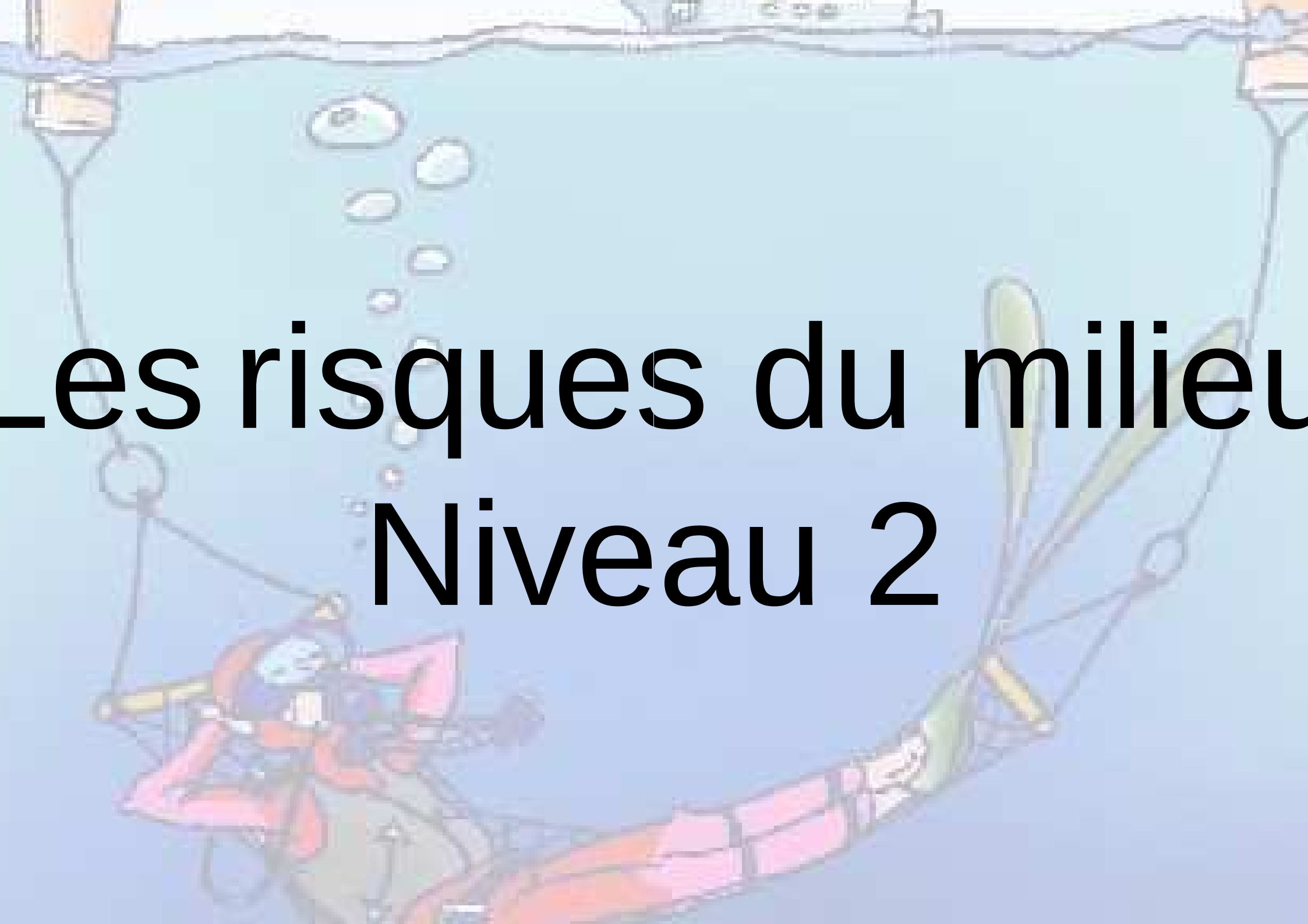
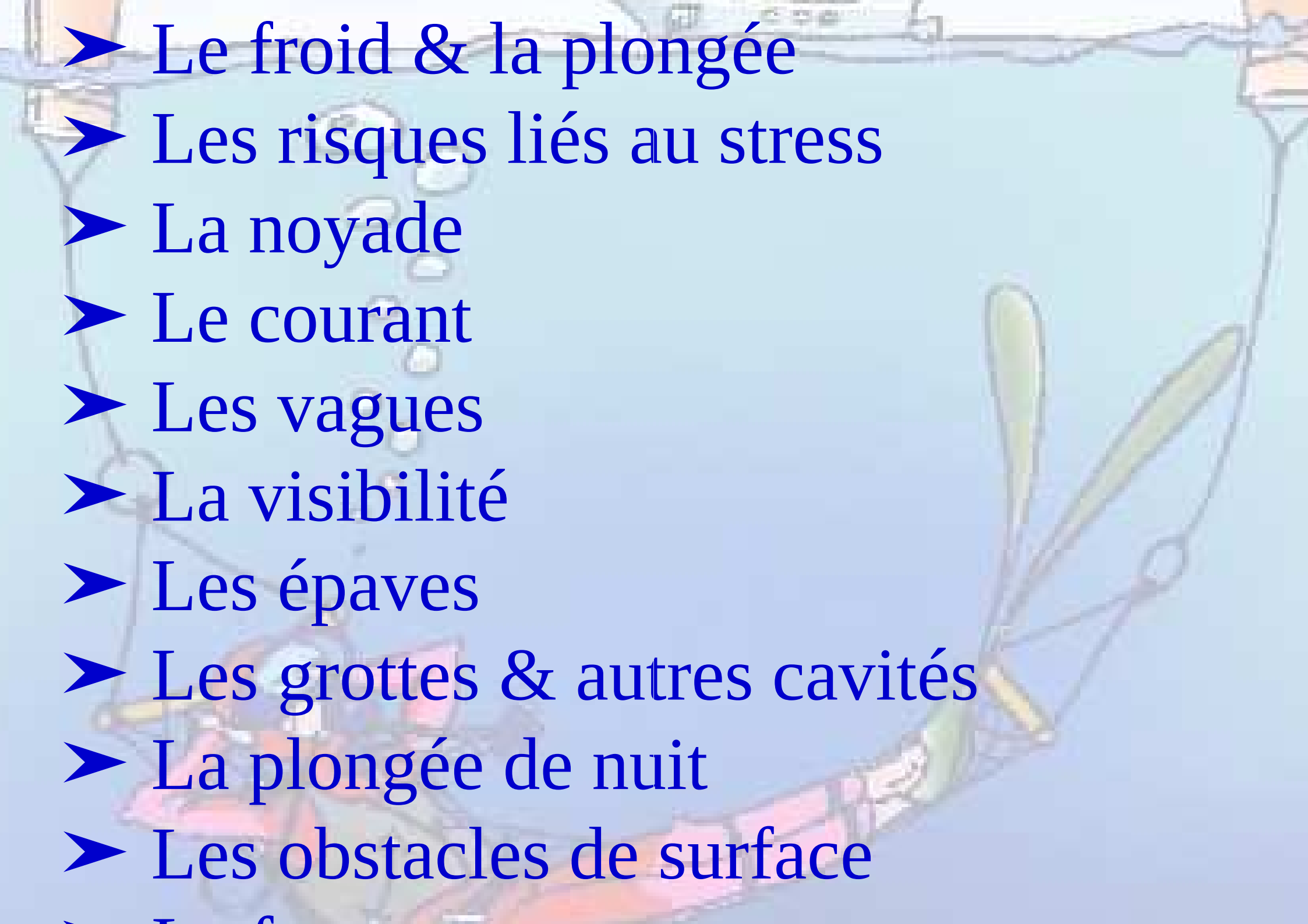




Les risques du milieu

Niveau 2

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

➤ Le froid & la plongée

- Les risques liés au stress
- La noyade
- Le courant
- Les vagues
- La visibilité
- Les épaves
- Les grottes & autres cavités
- La plongée de nuit
- Les obstacles de surface

Le froid & la plongée

Notre corps doit maintenir une température de 37°C

l'eau devrait être à 33°C pour que nous puissions conserver cette T° .

