



CONCERNANT LA PLONGÉE EN FRANCE DANS LES CLUBS OU CENTRES DE PLONGÉE,

L'ENSEMBLE DES RÈGLES DE SÉCURITÉ EST RÉGI PAR LE CODE DU SPORT.

Ce document est téléchargeable sur le site de la CTN de la FFESSM dans le manuel de formation technique.

www.ffessm.fr

Pour pouvoir allier plaisir et sécurité, la FFESSM vous propose ses clubs et SCA (Structures Commerciales Agréées).

Afin de trouver une structure près de votre lieu de vacance ou résidence il suffit de se renseigner sur le site de votre région du lieu de votre séjour.

www.ffessm-corse.com

www.ffessmpm.fr

www.ffessm-provence.net



GROUPEMENT DE GENDARMERIE
MARITIME DE LA MÉDITERRANÉE
Tél. 04 22 43 71 65
ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES
ET DE SPORTS SOUS-MARINS
Tél. 04 91 33 99 31
info@ffessm.fr - www.ffessm.fr



CROSS MED LA GARDE
Tél. 04 94 61 16 16
N° d'urgence VHF16 ou GSM 196

Création : Arc en ciel Marseille - Photos : Fotolia - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition FFESSM 2018



Plongée bouteille ou en apnée

Quelques **RÈGLES À RESPECTER**
pour pouvoir **associer sécurité**
et plaisir en plongée

PEA : Préparation - Équipement - Alerte



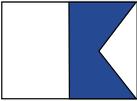


AVANT de plonger

- ✓ Un **bon état de santé** est indispensable.
- ✓ **Évitez toute plongée** si vous vous sentez **fatigué**.
- ✓ Hormis pour les activités de découverte, par exemple le baptême de plongée, ainsi que pour les plongées à faible profondeur, vous devez vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la plongée subaquatique, qui va vous être demandé par les clubs de plongée.
- ✓ **Apprenez** à plonger avec **des moniteurs diplômés reconnus** par le Code du Sport.
- ✓ **Informez-vous** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité...
- ✓ Utilisez un équipement bien entretenu, comportant l'ensemble des éléments obligatoires et vérifiez leur **bon état de fonctionnement**.
- ✓ Veillez **à mouiller hors des herbiers de posidonies** et utiliser les coffres d'amarrage.
- ✓ **Prévenez** votre famille ou un ami, en mentionnant le lieu précis et les horaires de votre plongée.



PENDANT la plongée

- ✓ Lors d'une plongée **restez vigilant** quant aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels. Signaler CROSSMED si constat de filet à la dérive ou épave non signalée.
 - ✓ **Respectez la nature** en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore).
 - ✓ **Respectez les profondeurs maximales** correspondantes à votre niveau technique de plongée.
 - ✓ En cas de sortie en pêche sous-marine, n'oubliez pas de **vous signaler en surface** avec une bouée de couleur vive comportant un pavillon alpha ou une autre marque de présence d'un plongeur.
- 
- ✓ **Ne plongez jamais seul, ni en plongée en apnée, ni en plongée bouteille.**
 - ✓ En immersion ne vous éloignez pas de votre binôme.
 - ✓ **Équilibrez doucement ses oreilles** en descendant sans insister en cas de douleur.
 - ✓ **Respirez** toujours normalement en plongée bouteille, **remontez lentement** et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
 - ✓ Veillez à détenir des **moyens de communication** en cas d'alerte (radio, téléphone...).

**AUX PREMIERS SIGNES :
FOURMILLEMENTS, VERTIGES.**

**PRÉVEZ LES SECOURS :
CROSSMED PAR VHF16 OU GSM 196.**

APRÈS la plongée

- ✓ **Hydratez-vous et réchauffez-vous.**
- ✓ **Évitez tout effort physique important** ou la pratique de l'apnée après une plongée en bouteille.
- ✓ **Préservez vos oreilles.** Évitez la climatisation ou les courants d'air.
- ✓ **Pas de déplacement en altitude ni en avion dans un délai 24h00.**