

# FICHE SECURITE



## Prendre soin de soi, des autres et de la mer

- Être à l'écoute de soi et raisonnable. Nous sommes notre première sécurité.
- Être bien équipé: choix du matériel en fonction des conditions météo et de l'activité ciblée. Faire un check matos avant de quitter la maison et d'aller à l'eau.
- Penser à bien s'hydrater.
- Engager la pratique de l'apnée relaxé.
- Ne pas rechercher la performance à tout prix mais être dans une volonté de progression.
- Prendre soin de son binôme. Les binômes doivent être de même niveau.
- Prendre son rôle de binôme aussi sérieusement que ses propres apnées.
- Bien communiquer avec son binôme.
- Rester vigilant quant aux dangers liés à la mer et bien respecter les consignes de l'encadrant.
- Respecter la faune et la flore.
- Garder un esprit d'équipe et de partage