

## Rappel consignes de sécurité de la pratique

Aux adhérents et licenciés du SCF,

Chacun se doit de connaître les règlements en vigueur mais cela va toujours mieux avec quelques rappels. Le bureau du SCF lors de sa dernière réunion a souhaité un rappel des règles de pratique (piscine et milieu naturel) et notamment de sécurité à chacun afin de garantir que le message est bien passé et s'assurer que les comportements à risque ne sont pas (plus) de mise. En effet, ces derniers mois, des incidents notamment en apnée (en moindre mesure en scaphandre) ont été observés. Le bureau souhaite rappeler à la sécurité élémentaire pour ne pas devoir prendre de décisions désagréables et non souhaitées. Pour rappel voici donc quelques éléments :

### **Section apnée : 15 règles de sécurité de base pour la plongée en apnée**

1. Toujours plonger en apnée avec un binôme.
2. Ne jamais s'hyperventiler.
3. Toujours emporter une bouée de signalisation (portant le drapeau approprié).
4. Ne jamais garder le tuba en bouche pendant la plongée.
5. Ne jamais forcer l'équilibrage des oreilles.
6. Observer un temps de repos entre les plongées.
7. Utiliser une ceinture de lest qui ne réduit pas trop la flottabilité (flottabilité positive dans les 10 derniers mètres).
8. Veiller à ne pas se déshydrater, boire régulièrement une petite quantité, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
9. Ne pas plonger en apnée le ventre vide ou après un repas lourd.
10. Toujours effectuer quelques plongées d'échauffement, mais pas plus profondes que 5 mètres.
11. Écouter son corps et ses besoins.
12. Suivre un cours de plongée en apnée avec des moniteurs qualifiés.
13. Passer un examen médical au moins une fois par an.
14. Respecter les règles environnementales (restrictions liées aux parcs naturels, etc.).
15. Toujours disposer d'un moyen de communication (téléphone portable, radio VHF, etc.).

### **Section scaphandre : La Sécurité et 12 règles à respecter :**

- Pratiquez la plongée sous-marine au sein d'un club, les structures en France sont un garant de sécurité et de sérieux pour ce loisir.
- Pour faire de la plongée, suivez toujours au préalable une formation.
- Respectez les profondeurs maximales correspondantes à votre niveau technique de plongée. Et modérez cette profondeur en reprise d'activité.
- Utilisez un équipement bien entretenu, comportant l'ensemble des éléments obligatoires pour la plongée.

- Munissez-vous d'un certificat médical d'absence de non contre-indication (CACI) pour la pratique (sauf dans le cas d'un baptême).
- En cas de sortie en plongée « libre » (sans scaphandre), n'oubliez pas de vous signaler en surface avec une bouée comportant un pavillon plongeur en immersion.
- Ne plongez jamais seul, ni en plongée libre, ni en plongée scaphandre.
- Equilibrez doucement vos oreilles en descendant, votre moniteur vous apprendra la méthode de compensation et ses variantes.
- Respirez toujours normalement en plongée scaphandre et ne bloquez jamais votre respiration en remontant !
- Lors d'une plongée, restez vigilant quant aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels.
- Respectez la nature en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore). Attention à votre lestage et à votre palmage.
- Hydratez-vous et évitez de faire du sport ou de l'apnée après une plongée en bouteille ; ne prenez pas l'avion dans les 12h qui suivent une immersion.

### **Section PSM :**

- Le matériel collectif est installé à bonne distance des bords de la piscine pour éviter tout incident sur l'infrastructure.
- Concernant la pratique, des zones d'évolutions spécifiques sont définies, et une attention particulière est portée sur le chargement et le maniement de l'arbalète.
- L'encadrement qualifié s'assurera du respect strict des règles fondamentales de sécurité au vu du lieu, de pratique et des niveaux de pratiquants.

### **Section nage avec palmes :**

- L'encadrement qualifié s'assurera du respect strict des règles fondamentales de sécurité au vu du lieu, de pratique et des niveaux de pratiquants, notamment sur les exercices d'apnée.

Merci pour le bien et la sécurité de tous de prendre connaissance et de respecter ces consignes de sécurité, « nul n'est censé ignorer la loi ☺ » ! Tout encadrant en particulier, et membre du club en général, se doit d'être exemplaire dans sa pratique personnelle autant que dans sa responsabilité d'encadrant que ce soit dans sa responsabilité d'un groupe ou dans l'image du club qu'il véhicule. Merci de votre compréhension,

Le bureau du Subaquatique Club Fougères