

Réglementation

Matériel

Dangers du milieu

La plongée au delà de 40 mètres

Consommation

Froid

Accident
de
Décompression

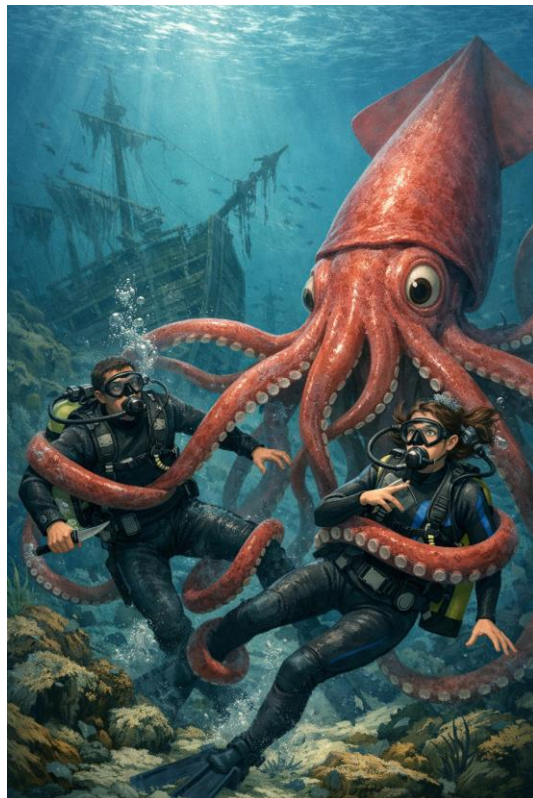
Narcose

Prévention
Planification
Communication

Essoufflement



La plongée à 40-60 m.



Réglementation : Niveau plongeur minimum PE60 - PA60, avec un Directeur de plongée P5 minimum...

Dangers du milieu : froid, obscurité, épaves, courant, houle...

Matériel - il a fait l'objet d'une étude pour son optimisation et son ergonomie : combinaison, lestage, gants, phare, détendeurs, parachute, ordinateur...

Consommation : l'expérience et la condition physique permettent de gérer au mieux la ventilation.

La planification du stock d'air est indispensable à réaliser avec ses coéquipiers.

Il faut connaître sa propre consommation pour planifier. Se donner une limite pour la remontée et s'y tenir...

Toujours prévoir un stock de réserve ...

La plongée à 40-60 m.

L'essoufflement : causes multiples (voir le triangle Homme-Milieu-Matériel)

Il faut insister sur la prévention : expérience, optimisation du matériel, hygiène du plongeur, planification, surveillance, communication...

Le froid : causes multiples (voir le triangle Homme-Milieu-Matériel)

Avant :

Prévenir le froid
au maximum avant
la plongée.

Pendant :

Surveiller
Signaler
Stopper...

Après :

Se protéger
S'hydrater
Surveiller...



Prévention : hygiène du plongeur (alimentation, hydratation, condition physique),...

Matériel très adapté : combinaison (étanche), cagoule, gants, chaussons, lestage,...

La plongée à 40-60 m.

La narcose : en plongée profonde, elle est présente, il faut apprendre à la gérer.



Avant :
Communication
à prévoir
Planification

Pendant :
Accoutumance
Gestion
Surveillance
Réaction

Après :
Discussion
Futures plongées

A.D.D : c'est le risque le plus important de la plongée profonde

Prévention: condition physique, âge, hydratation, planification de la décompression...

Conclusion : en plongée très profonde, les trois mots clés sont

Prévention - Planification - Communication

Prévention :

Hygiène du plongeur : alimentation, hydratation, forme physique, âge...

Expérience - Accoutumance - Ergonomie du matériel - Maintien des acquis ...

Prévoir des plongées de reprise

Plonger avec un bloc de décompression (Nitrox confirmé)

Planification et Communication

Communication pour partage : Expérience - Matériel - Choix du site - DTR...

Planification sur la consommation et la décompression