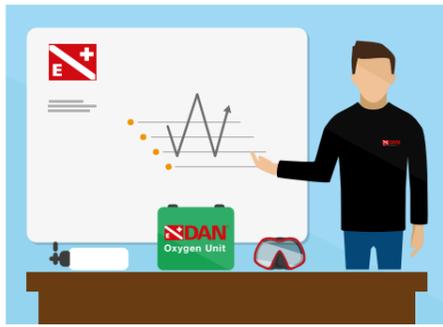


LES 10 RÈGLES DE SÉCURITÉ

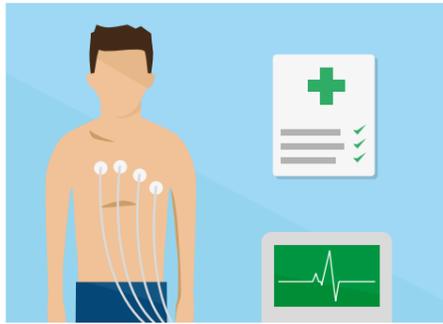
1

Suivre des cours de plongée, de réanimation de base, et de premiers secours avec administration d'oxygène, ainsi que des cours de remise à niveau dispensés par des instructeurs qualifiés.



2

Se soumettre à un examen médical annuel spécifique à la plongée (et à des examens supplémentaires suite à des maladies ou accidents ou en cas de prise de médicaments).



3

Veiller à rester hydraté en buvant régulièrement de l'eau. Éviter l'alcool et l'effort physique intense avant et après la plongée.



4

Toujours vérifier le bon état de fonctionnement de l'équipement de plongée, aussi bien le sien que celui de son binôme. S'assurer de l'adéquation de l'équipement pour la plongée planifiée.



5

L'équipement doit comprendre un gilet de stabilisation, deux détendeurs, un manomètre, un couteau. Même en cas d'utilisation d'un ordinateur de plongée, tout plongeur doit avoir sur lui un manomètre, une montre et une table de plongée.



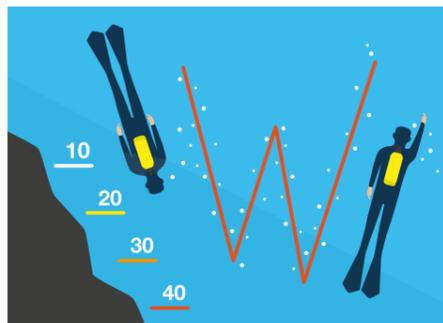
6

Toujours plonger dans des conditions météorologiques et marines favorables, avec un binôme, et en étant encadré par une équipe de surface. Utiliser une bouée de surface.



7

Plonger dans les limites imposées par son brevet. Éviter les profils en yo-yo et veiller à ne jamais retenir sa respiration pendant la remontée.



8

Remonter à une vitesse de 9-10 mètres par minute en suivant les modèles de décompression les plus récents et favoriser des profils plus « conservateurs ».



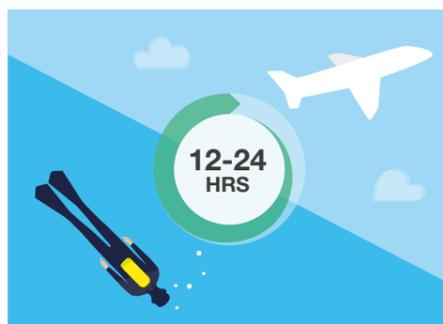
9

En cas de suspicion de MDD, administrer immédiatement de l'oxygène à 100% à l'aide d'un détendeur adapté et pendant le temps nécessaire. Ne pas tenter de réaliser une procédure de recompression dans l'eau. Appeler DAN !



10

Avant de prendre l'avion, suivre les recommandations de DAN : observer un délai d'au moins 12 heures après une plongée unitaire, et d'au moins 24 heures après des plongées répétitives et/ou après une plongée avec palier.



IMPORTANT

S'assurer que le matériel de premiers secours est facilement accessible et qu'il comprend un kit oxygène approprié (tel que le kit oxygène de DAN).

L'apparition de symptômes (même tardive) après une plongée requiert l'activation immédiate des secours médicalisés. Appeler DAN !

Ne pas oublier qu'en cas d'urgence, seuls les membres DAN ont accès aux meilleurs soins dans le monde entier.