

aujourd'hui je plonge

Parce que je suis en pleine forme et en bonne santé.
J'ai une pratique sportive régulière et je me suis bien hydraté(e).

Arrivé(e) au club, je consulte l'affichage obligatoire :
diplômes et cartes professionnelles des encadrants et la
validité de l'assurance responsabilité civile du centre.

mais attention, si...

- je n'ai pas plongé depuis longtemps
- je manque de sommeil
- je suis particulièrement stressé(e) en ce moment
- je suis fumeur régulier
- je prends un traitement médical (antidépresseurs, anxiolytiques...)
- je suis allergique à l'aspirine
- j'ai des problèmes cardio-vasculaires, d'hypertension ou de diabète
- j'ai fait quelques excès de boissons
- j'ai fait quelques excès alimentaires
- j'ai effectué plusieurs plongées ces derniers jours
- j'ai prévu de plonger en apnée cet après-midi
- je reprends l'avion après la plongée...



J'en parle au directeur de plongée



photos : Parc national de Port-Cros

*Je ne prends
aucun risque,
ni pour moi,
ni pour mes copains,
ni pour la palanquée !*



et je ne plonge pas

si je suis enceinte



L'accident de plongée

Il est impératif pour tout plongeur de savoir réagir face à une personne qui signale ou présente un trouble physique pendant ou après une plongée sous-marine.

Témoin ou victime d'un problème à quai ou en mer

appelez le CROSS MED

Depuis le littoral c'est le **196**
(fixe ou portable)

En mer j'utilise le **canal 16**
(radio VHF)



1 seul point de contact permet de gagner du temps. Lors de l'appel au CROSS MED, des consignes seront données, des questions seront posées et une mise en relation avec le médecin régulateur du Samu de coordination médicale maritime (SCMM) sera effectuée.

En fonction du niveau de gravité évalué par le médecin du SCMM 83 et en accord avec le médecin hyperbare, le patient sera évacué avec ou sans assistance médicale vers une structure hospitalière adaptée comportant un caisson hyperbare et une équipe médicale spécialisée.



Plongez en sécurité

avec la DDCCS du Var

sur

www.var.gouv.fr



les bonnes questions

pour que ma plongée...



...reste un plaisir!

