

La sortie club



Une sortie plongée ? Ah bon, quand et où ?



Voilà la question que l'on nous pose souvent.

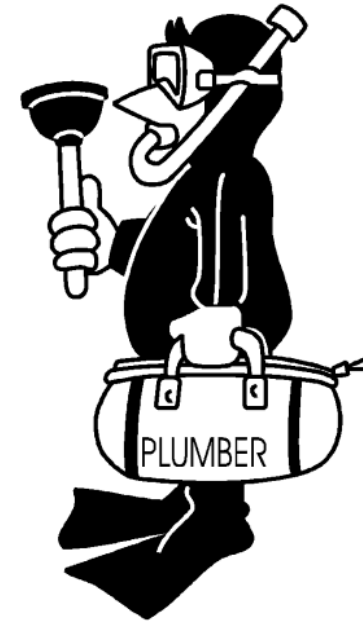
Pour être informé, consulter le panneau d'affiche ou le site du club

www.lapalanquee.com

La préparation du sac de plongée

Le matériel obligatoire

- PMT
 - Combinaison adaptée (7 mm)
 - Gilet
 - Gant et bottillon
 - plomb
-
- Licence, passeport et carnet de plongée, visite médicale à jour !!!



La préparation du sac de plongée

Le matériel facultatif

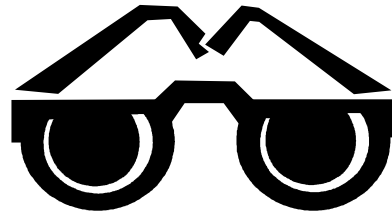
- Couteau
- Parachute
- Lampe de plongée
- Matériel de rechange



D'autres affaires ?

Suivant le type de sortie :

- coupe-vent, bonnet
- crème solaire, lunette
- anti-moustique (citronnelle)



Une trousse de secours

- Aspirine
- Pour le Nez : par exemple Rhinofluimucil
- Pour les Oreilles : Otipax, huile d'amande douce, alcool boriqué
- Signaler à Ernest tout autre traitement particulier (confidentiel)

Repas / pique-nique

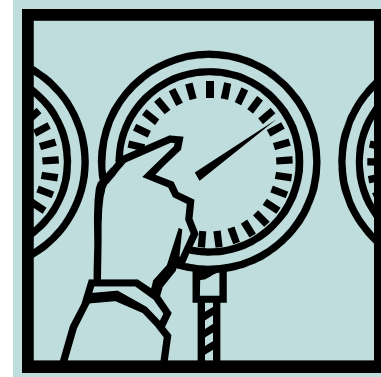
- Généralement nous ferons 2 plongée par jour.
- Se renseigner sur les possibilités de repas ou pique-nique à midi



**Enfin le jour
du départ**

Au local

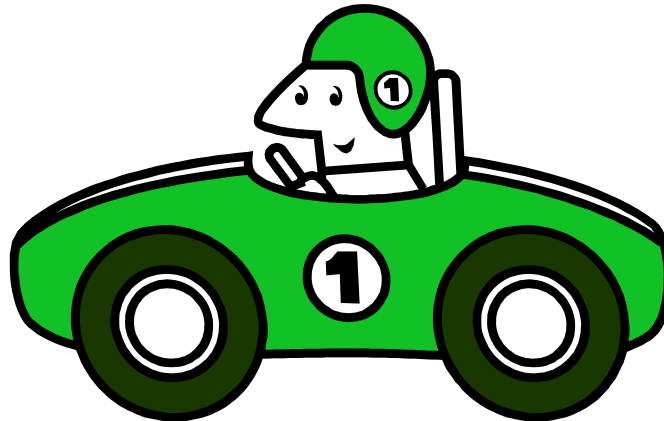
- Prendre une bouteille distribuée par le responsable matériel
- Vérifier la pression -> 200 bars !!!
- Prendre un détendeur



- Vérifier le fonctionnement du matériel

En route

- Pour préserver l'environnement et faire des économies, pensez au covoiturage
- Se renseigner sur l'accès au site



Sur le site de plongée

- S'installer et préparer son matériel
- Se détendre



Le briefing

- Être bien attentif lors du briefing
- Condition de plongée
- Sécurité
- Répartition des palanquées

