

Les risques du milieu

Quels sont-ils?

- Le départ : embarcation, départ du bord, le matériel
- Les vagues
- La visibilité
- Le courant
- Le froid
- Les épaves
- Les grottes, tunnels
- Les zanimos
- La noyade
- L'apnée

Les risques du milieu

Le départ :

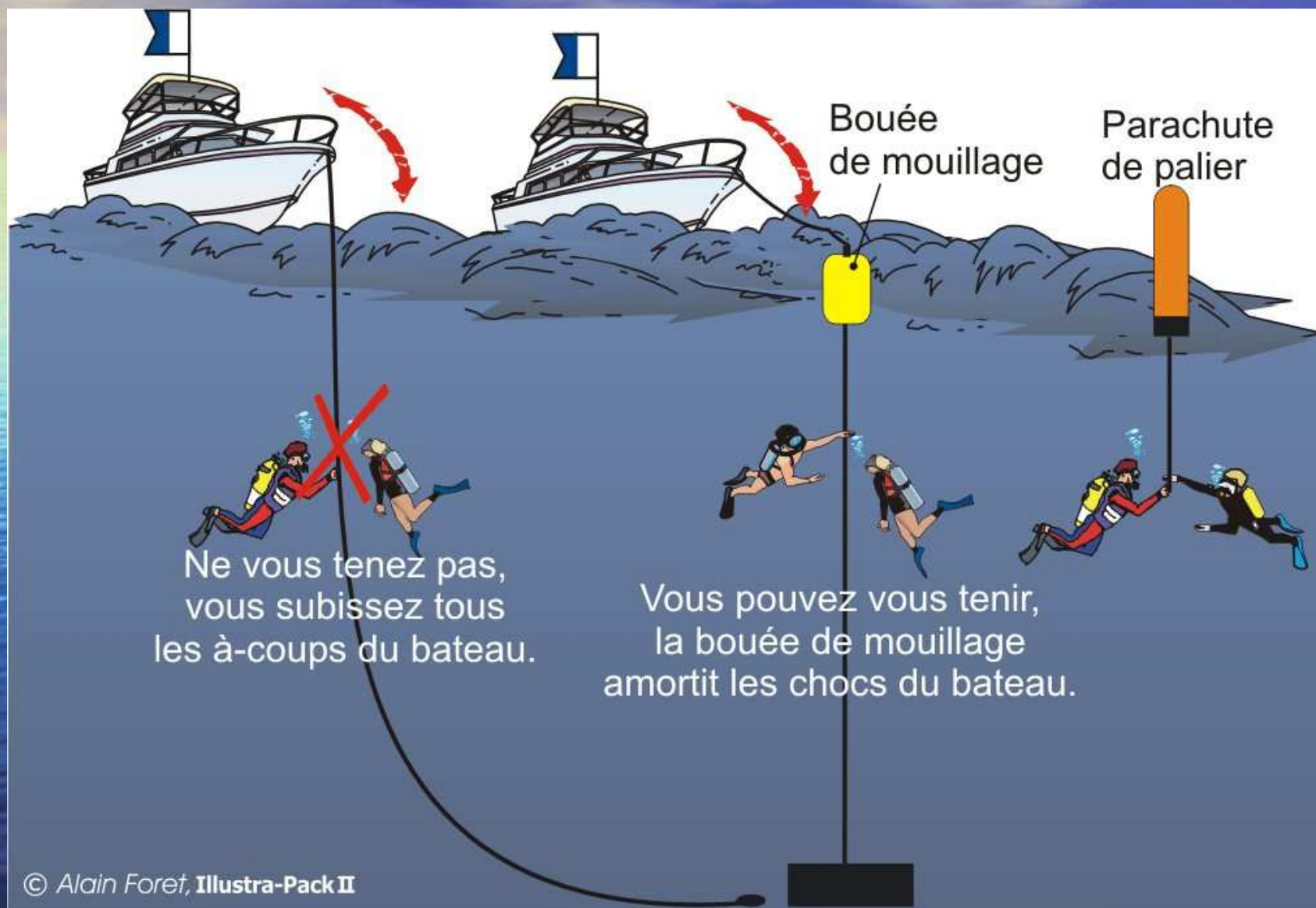
- Assurer la sécurité sur le bateau :
 - Rangement et amarrage du matériel
 - Sécurité personnelle
- Si départ de plage,
 - Pour ne pas forcer : marche arrière
- Mal de mer :
 - Pas trop boire : surtout rien d'acide (jus de fruits peu recommandés)
 - Ne pas avoir l'estomac vide
 - Regarder un point fixe et lointain (horizon)
 - Eventuellement prendre un mercalm

