

QUELQUES CONSEILS POUR PLONGER EN SÉCURITÉ

La plongée autonome permet une exploration sous-marine extraordinaire, mais pour en profiter sur le long terme, il est crucial de plonger en toute sécurité. La plongée en club maximise la sécurité avec la présence d'un directeur de plongée.

AVANT la plongée

PLANIFIEZ VOTRE PLONGÉE

- Préparez, planifiez, plongez en sécurité !
- Une plongée de réadaptation = Commencez en toute sérénité

VÉRIFIEZ VOTRE ÉQUIPEMENT

- Assurez-vous du bon fonctionnement de votre matériel
- Portez une combinaison adaptée à la température de l'eau.

ÉVALUEZ VOTRE FORME PHYSIQUE

- Fatigué ? Mieux vaut renoncer que risquer !
- Hydratation optimale, plongée idéale !

INFORMATIONS SUPLÉMENTAIRES



N'oubliez pas que l'assurance individuelle accident FSGT existe et coûte seulement 3€50 par an.

Forme & mental : suivez votre santé de près !

PENDANT la plongée

PLONGEZ EN ZONES DÉGAGÉES

Et en dehors des zones de passage de bateaux ; en surface, faites attention aux manœuvres des embarcations.

L'ESPRIT PALANQUÉE

Autonome mais jamais seul : l'esprit Palanquée, c'est rester groupés jusqu'au bout !

RESTEZ VIGILANT

Face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou technologiques. Respectez la plongée de réadaptation pour un séjour réussi.

SURVEILLEZ VOTRE PROFONDEUR & VOTRE TEMPS

Respectez les limites de profondeur et de temps prévues lors de votre planification.

GÉREZ VOTRE RESPIRATION

« Respirez lentement, plongez sereinement ! » Évitez les efforts excessifs sous l'eau.

REMONTEZ LENTEMENT

Respectez la vitesse de remontée et les paliers des ordinateurs même les plus rigoureux.

APRÈS la plongée

HYDRATEZ-VOUS & REPOSEZ-VOUS

Plongée terminée, hydratez sans tarder ! Évitez les efforts physiques pendant au moins 4 à 6 heures après la plongée.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Fatigue, douleurs, étourdissements... En cas de doute, prévenez le directeur de plongée immédiatement.

ENVISAGEZ UN INTERVALLE SURFACE PROLONGÉ

Intervalle suffisant entre les plongées = sécurité assurée ! Restez à niveau, oubliez l'altitude et l'apnée !



SENIORS (+60 ANS)

Risques :

- Fragilité accrue des tissus et récupération plus lente.
- Présence possible de maladies chroniques liées à l'âge et à la sédentarité.

Conseils :

- Limitez la profondeur et la durée des plongées.
- Favorisez les paliers de principe.
- Augmentez votre intervalle de surface entre les plongées.
- Effectuez des examens médicaux réguliers et adaptez vos activités selon votre état physique.
- Pratiquez des exercices doux mais réguliers pour maintenir la mobilité et la santé cardiovasculaire.

ADULTES (30-60 ANS)

Risques :

- Diminution de la capacité cardiovasculaire et de la tolérance physique.
- Risque de problèmes de santé liés à la sédentarité (hypertension, diabète).

Conseils :

- Effectuez des examens médicaux réguliers pour surveiller votre santé.
- Adaptez vos plongées à votre condition physique actuelle.
- Intégrez une routine d'exercice pour améliorer la condition cardiovasculaire et réduire les risques liés à la sédentarité.

JEUNES ADULTES (-30 ANS)

Risques :

Être en forme, c'est cool, mais attention à ne pas repousser ses limites !

Conseils :

- Respectez scrupuleusement la planification et protocole de désaturation.
- Attention à l'excès de confiance et soyez conscients de vos limites.
- Maintenez une activité physique régulière pour éviter la sédentarité.

