydratation satisfaisante.
- ▢ Pas d'alcool avant la plongée.
- ▢ Préparer ses documents obligatoires.
- ▢ Adapter son matériel et son lestage aux conditions de la plongée.
- ▢ Adapter sa tenue aux conditions météo : bonnet, casquette, coupe-vent...
- ▢ Mettre sa ceinture de plomb en dernier.

### ▢ Pendant la plongée :

- ▢ On ne plonge jamais seul.
- ▢ Respecter les consignes du Directeur de Plongée et du Guide de Plongée.
- ▢ Rester proche de son encadrant.
- ▢ Rester légèrement au dessus de son encadrant.
- ▢ Mouvements calmes pour éviter l'essoufflement et approcher facilement la faune.
- ▢ On ne touche rien, on ne remonte rien.
- ▢ Être attentif aux membres de la palanquée, la plongée c'est un « sport » collectif : signaler aux autres si l'on voit quelque chose, si on veut aller quelque part...
- ▢ Indiquer régulièrement sa consommation, toujours ventiler.
- ▢ Signaler tout problème au GP : froid, essoufflement...
- ▢ Respecter la vitesse de remontée.
- ▢ Respecter les paliers de sécurité.
- ▢ Procédure de perte : 360° et retour en surface à vitesse contrôlée (faire les paliers obligatoires).

### ▢ Après la plongée :

- ▢ Conserver son masque et son détendeur en place jusqu'au retour sur le bateau.
- ▢ Tour d'horizon et signe Ok en surface.
- ▢ L'esprit d'équipe continue : on s'aide à s'installer, à se déséquiper...
- ▢ S'hydrater (boissons chaudes...).

- ☐ Se protéger du froid ou du soleil.
- ☐ Rincer et ranger son matériel.
- ☐ Pas d'apnée.
- ☐ Pas d'effort physique.
- ☐ Pas d'avion.
- ☐ Prévenir votre encadrant si vous ne vous sentez pas bien.

**Et après le Niveau 1 ?**

**Je profite de mon nouveau diplôme et je plonge, je plonge, je plonge !!!**