Les risques du milieu

Les vagues :

- Limiter le temps en surface (cohésion de palanquée)
- A la remontée,
 - Parachute ou bouée de mouillage
 - Eviter un temps de palier trop important (profondeur)
 - Faire attention à l'échelle
 - Ne pas rester sous un plongeur qui remonte
 - Garder son embout et son masque

Les risques du milieu



Les risques du milieu

La visibilité :

- Risque : perte de sa palanquée et impossibilité de retrouver le mouillage
- Prévention :
 - Se mettre plutôt de front qu'en file indienne
 - Avoir un éclairage (lampe à éclats ou lampes flash derrière)
 - Adapter l'exploration (temps, bio)
 - Etre très vigilant (équipiers, parcours, instruments)

Les risques du milieu



Les risques du milieu

La visibilité :

- Conduite à tenir :
 - Ne pas lâcher le mouillage avant d'arriver au fonds
 - Si on perd sa palanquée,
 - Essayer de voir des bulles (tour sur soi)
 - Attendre 1mn puis remontée (respect vitesse)

Les risques du milieu

Le courant :

- 2 sortes de plongée :
 - Les dérivantes (parachute)
 - Les plongées sur zones fixes
- Risque :
 - Essoufflement

Les risques du milieu

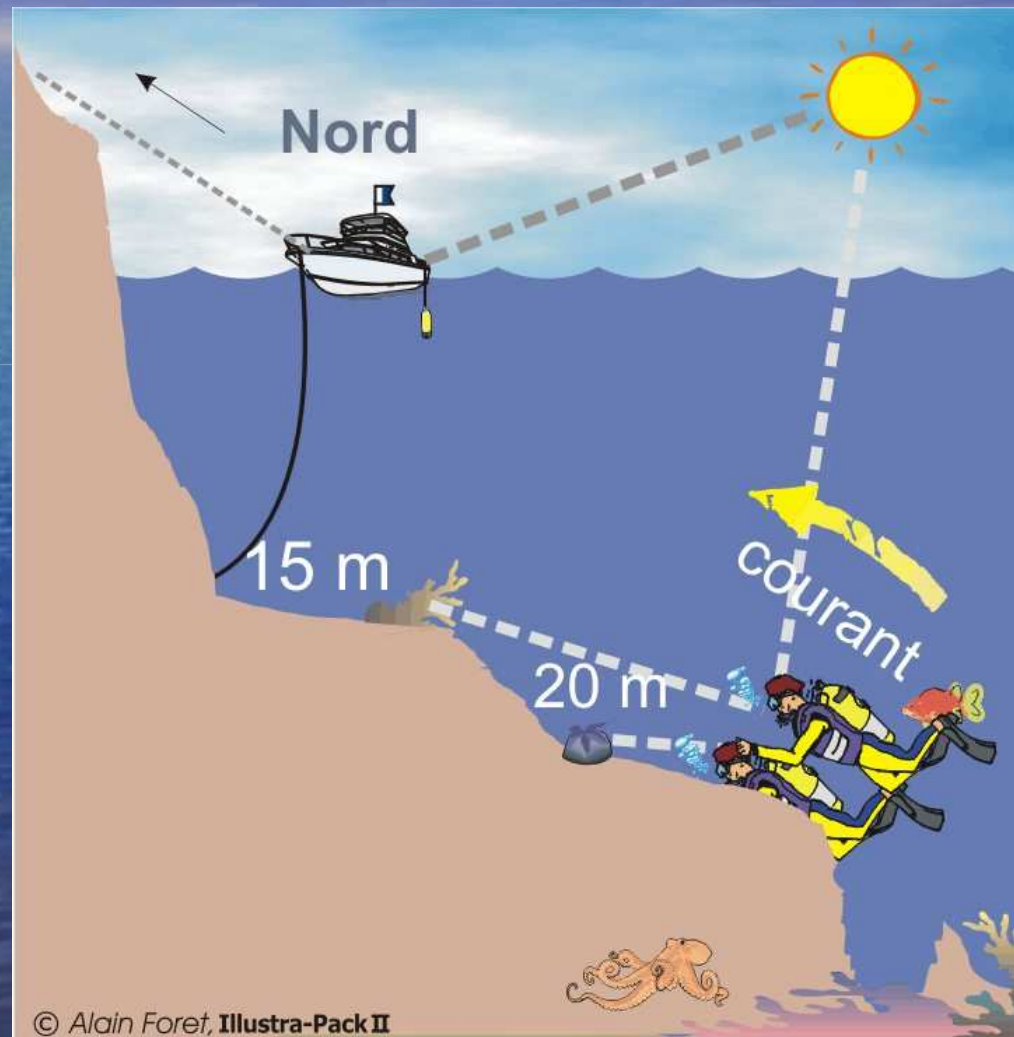
Le courant :