Même dans les eaux chaudes, nous nous refroidissons (mer rouge, Méditerranée ...).

Nous nous refroidissons **24 fois plus vite** dans l'eau que dans l'air.

Le froid & la plongée

otre consommation augmente.

apparition de frissons pouvant aller jusqu'à
rampe.

os extrémités s'engourdissent.

tous ces mécanismes ne suffisent pas,
baisse de la t° corporelle pouvant aller jusqu'à
perte de connaissance !

Le froid & la plongée

Comment s'en prémunir ?

Avant la plongée:

- bien se couvrir au voyage aller (bonnet, gants, coupe-vent, sandales).
- s'alimenter correctement;
- la fatigue accentue la sensation de froid.
- l'équipement doit être bien ajusté et adapté (épaisseur, botillons, gants, caquoules)

Le froid & la plongée

Comment s'en prémunir ?

Pendant la plongée:

- adaptez les caractéristiques de votre plongée (temps réduit, profondeur réduite).
- n'hésitez pas à prévenir les autres membres de votre palanquée.
- **si la sensation de froid persiste : fin de plongée et retour surface pour toute la palanquée.**

Le froid & la plongée

Comment s'en prémunir ?

Après la plongée:

- se sécher autant que possible..
- se couvrir (bonnet, coupe vent, gants).
- boisson chaude (non alcoolisée).
- faire croire aux copains que vous avez
noyé un Grand Blanc (même pas peur !).

Conduite à tenir:

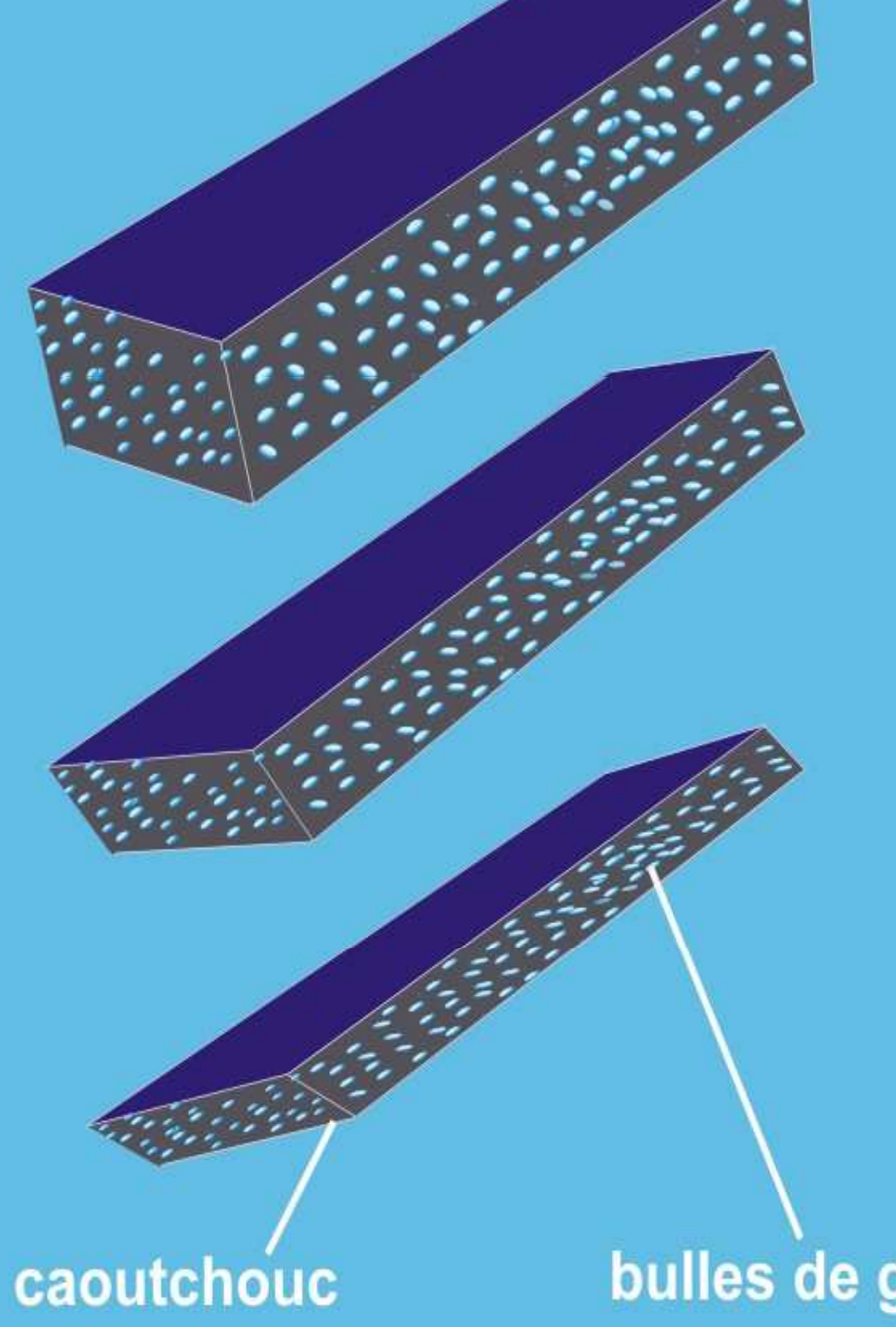
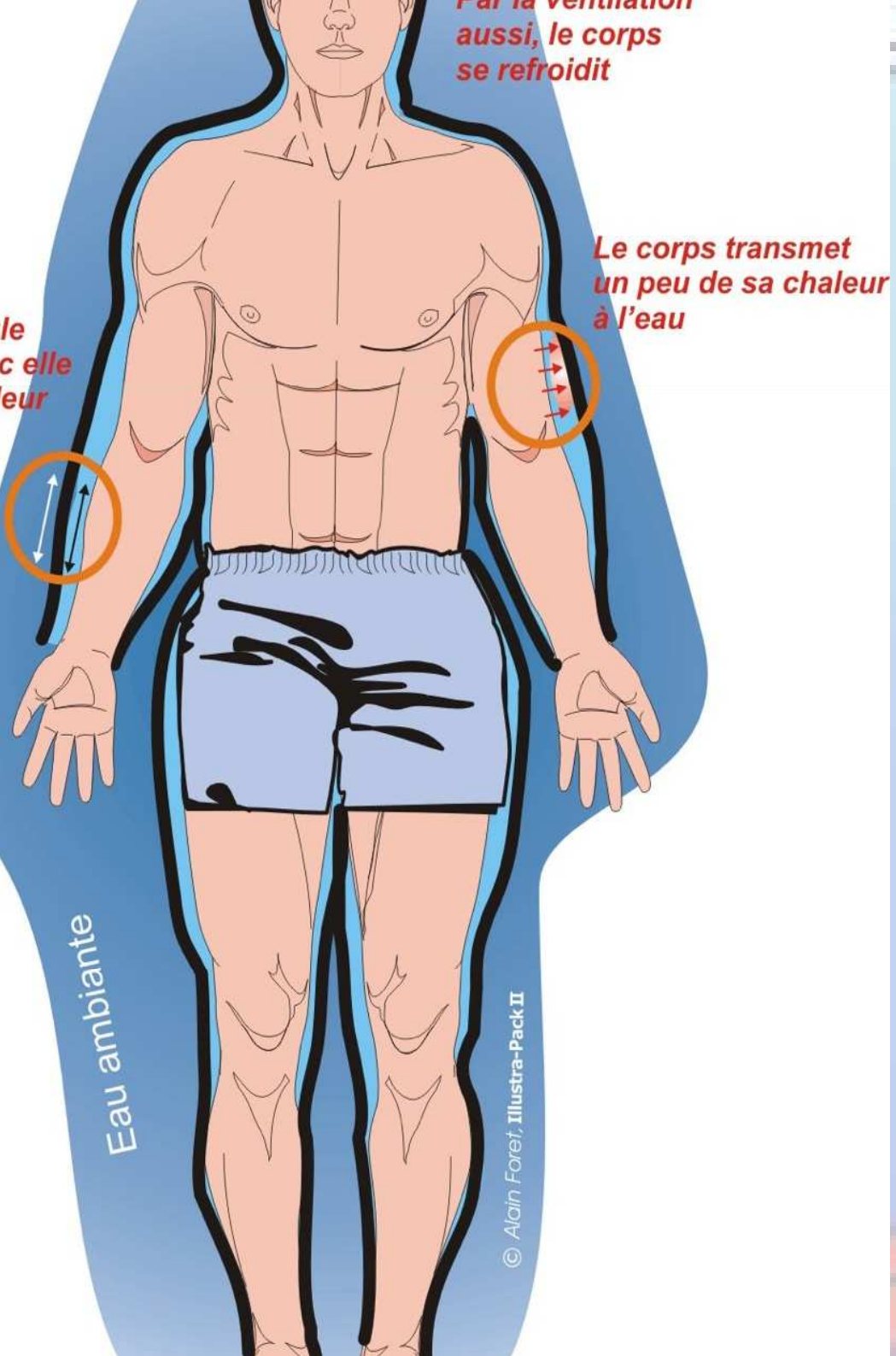
ne pas hésiter à prévenir les autres membres de la palanquée.

