



## REGLES DE SECURITE EN PLONGEE DECLARATION D'ADHESION

### Prière de lire attentivement avant de signer.

Ceci vous informe des règles établies pour la sécurité en plongée libre et avec scaphandre autonome. Ces règles ont été rassemblées pour que vous les revoyez et les connaissiez, et sont prévues pour accroître votre confort et votre sécurité. Votre signature, qui est requise, prouvera votre mise au courant des règles de sécurité. Lisez et discutez cette déclaration avant de la signer. Si vous êtes mineur, ce document doit aussi être signé par un parent ou un tuteur.

Je, (nom de l'élève) \_\_\_\_\_, comprends qu'en tant que plongeur, je dois:

1. Rester en bonne forme, tant physique que mentale, pour plonger. Eviter d'être sous l'effet de l'alcool, de drogue ou de médicaments dangereux lorsque je plonge. Maintenir à jour l'efficacité d'exécution des exercices de sécurité en plongée, en efforçant de la perfectionner grâce à la formation continue ainsi qu'à la révision sous contrôle après une longue période d'inactivité et de me référer aux supports pédagogiques du cours que j'ai suivi pour rester à jour et me remémorer les informations importantes.
2. Connaître mes lieux de plongée. Si ce n'est pas le cas, j'obtiens une orientation formelle aux côtés de plongeurs connaissant bien les conditions locales de plongée. Si ces conditions de plongée s'avèrent être plus difficiles que celles auxquelles je suis habitué(e), différer la plongée, ou choisir un autre site avec de meilleures conditions. M'engager seulement dans des activités compatibles avec mon niveau de pratique et d'expérience. Ne pas faire de plongée en grotte ou de la plongée technique si je n'y suis pas spécifiquement entraîné.
3. Utiliser un équipement complet, bien entretenu, parfaitement fiable, auquel je suis habitué, puis vérifier avant chaque plongée qu'il soit bien réglé et qu'il fonctionne parfaitement. Refuser l'utilisation de mon matériel à des plongeurs n'étant pas brevetés. Toujours avoir un moyen de contrôle de ma flottabilité et un manomètre de contrôle immergeable lorsque je plonge en scaphandre autonome. Admettre l'utilisation d'une source d'air de secours et un inflateur moyenne-pression pour la bouée ou stab.
4. Ecouter attentivement les briefings de plongée et les instructions, et suivre les conseils de ceux qui me supervisent en plongée. Admettre qu'un entraînement supplémentaire est recommandé pour participer aux activités des plongées de spécialité dans d'autres zones géographiques et après une période d'inactivité supérieure à six mois.
5. Pratiquer le système du binôme lors de chaque plongée. Programmer les plongées avec mon binôme, y compris les moyens de communication, les procédures à suivre en cas de séparation ainsi que les procédures d'urgence.
6. Connaître l'utilisation des tables de plongée. Planifier toujours des plongées sans palier de décompression tout en y ajoutant une marge de sécurité. Avoir un moyen de vérifier la profondeur et le temps de plongée sous l'eau. Limiter la profondeur maximale atteinte en fonction de mon niveau de formation et de mon expérience. Remonter à moins de 18 mètres/minute. Etre un plongeur SAFE - **S**low **A**scend **F**rom **E**very dive - (SECURITE - Remontez lentement de chaque plongée). Faire un palier de sécurité comme précaution supplémentaire - habituellement à 5 mètres pour 3 minutes ou plus.
7. Maintenir une flottabilité adéquate. Ajuster le lestage en surface de manière à être en flottabilité nulle, sans air dans la bouée. Conserver cette flottabilité nulle en immersion. Avoir une flottabilité positive en surface pour me reposer ou nager. Avoir un lestage facile à enlever et établir une flottabilité positive en cas de détresse.
8. Respirer correctement en plongée. Ne jamais retenir ma respiration avec de l'air comprimé et éviter l'hyperventilation excessive en apnée. Eviter de m'essouffler sous l'eau et plonger selon mes capacités.
9. Utiliser une embarcation, un flotteur, ou tout autre objet flottant comme support de surface lorsque cela est possible.
10. Connaître et respecter les règlements et lois locaux, y compris ceux concernant la pêche et les pavillons de plongée.

J'ai lu les déclarations ci-dessus et j'ai obtenu des réponses satisfaisantes à toutes mes questions. Je comprends l'importance et le but de ces règles. Je reconnais qu'elles sont établies pour ma sécurité et mon bien-être, et qu'un manquement peut me mettre en danger en plongée.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Date (jour/mois/an)

\_\_\_\_\_  
Signature des parents ou des responsables (si nécessaire)

\_\_\_\_\_  
Date (jour/mois/an)