- Prévention :

- A la mise à l'eau : immersion rapide et rassemblement de la palanquée vers 3m
- A la descente : ne pas lâcher le mouillage avant d'arriver au fond
- Limiter la zone d'exploration

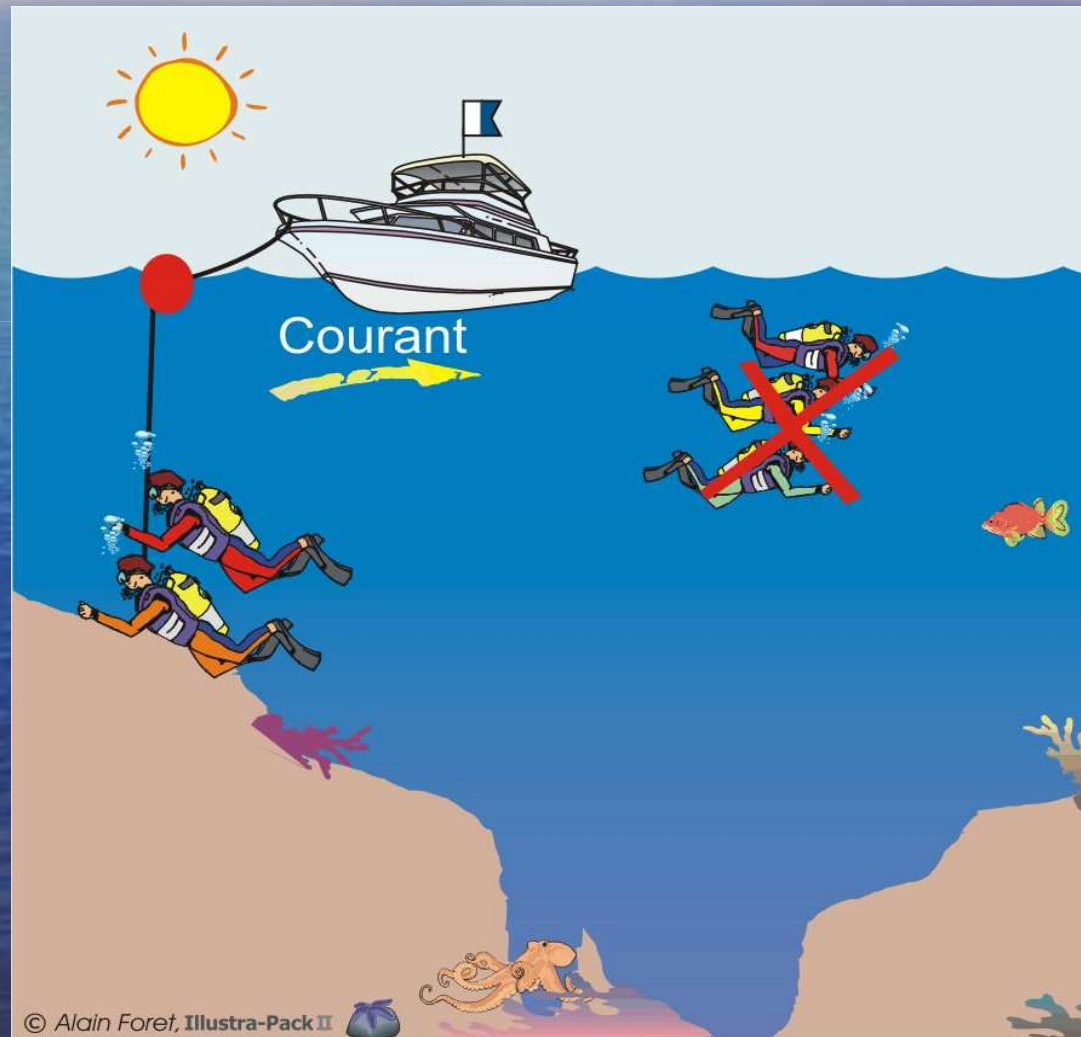
Les risques du milieu

- Prendre des repères pour retrouver le mouillage (soleil,...)