en de plongée pour toute la palanquée.

ralier de sécurité ou augmenter le temps de ralier.

le froid est un facteur favorisant l'apparition d'un éventuel ADD.

le froid est un facteur favorisant la narcose



- 
- A background illustration of a scuba diver underwater. The diver is wearing a blue wetsuit, a mask, and a regulator. They are holding a yellow and black BCD (Buoyancy Control Device) and a yellow and black tank. The diver is swimming towards the right. The water is light blue with some bubbles. In the bottom right corner, there is a pink and white striped object, possibly a piece of coral or a buoy. The overall style is a simple, cartoonish illustration.
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

Les Risques liés au Stress.

Pourquoi est on sujet au stress?

Plongée » vers l'inconnu.

Conditions de la plongée:

- luminosité, visibilité, T°, autonomie, autonomie, personnalité des membres de la palanquée

fatigue

Les Risques liés au Stress.

Les effets du stress.

Le rythme cardiaque et la ventilation s'accroissent.

Le stress favorise la Narcose, l'essoufflement et l'apparition de l'ADD.

Le stress peut être à l'origine d'angoisse avec un risque de panique

Attention à une remontée rapide, souvent

Les Risques liés au Stress.

Prévention du Stress:

Prendre le temps de se préparer
tranquillement.

Demander à son DP (autonomie) ou à son
guide de palanquée (encadré) des
informations sur le site de la plongée (
profondeur, orientation).

Planifier sa plongée avec les autres membres
de la palanquée (temps, réserve, profondeur).

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

La Noyade

Définition:

La noyade est l'inondation des voies aériennes par un liquide, pouvant aller jusqu'à l'arrêt respiratoire ou cardiaque.

A priori, le plongeur en scaphandre n'est pas vraiment concerné par ce risque grâce à sa réserve d'air.

“ ET BEN SI ! ”, de nombreux facteurs peuvent entraîner la noyade d'un plongeur !

La Noyade

Les causes:

la panne d'air: mauvaise gestion de l'autonomie, essoufflement, état du matériel
forte douleur entraînant une perte de connaissance (morsure, piquûre, barotraumatisme,...).

ans ce cas, c'est au moment de la reprise de ventilation que le plongeur se noie ... s'il n'a pas son embout en bouche

La Noyade

la conduite à tenir:

remonter le noyé.

à la surface, maintenir les voies aériennes hors de l'eau (gonfler la stab, embout en bouche).

signe de détresse en surface vers le bateau (où l'importance de la sécu en surface).

le D.P prendra les mesures qui

La Noyade

Comment prévenir la noyade:

conserver une bonne forme physique.

maîtriser les techniques de nage.

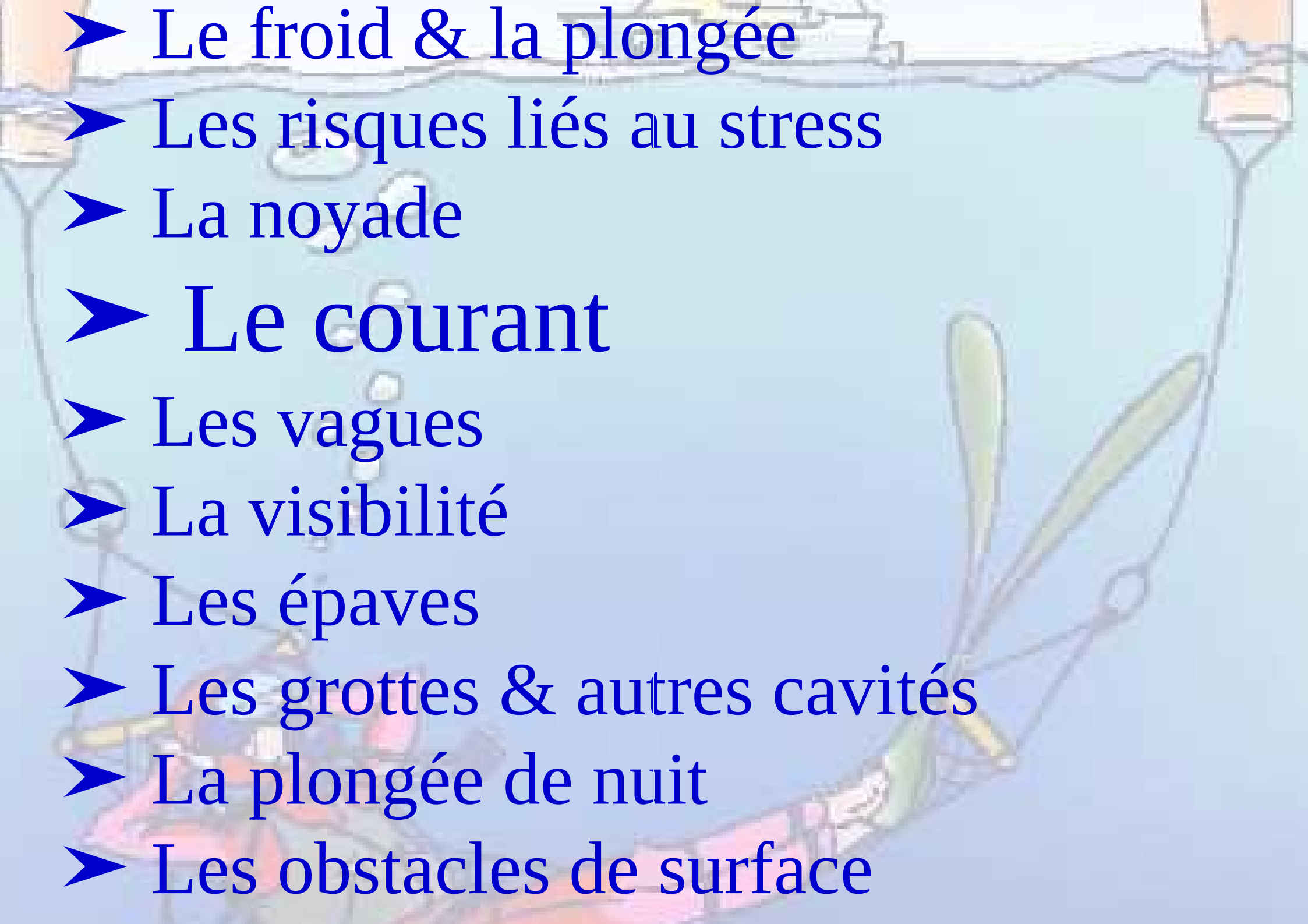
gardez votre détendeur en bouche & votre