S'équiper

- S'équiper assez à l'avance mais pas trop
- Rester groupé avec sa palanquée et son moniteur
- Mettre les plombs après les palmes
- Vérifier le fonctionnement du détendeur et du gilet
- Demander de l'aide si nécessaire
- Se renseigner sur le matériel des autres plongeurs de la palanquée
- Repérer l'équipement du moniteur pour le reconnaître sous l'eau

Mise à l'eau / descente

- guide de palanquée en premier dans l'eau
- Dégage la zone de mise à l'eau
- Garder à l'œil sa palanquée
- Essayer de récupérer avant de partir (pas d'essoufflement)
- Lors de la descente, toujours au dessus de moniteur
- Signaler tout problème d'oreille

La plongée

- Rester grouper, un signe OK de temps en temps
- Attention à l'essoufflement / froid / faune / flore / épave
- Respecter la « formation » de la palanquée
- Attention au palmage et à l'équilibrage
- Vigilance accru pour les plongées en mauvaise condition
- Au fond, jamais au dessous du moniteur
- Etre très attentif à son binôme / contrôle régulier de l'air
- Avertir le guide à 100b et 50b
- Signaler toute anomalie au moniteur
(froid, crampe, ...)



Comportement en cas de perte de la palanquée

- Attendre sur place 1 à 2 minutes maxi.
- Remonter à la vitesse des petites bulles
- Arrêt vers 3 mètres, 360°
- Aller en surface
- Attendre le reste de la palanquée

- De pas replonger seul !

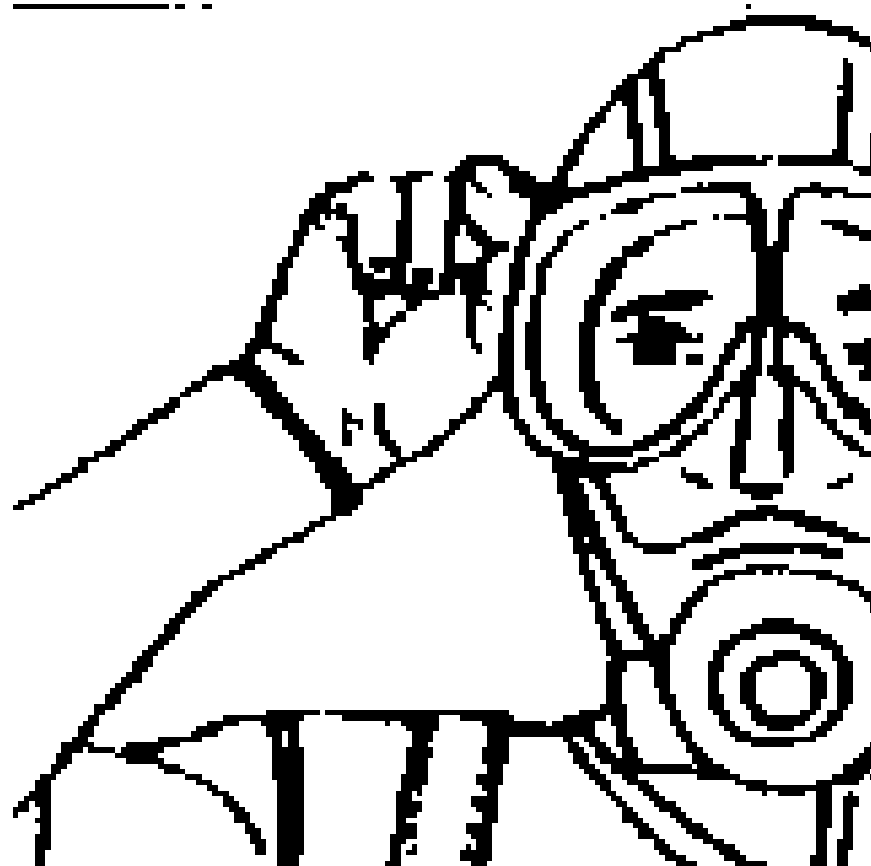
retour en surface / sortie de l'eau

- Lors de la remontée, jamais au dessus du moniteur
- 360°
- gonfler le gilet en surface (pas à la bouche)
- attention à la prise d'échelle
- le moniteur sort en dernier
- Ne pas s'attarder sur le lieu de sortie