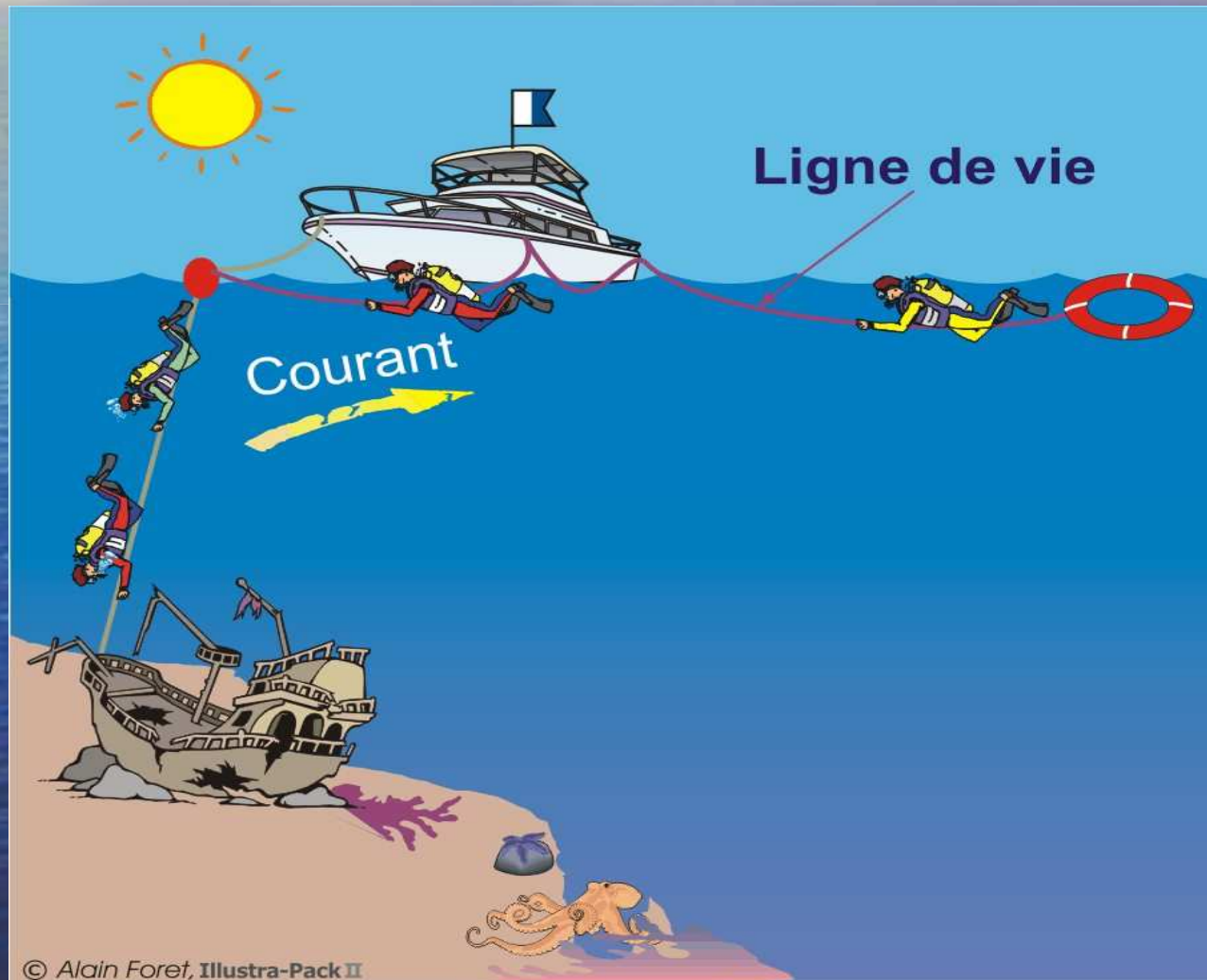
Les risques du milieu

- Au fonds : partir d'abord contre le courant et s'abriter ensuite



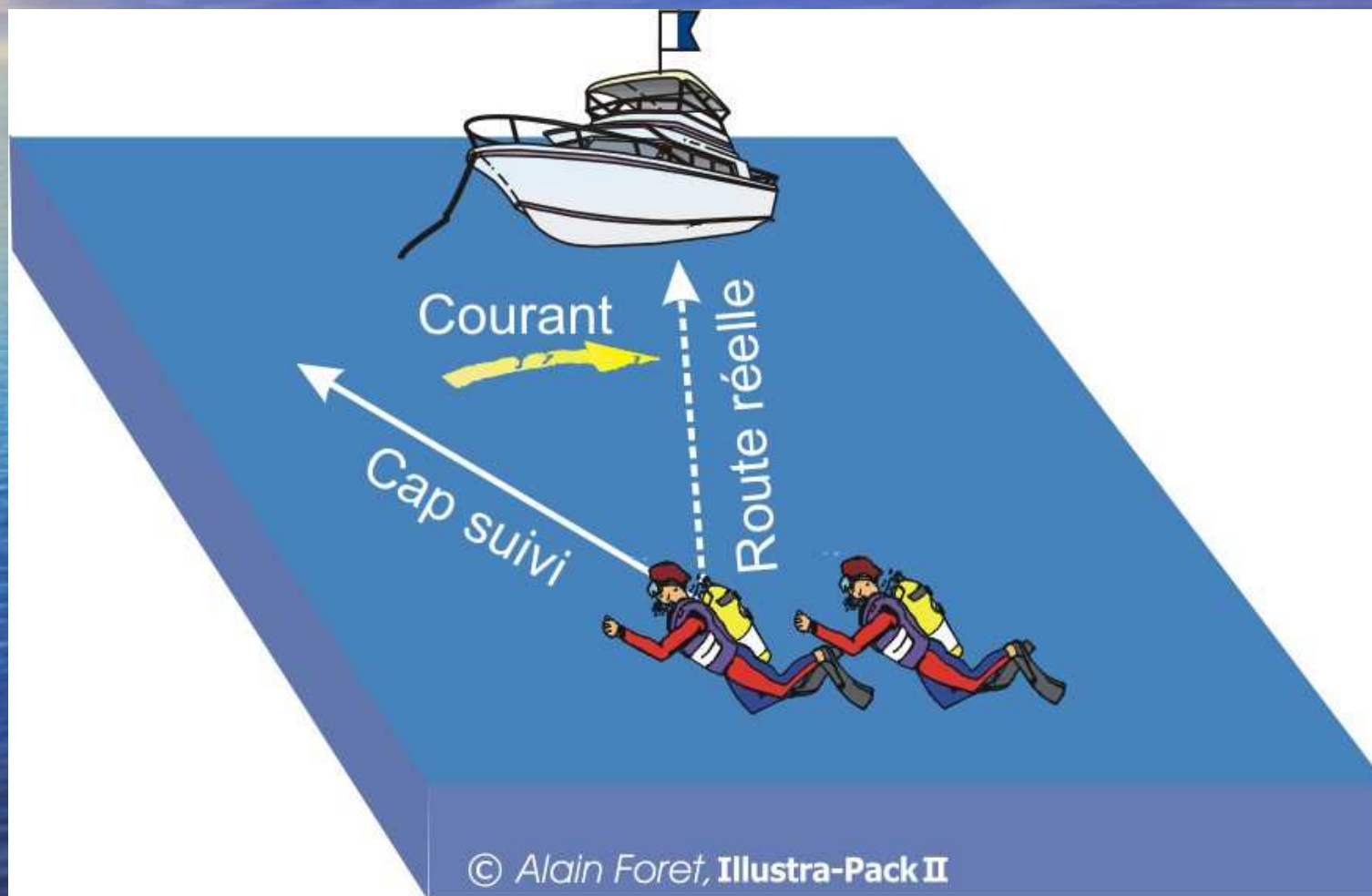
Les risques du milieu

- A la remontée : mouillage, ligne de vie



Les risques du milieu

- Pour rejoindre le bateau :



Les risques du milieu

Le froid :

- Température corporelle : 37°
- Dans l'eau : refroidissement 24X plus vite que dans l'air
- Pour ne pas se refroidir dans l'eau : il faut que l'eau soit à 33°

Les risques du milieu

Le froid :