masque jusqu'à la remontée sur le bateau.

respectez vos prérogatives.

vous êtes en «Palanquée» !

entretenez votre matériel.

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

Le courant

La plongée dérivante:

Pas de difficultés particulières, le bateau vous met à l'eau et vous suit grâce à vos bulles.

Pas besoin de palmer, donc peu d'effort, donc pas de risque d'essoufflement, cool ça va!

N'oubliez pas votre parachute pour vous arrêter ou palier, et surveillez votre consommation.

Le courant

la plongée au mouillage (pas dérivative

Oui dit courant dit efforts !

risque d'essoufflement avec les
conséquences habituelles :

- panne d'air
- panique
- risque de barotraumatismes
- les risques d'ADD

Le courant

Quels comportements adopter ?

Soyez prêts à palmer dès la mise à l'eau.
Mettre trop d'air dans votre stab.

Immergez-vous le plus tôt possible, le courant est parfois moins fort passé 3 ou 4m.

Si une ligne de vie est installée, tractez-vous avec les bras pour rejoindre le mouillage.

Commencez votre explo contre le courant.

Profitez des abris que vous offre le relief.

Le courant

Quels comportements adopter ?

Si vous sortez un peu loin du bateau, ne
pâtes pas de s'épuiser à palmer vers lui,
signalez vous (parachute, sifflet, miroir), le
bateau viendra vous chercher (ça peut être
un peu long, mais vous n'êtes pas les seuls)

- Une ligne de vie, c'est quoi ?



- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

Les Vagues

Sur le bateau :

Le mal de mer est votre ennemi ?

- ne partez pas le ventre vide, mais pas trop de choses qui fermentent.
- mettez vous au centre du bateau.
- regardez loin sur l'horizon.
- prenez un «mer calme».
- courage ...!

Prenez soin de bien arrimer le matériel

Les Vagues

En surface:

Ne tardez pas pour vous immerger.

Gardez votre masque sur les yeux, & votre
bout en bouche.

En fin de plongée :

Faites vos paliers plutôt en pleine eau au
parachute pour conserver un niveau
d'immersion stable (la bouée de mouillage f

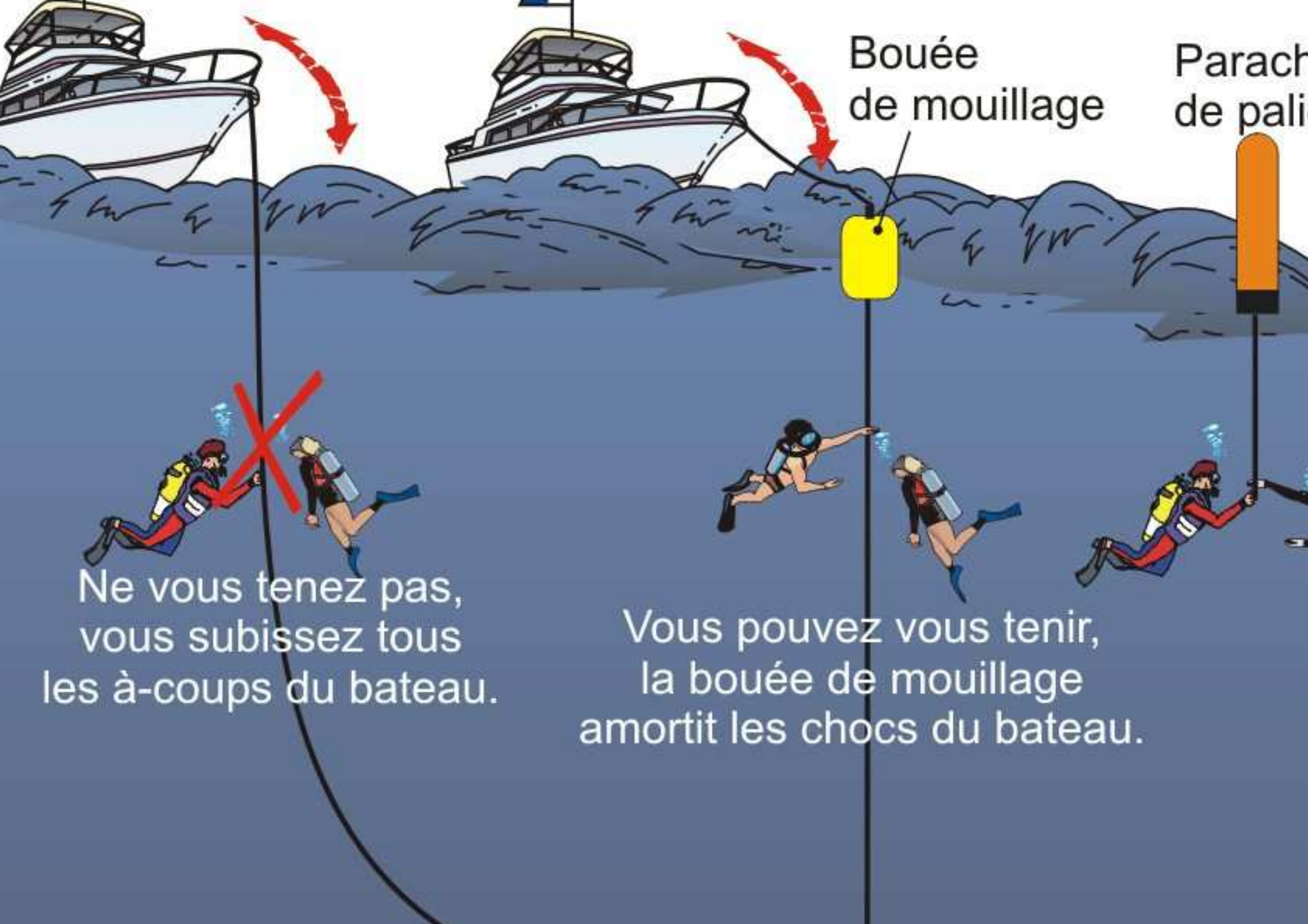
Les Vagues

En fin de plongée (suite) :

Faites vos paliers vers 4 ou 5m, ce sera plus confortable.

