



Informations relatives à la sécurité - Amateurs de plongée libre

L'environnement sous-marin est très excitant et très beau.
Il peut cependant être dangereux si vous ne suivez pas les instructions de votre surveillant ou de votre moniteur de plongée libre.

- Si vous ne savez pas nager ou n'avez jamais fait de plongée libre, ou si vous avez le moindre doute, parlez-en à votre surveillant ou votre moniteur de plongée avant d'entrer dans l'eau
- Prenez conscience du fait que la plongée libre peut être une activité physique éprouvante même en eau calme
- Des accessoires de sauvetage sont à votre disposition
- Suivez les instructions de vos surveillants de plongée et des points d'observation
- Plongez avec un coéquipier
- Restez toujours dans une zone qui permette à votre surveillant ou à votre moniteur de vous garder sous sa surveillance
- Pour éviter les coups de soleil, utilisez un écran solaire et portez des vêtements adaptés
- Veuillez remplir le formulaire médical qui vous sera fourni

Environnement de la plongée libre

- Prenez bien note de l'environnement dans lequel vous plongerez. Avec l'aide du surveillant ou du moniteur de plongée, identifiez les chenaux de navigation, les animaux marins, la force et la direction du vent et de la marée
- Identifiez et localisez les accessoires de sauvetage tels que bouées et aires de repos

Comment faire face aux problèmes

- La plongée libre peut être une activité physique éprouvante même en eau calme, et elle peut aggraver les risques de santé et de sécurité des personnes souffrant des problèmes suivants:
 - (i) tout état pathologique susceptible d'être aggravé par l'effort physique, tel que maladie de cœur, asthme ou certaines maladies pulmonaires
 - (ii) tout état pathologique pouvant entraîner une perte de conscience, telle qu'épilepsie ou certaines formes de diabète
 - (iii) une forme d'asthme pouvant être provoquée par l'eau froide ou la vapeur d'eau salée
 - (iv) il est recommandé à toute personne ayant des doutes concernant un état pathologique de le signaler au poste d'observation, au surveillant ou au moniteur de plongée.
- Les personnes d'un certain âge sont plus susceptibles de souffrir de problèmes médicaux, diagnostiqués ou non, tels que maladie de cœur ou congestion cérébrale, que l'effort physique risque d'aggraver
- Il est recommandé de pratiquer la plongée libre à côté d'une plate-forme, d'un bateau, ou en eau peu profonde avant de s'aventurer plus au large dans des eaux plus profondes
- Tenez compte de vos propres limites lorsque vous plongez. En cas de doute, portez un gilet de sauvetage
- Prenez note de l'emplacement et de la disponibilité des gilets de sauvetage, des combinaisons de plongée et autres accessoires de sauvetage à la disposition des plongeurs avec tuba
- Apprenez à communiquer avec les surveillants et les autres plongeurs à l'aide de signaux de mains pour savoir à quel moment il faut retourner au bateau et pour pouvoir communiquer si vous avez besoin d'aide
- Apprenez à relever la tête et à la maintenir hors de l'eau
- Apprenez à faire équipe avec un autre plongeur en vous assurant d'être toujours à peu de distance de votre coéquipier et de veiller mutuellement à votre sécurité
- Ne consommez pas d'alcool avant de faire de la plongée libre

Si vous avez l'intention de retenir votre souffle et de plonger sous l'eau

- Prenez conscience du risque. Cela peut entraîner la perte de conscience, une lésion grave et la mort
- Le risque est augmenté pour les plongeurs en état d'hyperventilation après avoir respiré à fond à plusieurs reprises (plus de trois ou quatre fois) avant de plonger sous l'eau, ou pour ceux qui essaient de plonger en profondeur

Si vous avez des questions, veuillez en parler à votre moniteur ou à votre surveillant de plongée.

FRENCH

v2 March 2005



Informations relatives à la sécurité - Amateurs de plongée libre

CONSEILS AUX AMATEURS ÉVENTUELS DE PLONGÉE LIBRE CONCERNANT LES PROBLÈMES MÉDICAUX

Déclaration médicale – Amateurs de plongée libre

Je (nom en lettres capitales)..... déclare avoir été informé que la plongée libre pouvait être une activité physique éprouvante susceptible d'aggraver les risques que courent ma santé et ma sécurité si je souffre de :

A. Tout état pathologique susceptible d'être aggravé par l'effort physique.

Par exemple les maladies de cœur, l'asthme et certaines affections pulmonaires

B. Tout état pathologique pouvant entraîner une perte de conscience.

Par exemple certaines formes d'épilepsie ou de diabète

C. Une forme d'asthme pouvant être provoquée par l'eau froide ou la vapeur d'eau salée

Il a été porté à mon attention que la plongée libre pouvait être une activité physique éprouvante même en eau calme et que les personnes d'un certain âge couraient un plus grand risque de mort et de lésion en raison du taux plus élevé d'états pathologiques, tels que maladie de cœur ou congestion cérébrale qui se trouvent aggravés par l'effort physique.

En cas de doute, il m'a été recommandé de faire part au poste d'observation, au surveillant ou au moniteur de plongée de toute question concernant un état pathologique.

Signature _____

Date _____

Pour les mineurs, signature d'un parent ou d'un tuteur _____

Remarque:

Il est recommandé aux personnes souffrant d'un état pathologique et aux personnes d'un certain âge qui envisagent de pratiquer la plongée libre:

A) De plonger à proximité du poste d'observation ou du surveillant de plongée pour rester sous leur surveillance.

B) De porter un gilet de sauvetage pour pouvoir flotter en toute décontraction.

C) De nager avec un coéquipier.

FRENCH

v2 March 2005