Après la sortie de l'eau

- Se déséquiper et ranger son matériel
- Rincer le matériel au retour
- Signaler tout problème même plusieurs heures après la plongée
- Faire signer le carnet de plongée autour de l'apéro avec son moniteur

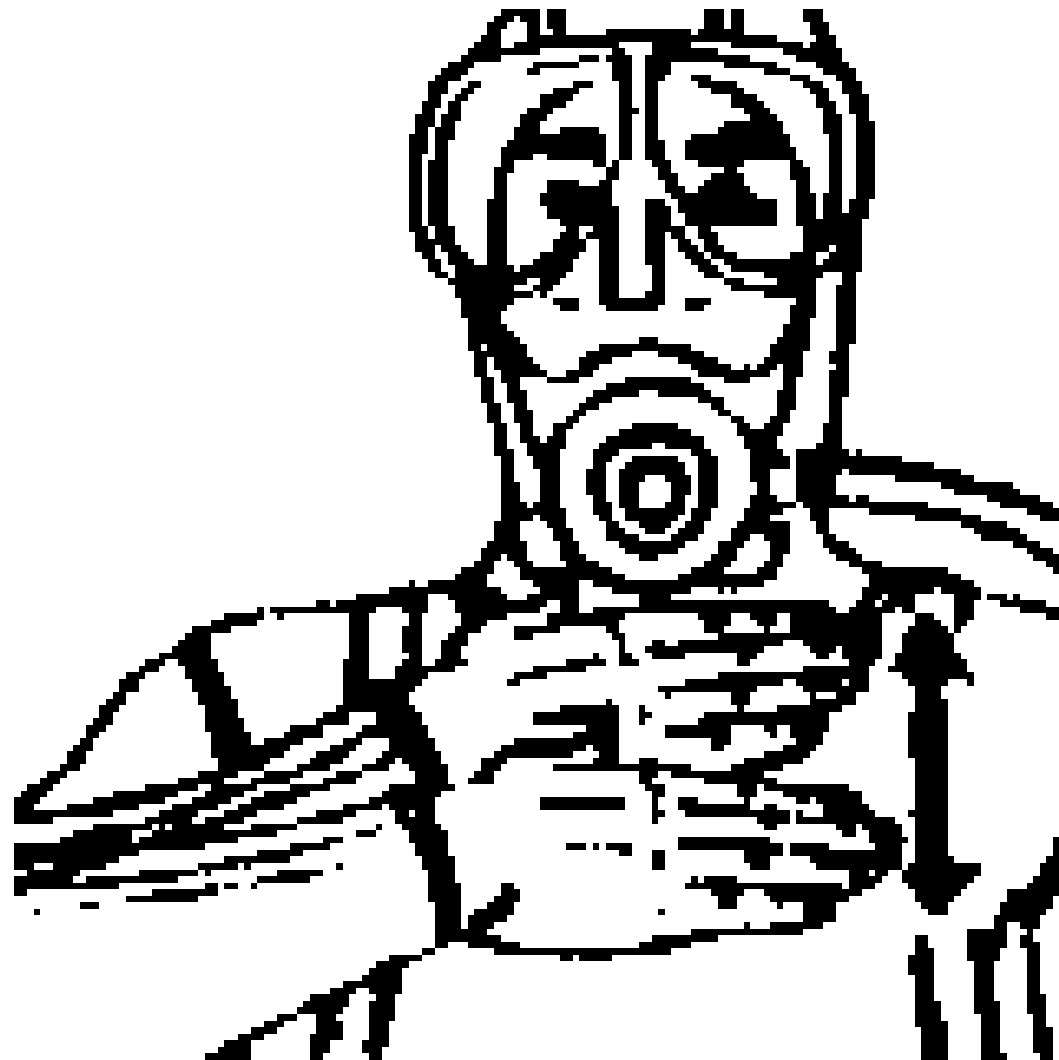
Les signes de plongée



Je suis sur réserve

- Répondre OK
- Signe à toutes la palanquée de remonter
- Surveiller si tout le monde remonte