Attention à l'échelle du bateau, attrapez les montants du bateau dès que possible.

Ne restez pas sous un plongeur qui monte vers le bateau, s'il glisse et retombe, ouille !

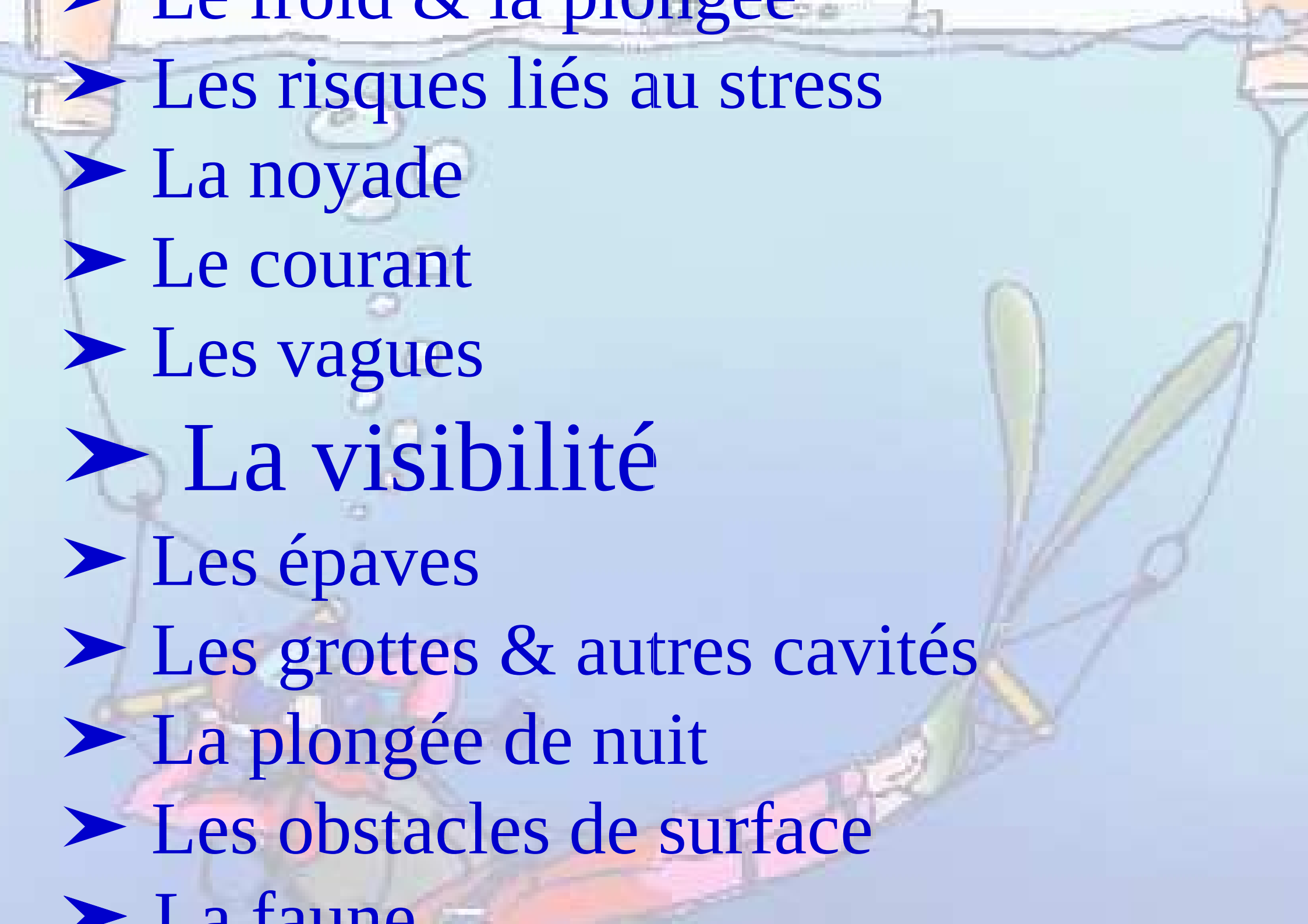


Bouée
de mouillage

Parach
de pali

Ne vous tenez pas,
vous subissez tous
les à-coups du bateau.

Vous pouvez vous tenir,
la bouée de mouillage
amortit les chocs du bateau.

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface
 - La faune

La VISIBILITE n'est pas toujours au rendez vous en ce cas:

- Toujours **descendre au mouillage** afin de rester dans le champ de visibilité de son binôme.

- Prendre un **repère visuel** sur son binôme (ex: couleur de palmes) en cas de croisement avec une autre palanquée.

Etre équipé d'un **phare** d'une lampe frontale

- Ne pas palmer trop près du fond.
- Rester groupé, **se surveiller mutuellement** pour ne pas se perdre. Restez vigilant.
- En cas de perte de sa palanquée, essayez de repérer les bulles, sinon remontée en respectant vitesse et paliers.

- 
- The background of the slide is a light blue gradient representing water. On the right side, there is a faint, stylized illustration of a scuba diver in a vertical position, wearing a yellow tank and a mask. On the left side, there are several small, white, bubble-like shapes. The list of risks is written in a dark blue, serif font, with each item preceded by a right-pointing arrowhead.
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

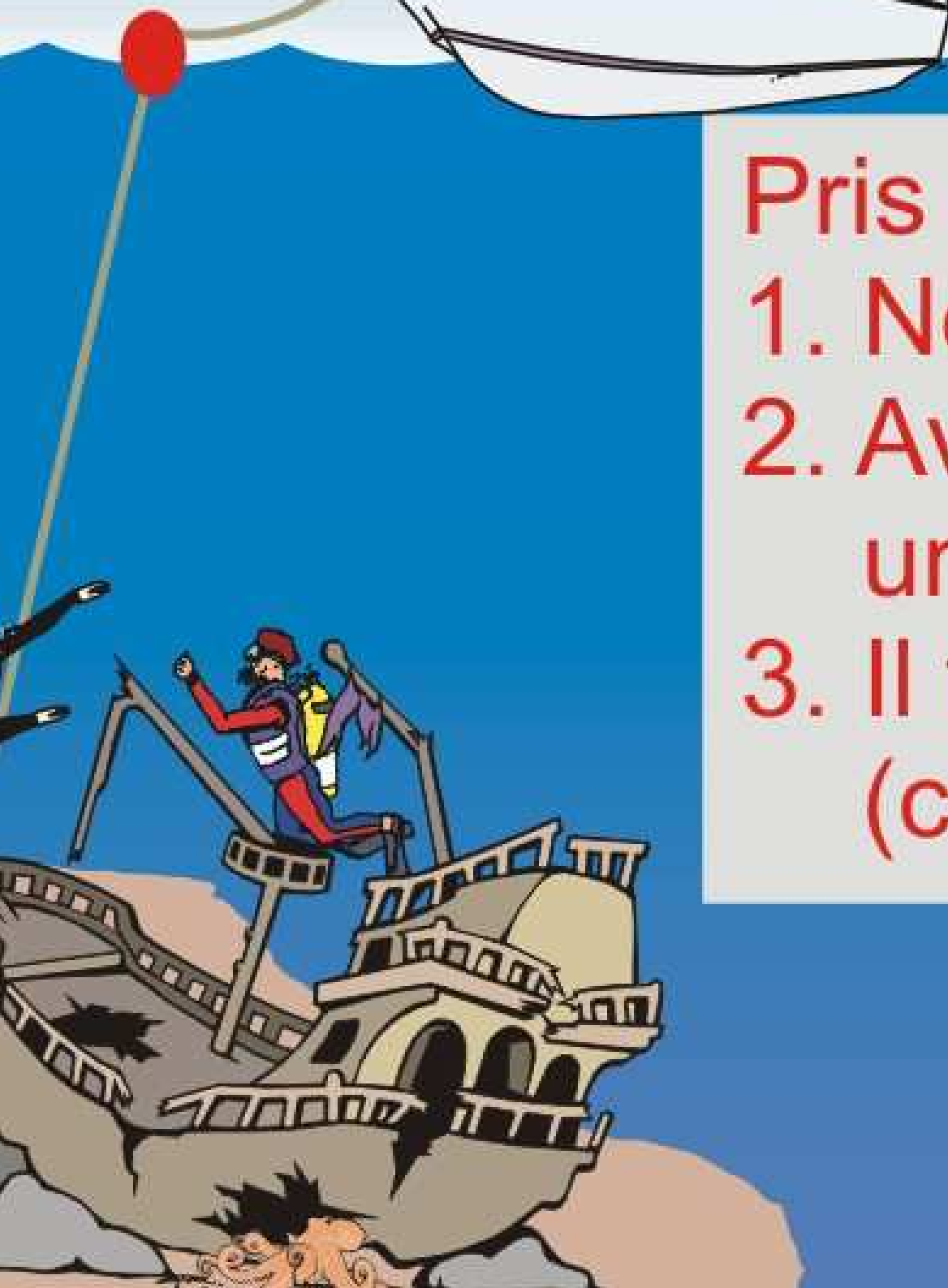
la plongée sur épave:

D'une manière générale ne jamais rentrer dans une épave.

Si la structure le permet: visi, passage assez large, sortie apparente, il faut se surveiller mutuellement.

Attention aux tôles coupantes.

Attention au risque de s'accrocher à une tige ou à un filet.



Pris dans un filet ?

1. Ne vous agitez pas
2. Avertissez ou attendez un équipier
3. Il faut couper les fils (couteau, ciseaux)

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

Les grottes & autres cavités

es grottes:

Attention au manque de visibilité .

Etre équipé d'un phare.

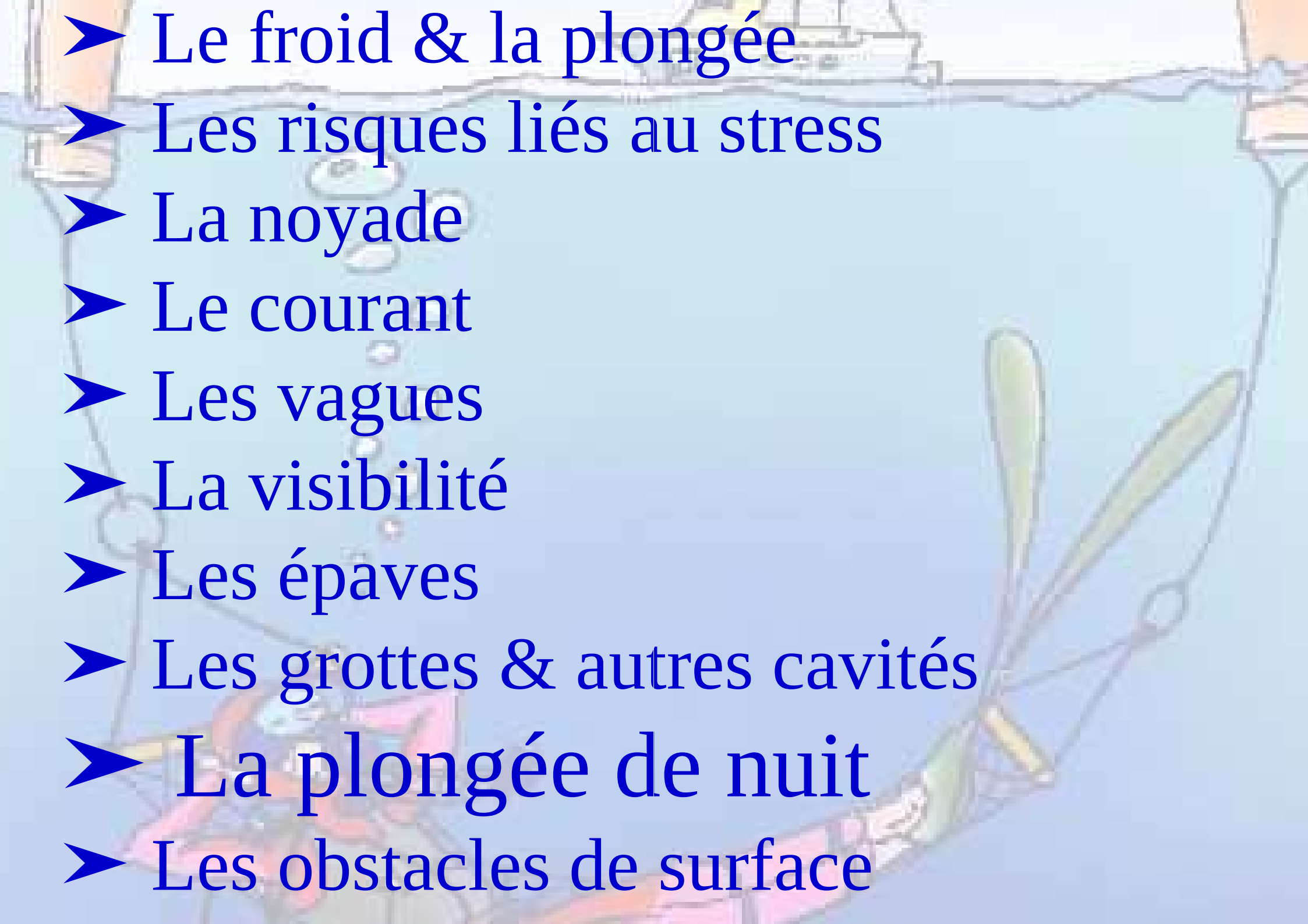
Surveiller son mano.

Toujours savoir où est la sortie.

Ne pas pénétrer dans un rétrécissement
passage.

Ne pas palmer trop près du fond ou trop

- 
- An illustration of a cave diving scenario. At the top, a white boat is partially visible on the surface. Below it, a blue body of water contains a brown, irregularly shaped cave structure. A purple line, representing a dive path, enters the cave from the left and is marked with two red 'X's. Inside the cave, three divers are shown: one at the top left, one in the middle, and one at the bottom right. They are equipped with scuba tanks and flashlights. A yellow and orange flame-like shape is visible on the cave wall. The background of the cave is a light brown color.
1. Réserve d'air
 2. Toujours voir la sortie
 3. Lampes individuelles
 4. Attention au palmar (vase, sédiments)
 5. Ne pas pénétrer dans les étroitures

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

la plongée de nuit:

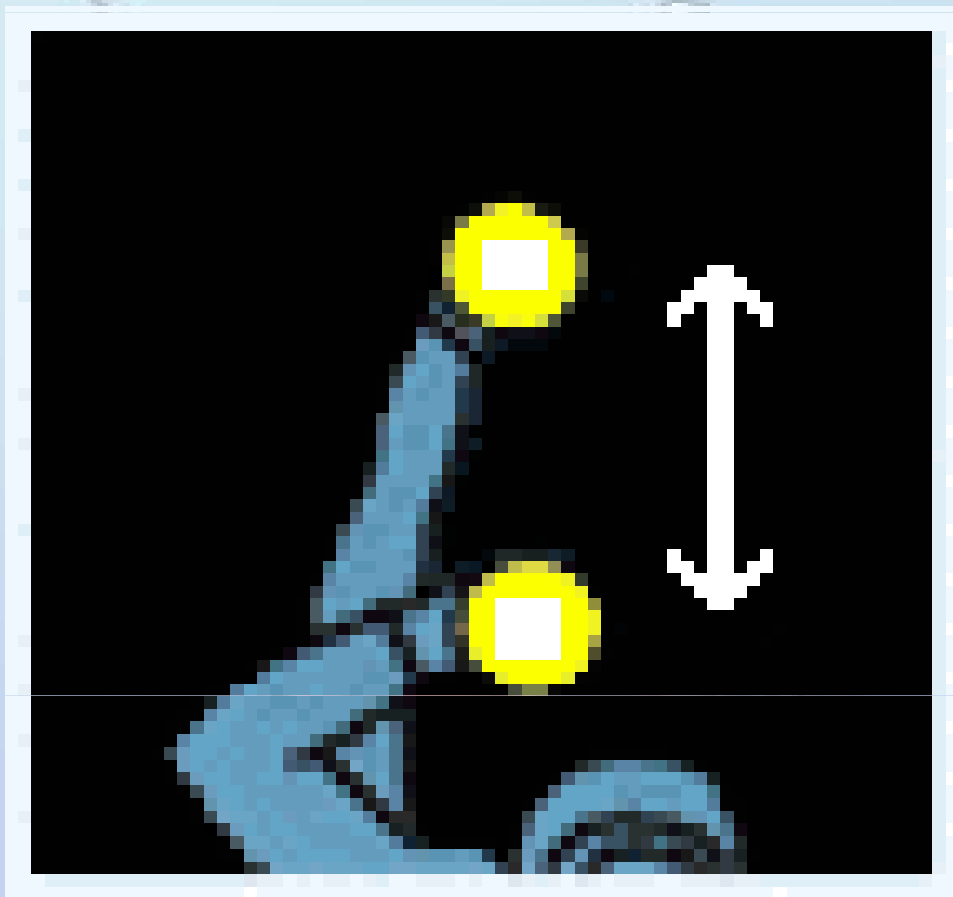
Suivre les directives du D.P: profondeur, durée.

Etre équipé d'un phare et d'une lampe flash (vérifier leur bon fonctionnement avant le départ).

Surveiller son binôme (manque de visibilité).

Ne pas éblouir les autres plongeurs avec son phare.

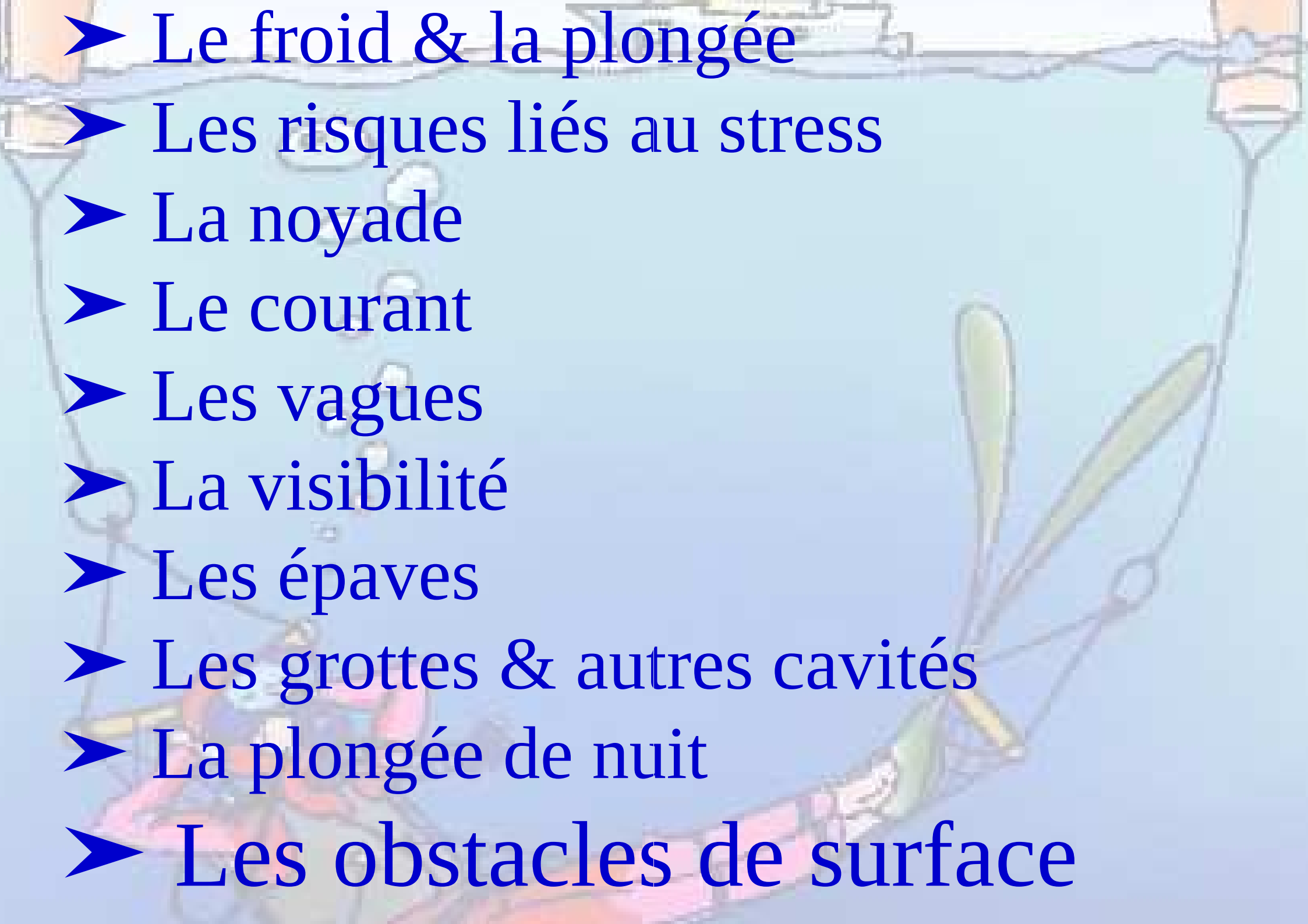
- Les signes de nuit:



