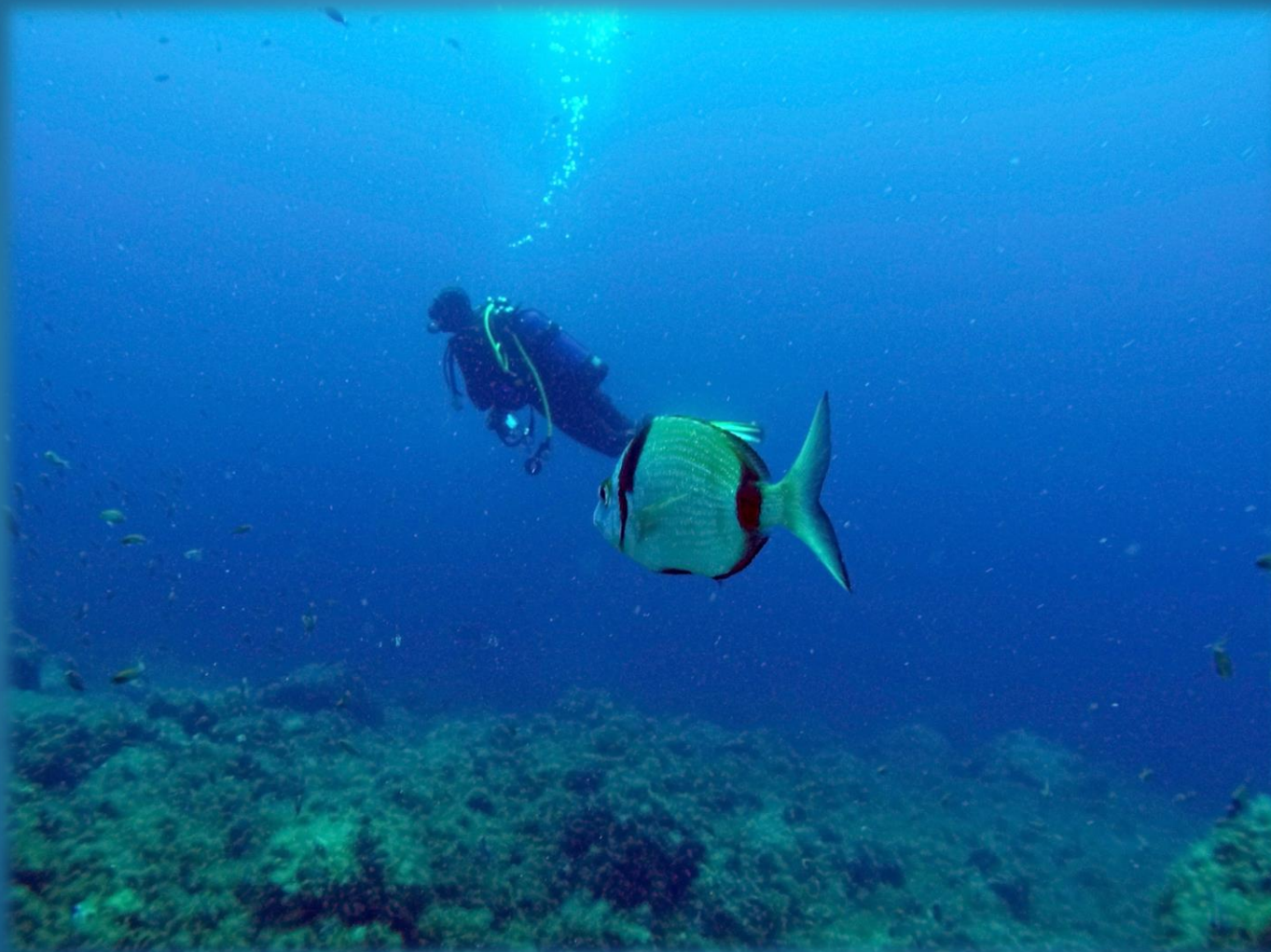


La sécurité du plongeur



la sécurité du plongeur

- Réglementation – Prérogatives du niveau 1
- Notion de pression & Barotraumatismes
- La flottabilité
- **Le froid et les essoufflement**
- La gestion de l'air et l'autonomie
- La décompression
- Tables et ordinateurs
- Le matériel de plongée
- Le plongeur responsable et l'environnement
- **la sécurité du plongeur**
- La biologie sous-marine
- Synthèse & révisions



code du sport

Pièces à présenter pour plonger :

- **licence** (affiliation FFESSM et assurance responsabilité civile)
- carte de **brevet** « niveau 1 »
- **certificat médical** de moins d'un an

carnet de plongée (suivi des plongées effectuées)

Prérogatives du niveau 1 :

- Le brevet niveau 1 correspond à l'**aptitude « PE20 »** définie dans le code du sport
- et atteste que le plongeur a les compétences nécessaires pour plonger en sécurité :
 - dans une **planquée encadrée** par un guide de planquée (GP) ou un enseignant (E1, E2, E3, E4), sous la responsabilité d'un directeur de plongée (DP), jusqu'à **20 mètres** de profondeur maximum