Les signes de plongée



Je n'ai plus d'air

- Aller vers le plongeur
- Tenir de sa main gauche le coté droit de son gilet
- Prendre une inspiration
- Lui présenter le détendeur avec la main droite
- Il respire 2 fois puis rend le détendeur
- On respire 2 fois, signe à toutes la palanquée de remonter
- On remonte à 2 sur 1 détendeur

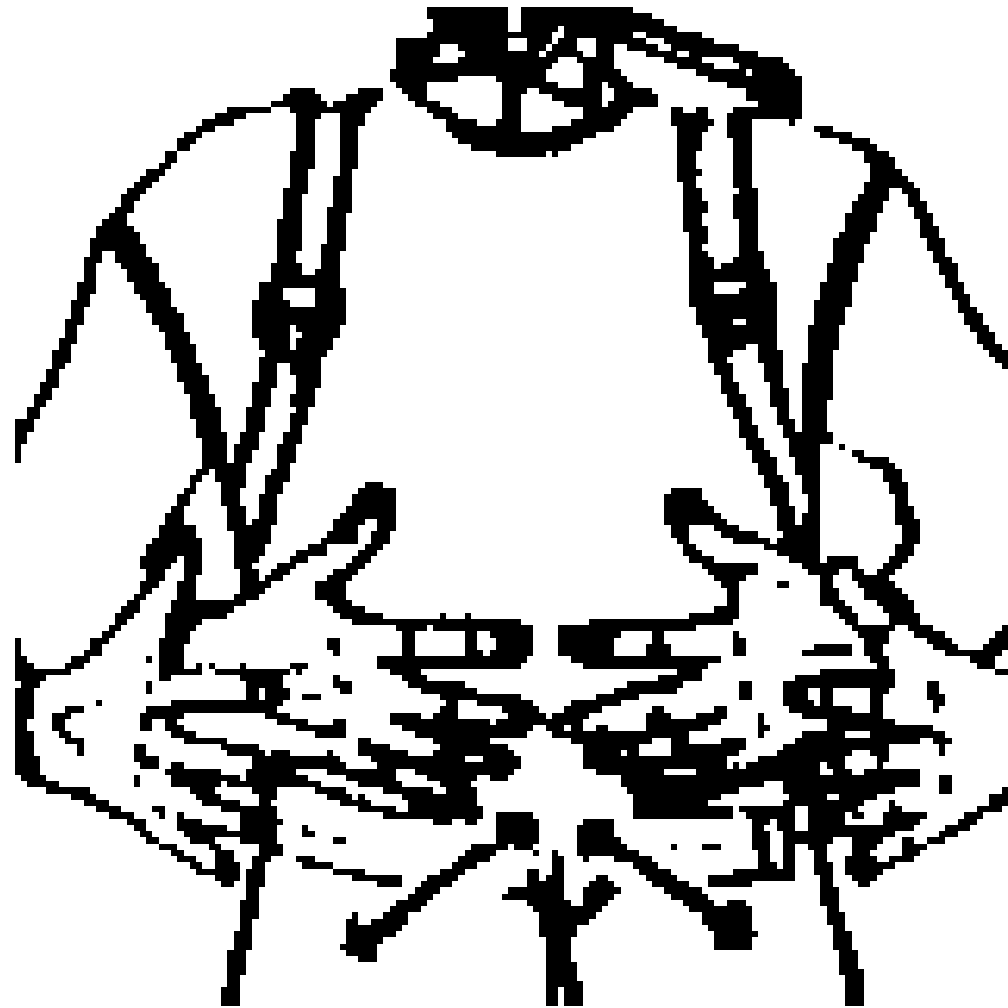
Les signes de plongée



Ca ne va pas

- Aller vers le plongeur
- Tenir de sa main gauche le coté droit de son gilet
- Contrôler sa pression
- On demande ce qui ne va pas :
- Réponse : cela ne va pas, vertige, froid, crampes,...
- Signe à toute la palanquée 'fin de plongée' et on remonte

Les signes de plongée



Je suis essoufflé

- Aller vers le plongeur
- Le tenir avec sa main gauche de son côté droit
- Contrôler sa pression
- Lui faire signe d'expirer, lui appuyer sur le ventre pour l'aider à expirer
- Demander si OK
- Réponse : OK
- Continuer la plongée moins profonde, le surveiller
- Réponse : Non
- Fin de plongée, remonter le plongeur