CA VA PAS



CA VA

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

Les obstacles de surface

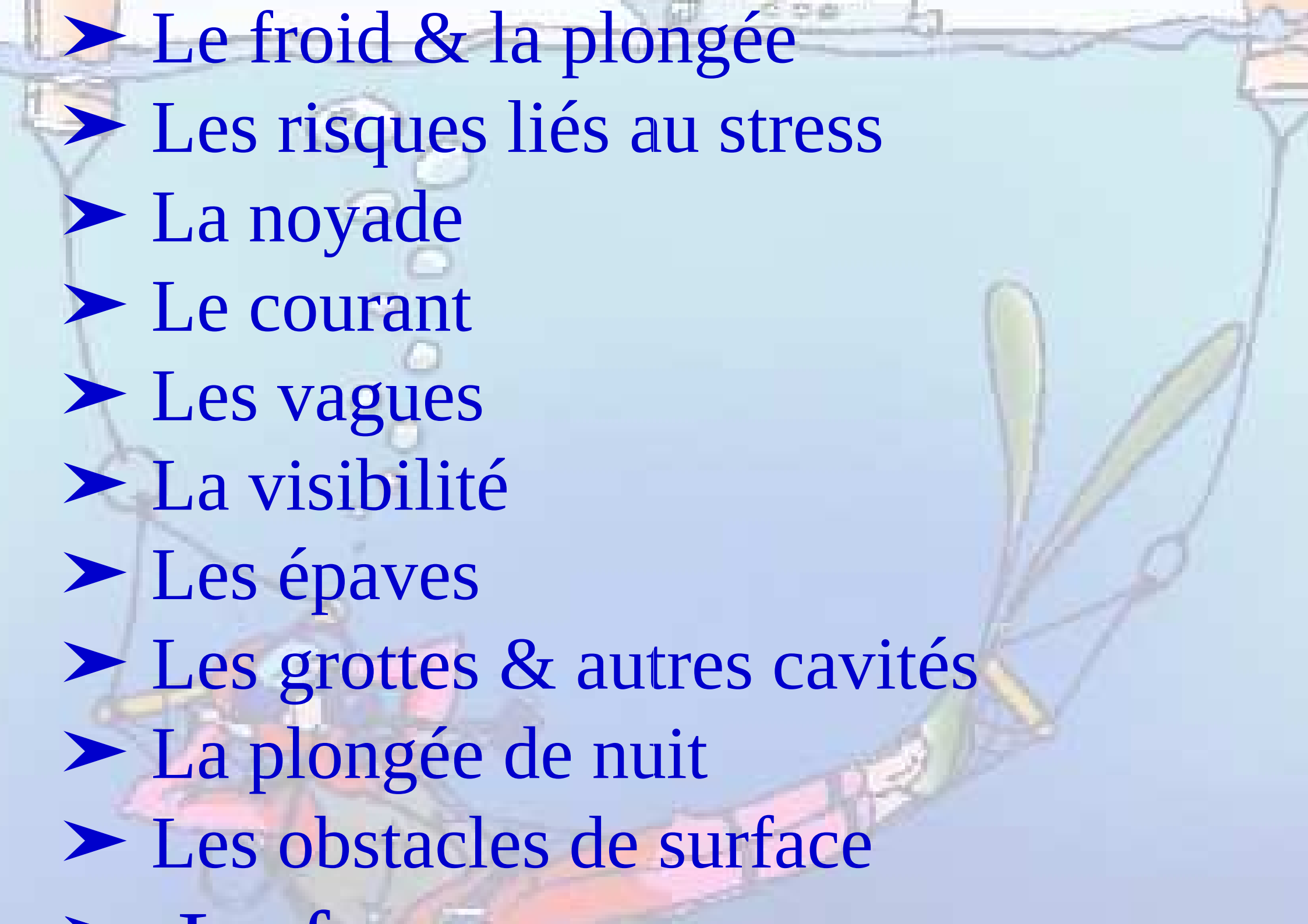
Les obstacles de surface:

Avant de rejoindre la surface, être vigilant et attentif aux bruits de moteur.

Effectuer un 360° et remonter les dernières mètres avec le bras levé.

Manifester sa présence.

Utiliser le parachute en cas de remontée éloignée du bateau..

- 
- Le froid & la plongée
 - Les risques liés au stress
 - La noyade
 - Le courant
 - Les vagues
 - La visibilité
 - Les épaves
 - Les grottes & autres cavités
 - La plongée de nuit
 - Les obstacles de surface

La faune

La Faune:

D'une manière générale, les animaux marins ne sont pas agressifs vis à vis de l'homme. ils ont souvent une attitude de défense..

Ne **jamais** les **toucher**, les **nourrir** ou les **provoker**.

La faune

La Faune:

Il existe plusieurs types de risques:

Les risques de brûlures:

Ces brûlures sont provoquées par les animaux urticants (méduses, anémones,...)

Il faut impérativement éviter de les toucher

Le port des gants est indispensable.

La faune

es risques de piqûres:

Ces piqûres sont provoquées par les
ursins, raies, rascasses, vives, poissons
erre.

Il faut impérativement éviter de les toucher

Certaines espèces sont venimeuses..

La faune



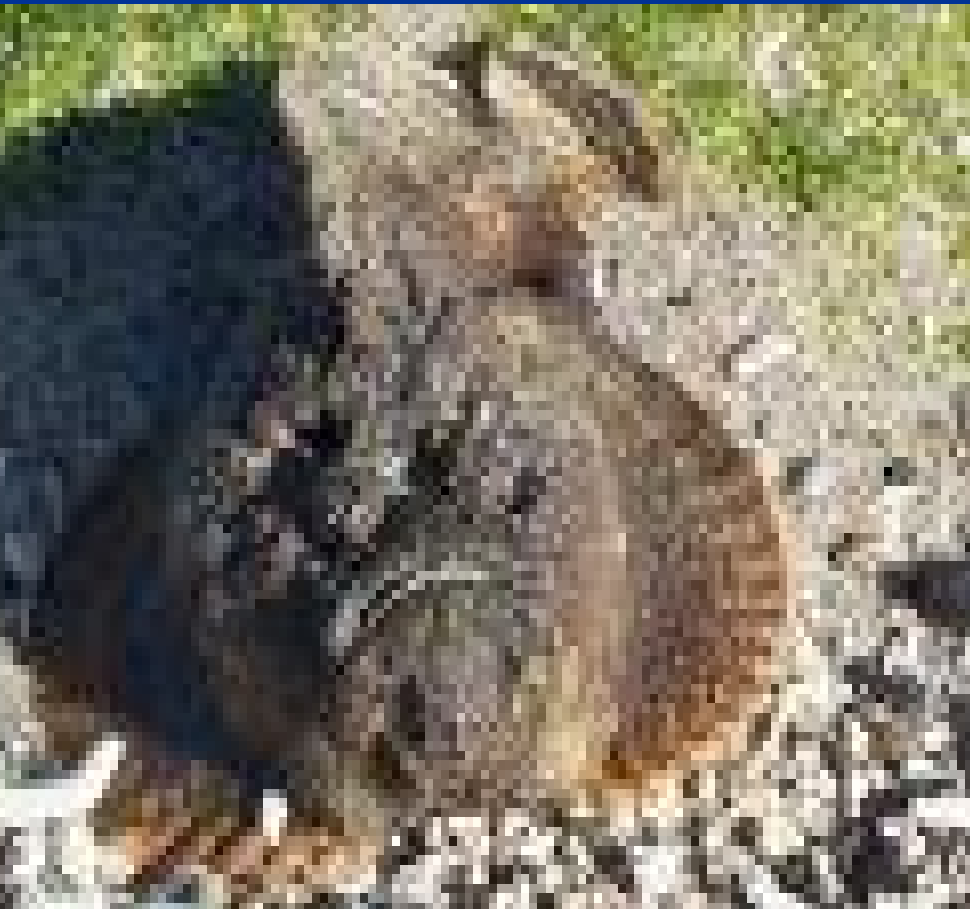
RASCASSE



VIVE

La taune

POISSON PIERRE



La faune

es risques de pincement:

Ces pincements sont provoquées par les
mards, tourteaux.

Il faut impérativement éviter de les toucher

La faune

TOURTEAU



HOMARD



Commentaires

La faune

Les risques de morsures:

Les morsures peuvent être provoquées par les congres, les murènes (mers du sud).

La faune



Congre

Commentaires

La faune

MURENE



Commentaires

