



AMIS PÊCHEURS PLONGEURS

Vous avez tous eu des accidents de plongée avec des douleurs articulaires et vous connaissez tous des plongeurs qui sont restés paralysés.

VOUS POUVEZ FACILEMENT ÉVITER CELA

VOUS DEVEZ RESPECTER QUELQUES RÈGLES SIMPLES :

1 - PLUS LA PLONGÉE EST PROFONDE ET PLUS ELLE DURE LONGTEMPS, PLUS IL Y A DE RISQUES D'ACCIDENT.

- LIMITER LES PLONGÉES PROFONDES SUPÉRIEURES A 40 MÈTRES.
- LIMITER LE NOMBRE DE PLONGÉES PAR JOUR (2 à 3 PLONGÉES MAXIMUM).

2 - LIMITER LE TEMPS AU FOND : 20 minutes maximum pour les plongées entre 40 et 60 mètres

3 - REMONTER SANS S'ARRÊTER JUSQU'À 9 MÈTRES.

- Remonter assez rapidement de 60 à 30 mètres.
- Ralentir de **30 mètres à 9 mètres (vitesse de 10 mètres par minute = 3 secondes par « coudée »)**.
- **S'arrêter à 9 mètres et y rester au minimum 30 minutes** en augmentant le temps à 60 minutes à la deuxième plongée et 90 minutes à la troisième plongée.

4 - De 9 mètres à la surface, remonter encore plus lentement à la vitesse de 1 mètre par minute (5 secondes par « paume »).

5 - Si malgré cela, vous avez des douleurs articulaires ou si vous avez des signes de paralysie (faiblesse dans les jambes), vous devez, le plus rapidement possible, **vous réimmerger à 9 mètres pendant au moins une heure** et, si possible, en **respirant de l'oxygène (indispensable en cas de paralysie)**.

6 - Si vous n'avez pas d'oxygène à bord, **appelez le plus rapidement possible les pêcheurs plongeurs de Ninh Van, Ninh Hoa**. Ils peuvent vous venir en aide.

INFORMEZ-VOUS

FORMEZ-VOUS