AVANT LA PREMIERE PLONGEE

- Acquérir les connaissances nécessaires en fonction de son niveau de plongeur
- Avoir une bonne condition physique
- Apprendre et répéter les gestes techniques afin qu'ils deviennent un automatisme
- Etre à jour de son certificat médical



SON EQUIPEMENT

- Adopter les équipements adaptés à votre morphologie (combi, gilet, masque, masque)
- Repérer et retrouver le matériel que vous avez l'habitude d'utiliser
- Demander conseil au DP ou au GP pour votre leste (vérification une fois à l'eau)
- Pour les blocs, en général, un 15 L pour les hommes et un 12 L pour les femmes
- Pour les détenteurs du club, ils sont régulièrement vérifiés



Avant de partir au club pour plonger

- Privilégier un bon repos la veille de la plongée
- Prendre un petit repas avant la plongée (hypoglycémie)
- Etre en bonne condition physique et psychologique
- Ne pas plonger si nez très bouché



les préparatifs

- Gréer son matériel
- Vérification de la robinetterie(mettre une main sur les robinets à l'ouverture)
- Vérification de la pression dans le bloc
- détecter d'éventuelles fuites
- Tester les détendeurs(détendeur principal+octopus)
- Tester le direct système(gonfler un peu le gilet)
- Vérifier que le bloc est bien attaché au gilet
- Contrôler« je n'ai rien oublié » et ne pas hésiter a demander à son GP



Passage du flexible du direct système dans le passant du gilet et fixation sur l'inflateur.

SUR LE BATEAU

- Le DP aura pris soin de vérifier le matériel obligatoire à bord (trousse de secours, VHF, tablette de notation, bloc+détendeur de secours)
- Faire très attention à ne blesser personne à bord donc:
 - 1-les blocs doivent être rigoureusement attachés
 - 2-ne pas laisser trainer le petit matériel (masque, palmes, etc...)Ne pas gêner pendant les manœuvres
Nous trouverons aussi à bord, pour la sécurité des plongeurs, des plombs supplémentaires, une ligne de vie, pendeur
Bien écouter les instructions du DP(le site, le temps de plonger etc...)



Mise à l'eau

- Vérifier que le robinet de la bouteille est ouvert
- S'équiper, cracher dans son masque, gonfler un peu le gilet
- Tenir son masque et son détendeur, maintenir le bloc
- Vérifier que rien ne gêne sur le pont
- Utiliser la technique adéquat pour la mise à l'eau
- Attendre le signe OK de mon GP pour y aller



l'immersion

Ne pas se presser, reprendre son souffle avant de s'immerger

S'immerger sur le signe du GP

Adopter la technique d'immersion adéquat (phoque , canard)

Penser à compenser la pression des oreilles (Valsalva, ...)

Souffler par le nez dans le masque pour éviter le placage



sous l'eau

Ne rien toucher et ne rien prélever

Contrôler et maîtriser sa respiration pour ne pas surconsommer

Communiquer avec son GP mais aussi avec les autres plongeurs de la palanquée

Eviter tous efforts inutiles

Vérifier que son octo ne traîne pas, bien accroché au gilet

Garder le même trajet, durée et profondeur que son GP (palanquée)

Eviter les variations de profondeur (plongée yoyo)

Respecter vos prérogatives de profondeur maximum en fonction de votre niveau



www.shutterstock.com · 558042166



retour surface

Remonter doucement, suivre
votre GP en restant un peu en
retrait

Effectuer un tour horizon 360°

Faire OK surface

Gonfler son gilet dès que la tête
sort de l'eau

Retourner au bateau

Palmer calmement

Rester toujours en palanquée

Si houle, garder le détenteur en
bouche ainsi que le masque

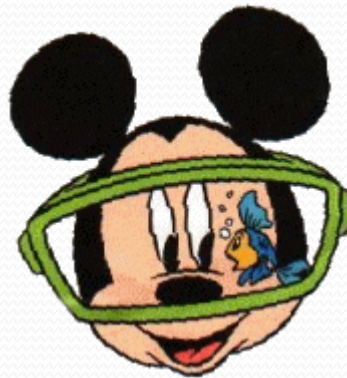


Retour sur le bateau

- Ne pas rester sous l'échelle quand un plongeur monte
- Il est obligatoire de monter détenteur en bouche et masque sur le visage
- Dégager le pont pour laisser la place au plongeur qui arrive
- Retirer son équipement, mettre un coupe vent, manger une barre énergétique
- Attacher fermement son bloc et ranger le petit matériel
- Refermer le robinet d'air du bloc



Des questions ?



Prochain cours

- Réglementation – Prérogatives du niveau 1
- Notion de pression & Barotraumatismes
- La flottabilité
- Le froid et les essoufflements
- **La gestion de l'air et l'autonomie**
- La décompression
- Tables et ordinateurs
- Le matériel de plongée
- Le plongeur responsable et l'environnement
- La sécurité du plongeur
- La biologie sous-marine
- **Synthèse & révisions**

