Plonger en sécurité

Préparation niveau 2

Plonger en sécurité

- La préparation à la plongée
- La sécurité pendant la plongée
- Les dangers du milieu
- Différents types de plongées

La préparation à la plongée

L'administratif

- Certificat médical de moins d'un an
- Licence en cours de validité (pour les passages de niveau)
- Carte de niveau, passeport de plongée
- Conditions spécifiques ?

Le physique

- Entraînement régulier
- Bonne alimentation et hydratation

Le matériel

- Entretien régulier
- Vérification du fonctionnement
- Check-list
- Matériel obligatoire ?



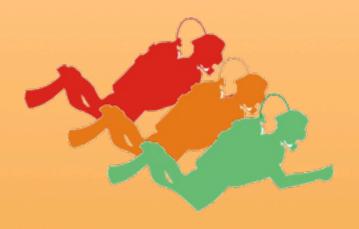
Avant la plongée

Soi-même

- Être en forme : pas fatigué, pas stressé
- Se couvrir s'il fait froid, se protéger s'il fait très beau
- Bien se nourrir, bien s'hydrater
- Penser la plongée

Le club

- Équipements conformes ?
- Matériel en bon état?
- Encadrants qualifiés ?



Avant la plongée : préparer son matériel

Se regrouper par palanquées



- Préparer son bloc :
 - √ bloc correctement gréé
 - ✓ détendeurs fonctionnels (fixation de l'octopus ?)
 - ✓ pression suffisante dans le bloc
- Matériel de sécurité : tables, parachute, couteau, phare, lampe à éclats...
- Matériel regroupé et fixé sur le bateau

Une fois le bloc gréé, la bouteille reste fermée jusqu'à la mise à l'eau

Avant la plongée : planification

- Observer sa palanquée : état physique et psychologique, matériel...
- Communiquer avec sa palanquée : état (fatigue, oreilles...), dernière plongée, connaissance du lieu...
- Écouter le briefing du D.P. et poser des questions
- Prendre des repères et visualiser mentalement la plongée
- Mettre en place la communication (signe mi-pression, réserve...), le mode de désaturation, les paramètres, le parcours de la plongée



La mise à l'eau

- Penser au temps de préparation avant la mise à l'eau
- Attention aux conditions : houle, vagues, courant...
- Se mettre à l'eau après autorisation
- Selon le type de plongée, on peut :
 - se regrouper en surface
 - se regrouper à 3 m
 - s'attendre au fond
 - **—** ...



La plongée!

- Rester groupés, surtout en croisant d'autre palanquées
- Observer les membres de sa palanquée
- Communiquer (air, orientation, froid...)
- Contrôler sa réserve d'air régulièrement
- Contrôler ses paramètres (durée, profondeur, paliers)
- Respecter les consignes et les paramètres fixés avant la plongée
- Adapter si nécessaire ces paramètres aux conditions
- Se poser régulièrement la question du retour au bateau



Fin de plongée



Paliers

- Paliers au mouillage ou sous le bateau, sinon utiliser un parachute
- Rallonger les paliers si on a eu froid ou fait des efforts
- Ne pas faire de palier de principe sans conditions optimales
- En cas de forte houle, ne pas se tenir à un point fixe pendant les paliers
- Même s'il n'y a pas de palier, marquer un arrêt à 3 m puis remonter très lentement en faisant un tour d'horizon

Bateau

- Signe « OK » au bateau, garder masque et détendeur en bouche
- Rester groupés en attendant le bateau et lui faire face lorsqu'il arrive
- Attention aux hélices! Demander avant de passer près du moteur

Après la plongée

- Se déséquiper, rincer et ranger son matériel
- Aider les autres
- Donner ses paramètres au DP
- Bien s'hydrater ...avec de l'eau
- Observer les autres plongeurs
- Pas d'effort intensif ...mais on peut porter son bloc!
- Ne pas faire d'apnée (6 h)
- Ne pas aller en altitude (> 600 m)
- Ne pas prendre l'avion (24 h)



La mer

- Vagues : garder son masque et son détendeur en bouche, gonfler son gilet, avoir un tuba
- Marées : le courant peut s'inverser brusquement
- Courant : débuter la plongée face au courant
- Faible visibilité: se rapprocher encore plus des autres, limiter la profondeur
- Froid : limiter profondeur et durée, bien surveiller sa consommation d'air, rallonger les paliers

Le fond

- Rochers coupants : être bien stabilisé, pas surlesté
- Ne pas pénétrer dans les grottes et tunnels, ou avoir toujours une issue en vue
- Attention au demi-tour dans les passages étroits
- Ne pas s'approcher des filets et lignes de pêche
- Attention au palmage pour ne pas remuer de vase

Les bateaux

- On ne peut localiser l'origine d'un bruit sous l'eau, faire un vrai tour d'horizon
- Si l'on n'est pas juste sous le bateau ou au pendeur en fin de plongée, remonter au parachute
- Toujours faire face aux bateaux qui se rapprochent
- Attention aux hélices : demander la permission avant de contourner un bateau

La faune et la flore

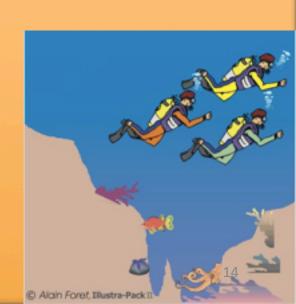
 Animaux qui mordent ou piquent (murènes, congres, vives, méduses, cônes, poissons pierre...)

Corail coupant ou urticant

Laminaires en Bretagne

On ne touche à rien

On ne remonte rien



Différents types de plongées

Exploration

- En autonomie ou encadré
- Respecter les consignes précédentes et les instructions du DP

Technique

- Le moniteur limite le nombre de remontées
- Quand il y a plusieurs remontées, et toujours si elles sont trop rapides, palier à mi-profondeur de 5'
- Pas de technique sans encadrement...

Différents types de plongées

Dérivante

- Plongée dans le courant, le bateau suit en surface
- Attention aux obstacles
- Rester groupés
- Sortie au parachute

Plongée sur épave

- Ne pas entrer sauf si cela a été précisé pendant le briefing
- Attention aux morceaux de ferraille coupants
- Attention aux endroits sombres
- Maîtriser son palmage pour ne pas soulever la vase

Différents types de plongées

Plongée de nuit

- Conditions optimales : faible fond, sites faciles, température agréable
- Au moins une lampe par personne
- Ne jamais éteindre sa lampe pendant la plongée
- Ne pas éclairer le visage des plongeurs
- Éclairer ses mains lorsqu'on fait des signes

Autres

Lac d'altitude, carrière, sous glace...