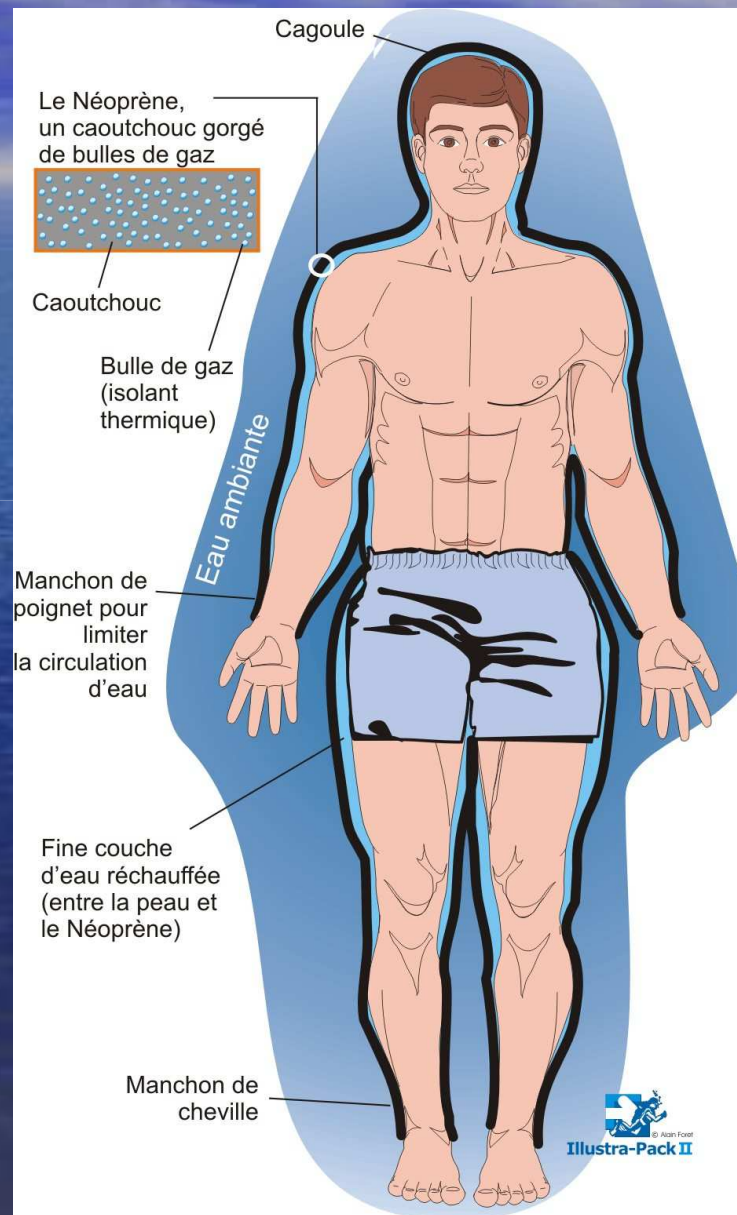
- Les symptômes / conséquences :
 - Frisson
 - Crampes
 - Mal de tête : « barre »
 - Ralentissement des réflexes et désintérêt
 - Hypothermie pouvant aller jusqu'à la perte de conscience
 - Augmentation de la consommation d'air
 - Risque d'essoufflement
 - Risque d'ADD

Les risques du milieu

Le froid :

- La prévention :
 - Avoir une bonne alimentation et éviter la fatigue / mal de mer
 - Sur le bateau : bien se couvrir (coupe-vent, bonnet, gants)
 - Pendant la plongée : combinaison adaptée (cagoule, gants, bottillons)
 - Limiter le temps de plongée

Les risques du milieu



Les risques du milieu

Le froid :

- La conduite à tenir :
 - On prévient dès les premiers symptômes (signe)
 - Fin de plongée pour toute la palanquée
 - Palier de sécurité ou allongement du palier

Les risques du milieu

Le froid :

- La conduite à tenir :
 - Après la plongée :
 - Réchauffement progressif
(boisson chaude, se sécher, se couvrir)
 - S'hydrater

Les risques du milieu

Les épaves :

- Ne pas pénétrer dans l'épave si l'on ne voit pas de sortie
- Attention au palmage (équilibre, lestage)
- Risques de coupures (gants)

