

## EN CAS de symptômes

(fourmillements, vertiges, nausées, plongeur à la dérive...)



Appeler immédiatement les secours en mer : CROSS par VHF 16 ou par téléphone au 196.

### Restez calme et communiquez :

position du navire, nom du navire, état de la victime, navire manœuvrant ou non (palanquée à l'eau), un numéro de téléphone portable.

Restez joignable pendant toute la durée des secours sur VHF ou sur votre téléphone portable.

Lors de l'appel au CROSS vous serez mis en relation avec un médecin régulateur.

**RESPECTEZ LES CONSIGNES DONNÉES PAR LE CROSS**

La FFESSM vous propose ses clubs et Structures Commerciales Agréées pour mieux conjuguer plaisir et sérénité.

[www.ffessm-hdf.fr](http://www.ffessm-hdf.fr)

[www.ffessm-pays-normands.org](http://www.ffessm-pays-normands.org)

L'ARRÊTÉ SÉCURITÉ fixant les conditions de sécurité et de pratique est téléchargeable sur [ffessm.fr](http://ffessm.fr)



**GROUPEMENT DE GENDARMERIE Maritime**  
Manche-mer du Nord  
Tél. 02 33 92 65 09



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS**  
Tél. 04 91 33 99 31  
info@ffessm.fr - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)



Création : ACC en ciel Marseille - Photos : ©Mathias Louise/Marine Nationale/Défense - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition FFESSM 2020



# Plongée

scaphandre,  
en apnée ou en  
pêche sous-marine

Quelques **RÈGLES À RESPECTER**  
pour **associer sécurité**  
**et plaisir en plongée**

**PEA : Préparation - Équipement - Alerte**





## AVANT de plonger

- ✓ Être en **bon état de santé** et **en bonne forme physique**.
- ✓ **Apprenez** à plonger avec **des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'État**.
- ✓ **Informez-vous** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité... Privilégiez l'heure d'étape de marée.
- ✓ Utilisez un équipement en bon état de fonctionnement.
- ✓ **Évitez tous mouillages** pouvant endommager les fonds marins. Préférez les coffres ou les bouées d'amarrage.
- ✓ **Prévenez votre famille ou un proche** en mentionnant le lieu précis et les horaires de votre plongée.
- ✓ **Arrivé sur le lieu de la plongée, prévenez le CROSS** en mentionnant votre position, la profondeur et la durée de votre plongée.

## EN MANCHE

- Les eaux sont troubles et la visibilité réduite,
- Les courants peuvent aller jusqu'à 12 nœuds (22 km/h),
- Les températures de l'eau varient entre 4 et 10°C en hiver : adoptez une tenue adéquate.

## PENDANT la plongée

- ✓ **Restez vigilant** face aux épaves, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- ✓ **Respectez la nature** en ne touchant pas à la faune et la flore.
- ✓ **Respectez les paramètres de votre plongée adaptés** à votre niveau et à votre condition physique.
- ✓ **Ne plongez jamais seul**, ni en plongée en apnée, ni en plongée scaphandre.
- ✓ En immersion **ne vous éloignez pas de votre binôme**.
- ✓ Équilibrez doucement vos oreilles en descendant sans insister en cas de gêne.
- ✓ Respirez toujours normalement en plongée scaphandre, respectez la vitesse de remontée et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
- ✓ **Veillez à détenir des moyens de communication en cas d'alerte** (VHF canal 16, téléphone 196).

### EN PÊCHE SOUS MARINE

Signalez-vous en surface avec une bouée de couleur vive comportant un pavillon rouge portant une diagonale blanche.

Ne vous approchez pas à moins de 150 mètres des navires ou embarcations ni des engins de pêche.



## APRÈS la plongée

- ✓ **Hydratez-vous, réchauffez-vous** et évitez l'alcool.
- ✓ **Évitez tout effort physique important** ou la pratique de l'apnée après une plongée en scaphandre.
- ✓ **Préservez vos oreilles** : évitez la climatisation ou les courants d'air.
- ✓ **Évitez tout déplacement** en altitude ou en avion dans un délai de 24h.

