

LA PLONGÉE PROFONDE

La plongée présente des spécificités qu'il faut bien connaître et dont il faut tenir compte pour plonger en toute sécurité.

14 conseils à suivre pour «bien plonger»

- ✦ S'attacher toujours à conserver une bonne forme physique, par un entraînement régulier
- ✦ Bien s'hydrater avant de plonger
- ✦ Avoir toujours une bonne alimentation
- ✦ Bien se protéger du froid
- ✦ Prendre impérativement un bloc de 15l bien gonflé
- ✦ Ecouter attentivement les explications du Directeur de plongée
- ✦ Avant la mise à l'eau, vérifier consciencieusement son matériel personnel et celui de ses équipiers de palanquée
- ✦ Avant la mise à l'eau, définir clairement la pression de la réserve (60, 70, 80b...)
- ✦ Avant la mise à l'eau, planifier impérativement les paramètres de la plongée
- ✦ S'assurer de bien maîtriser l'utilisation de son ordinateur
- ✦ Informer systématiquement le Directeur de Plongée de la planification prévue
- ✦ Prendre garde aux conditions de plongée (courant, houle, etc.)
- ✦ Réaliser une descente calmement et sans effort
- ✦ Anticiper si possible les réponses aux incidents pouvant survenir

www.cibpl.fr



Comité
Bretagne
Pays de la Loire
**Commission
Technique**