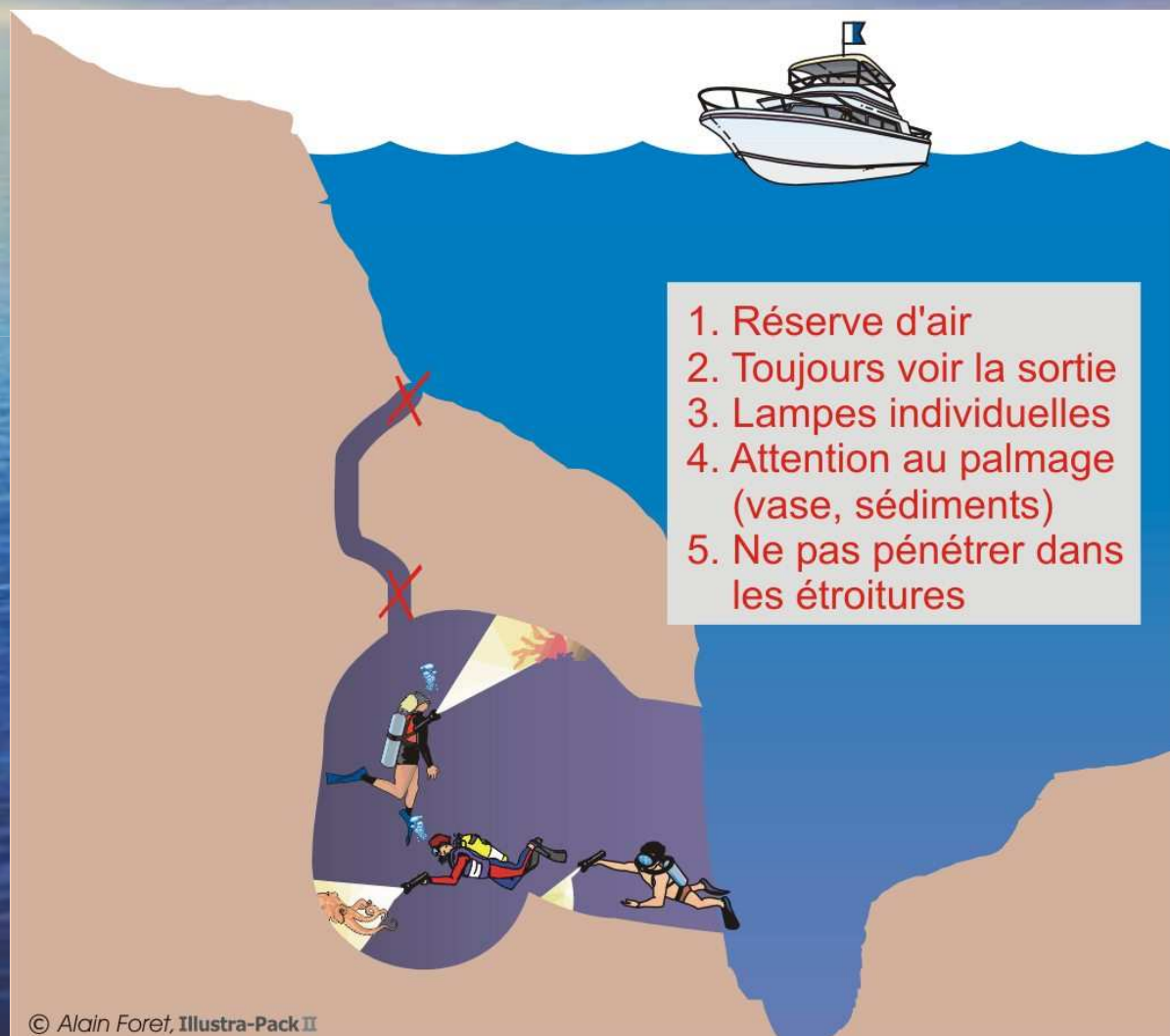
Les risques du milieu

Les épaves :



Les risques du milieu

Les grottes :



Les risques du milieu

Les zanimos :

- Ils n'agressent pas les plongeurs
- Respectons les : on ne les nourrit pas et on ne les touche pas

Les risques du milieu

Les zanimos : urticants / brûlures:



Méduses



Corail de feu



Anémone

- Raie torpille



Les risques du milieu

Les zanimos : morsures / pincement :



Homard



Etrille



Tourteau

- Congre



Muraine

Les risques du milieu

Les zanimos : piquûres :



Poisson pierre



Rascasse



Oursin

•Vive



Raie aigle



Les risques du milieu

Les zanimos :

- Dans tous les cas, nettoyage / lavage de la plaie
- Consultation obligatoire
- La douleur peut entraîner une perte de connaissance
 - Pour poisson pierre et scorpion : hospitalisation rapide