

Plongée sous-marine

A vous le grand bleu!



bpa – Bureau de prévention des accidents



Avant de partir

La mer a de tout temps séduit les hommes par sa majesté. Le monde sous-marin avec sa flore, ses poissons aux mille couleurs et sa vie bizarre fascine. Conseils du bpa pour bien préparer vos vacances et vos plongées.

La bonne destination

Optez pour un lieu de plongée adapté à vos capacités et à votre forme. Informez-vous sur les spots, le centre de plongée ou le bateau safari dans les magasins de plongée, les agences de voyage spécialisées ou les clubs de plongée. Renseignez-vous également sur la situation politique de votre pays de destination, p. ex. sur www.dfae.admin.ch.

Examen médical

- Avant de partir en vacances ou avant un cours de plongée, faites-vous examiner par un médecin spécialiste de la plongée, qui déterminera votre aptitude à pratiquer cette activité. La plupart des organisations et centres de plongée demandent un certificat en cours de validité. Une liste des médecins spécialisés ainsi que le formulaire d'examen médical sont disponibles sur www.suhms.org.
- En cas de voyage dans un pays tropical, prenez les précautions sanitaires d'usage. Vous obtiendrez des informations sur www.safetravel.ch, dans les cabinets de médecine tropicale ou des voyages, ou encore chez les médecins spécialistes de la plongée.
- N'oubliez pas les médicaments contre le mal de mer.
- Vérifiez votre couverture d'assurance (notamment assurance accidents et responsabilité civile). Il est conseillé d'être membre de DAN/la Rega, d'aqua med ou de la Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS).
- Constituez votre pharmacie de voyage sur la base de la liste de contrôle suivante.

Liste de contrôle: pharmacie de voyage

Médicaments de base

- Médicaments personnels
- Traitement contre le paludisme selon les recommandations actuelles (prescrit par un spécialiste de la médecine tropicale)
- Médicaments contre le mal des transports/mal de mer
- Antispasmodique
- Antidiarrhéique, laxatif
- Antiallergique, anti-urticant, pommade contre les piqûres d'insectes
- Pommade contre les coups de soleil
- Pommade antiseptique et antidouleur
- Antalgique (comprimés, gel)
- Fébrifuge
- Pastilles contre les maux de gorge
- Gouttes auriculaires
- Collyre (allergies, inflammations)
- Spray nasal
- Antibiotique à large spectre (sur ordonnance médicale)

Autres produits importants

- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Antimoustique
- Insecticide pour la moustiquaire, les vêtements, les locaux
- Moustiquaire avec kit de fixation
- Antifongique
- Désinfectant
- Pansements
- Bandages
- Thermomètre
- Pince à épiler
- Ciseaux

Liste aussi disponible au format PDF sur www.bpa.ch

Cette liste ne se veut nullement exhaustive. Elle devrait être adaptée aux besoins personnels et à la destination avec l'aide d'un médecin.

Contrôle de l'équipement de plongée

Rassemblez votre équipement à temps sur la base de la liste de contrôle qui suit. Vérifiez son fonctionnement ou faites-le réviser dans un magasin spécialisé, où vous pourrez aussi louer le matériel nécessaire en sus.

Votre préparation

Nagez et plongez régulièrement dans des eaux suisses. Profitez des possibilités d'entraînement offertes par les clubs ou magasins de plongée (liste sur www.fsss.ch). Ceux-ci proposent également des plongées accompagnées pour rafraîchir les connaissances; elles sont vivement recommandées après une longue pause.



Liste de contrôle: équipement de plongée

- Certificat d'aptitude à la plongée
- Brevets
- Carnet de plongée
- Combinaison
- Gilet stabilisateur avec inflateur
- Détendeur
- Détendeur de secours (octopus/Air II)
- Manomètre
- Adaptateur DIN/INT
- Masque
- Masque de rechange
- Tuba
- Palmes
- Ordinateur de plongée
- Tables de plongée
- Ceinture/poches de lestage
- Boussole
- Chaussons
- Gants
- Lampe avec chargeur
- Longue bouée de signalisation réfléchissante
- Lampe stroboscopique/clignotante
- Sifflet
- Pièces de rechange et outils (se faire conseiller par un vendeur spécialisé)
- Bandes de rechange pour palmes et masque, à stocker dans le gilet stabilisateur
- Couteau pliant

Liste aussi disponible au format PDF sur www.bpa.ch

Après votre arrivée

Acclimatation

Les voyages sont fatigants: le corps se déshydrate dans l'avion puis doit s'adapter à un autre climat ou à un autre fuseau horaire. Prévoyez donc un jour de repos. Profitez-en pour recueillir des informations sur les sites de plongée.



Avant de plonger

Plongée d'évaluation

Au premier jour de plongée, une plongée d'évaluation/de réadaptation est obligatoire dans la majorité des centres de plongée. Elle vaut aussi pour les plongeurs expérimentés.

Bonne préparation

Accordez-vous avec votre partenaire de plongée lors du briefing et du contrôle du partenaire. Renseignez-vous sur son expérience et ses préférences. Adaptez la plongée à la personne ayant le moins d'expérience. En cas de problème de santé, consultez un médecin. Renoncez à l'alcool avant de plonger.



Lors de la plongée

Important

- Soyez conscient de votre responsabilité pour votre partenaire de plongée et pour vous-mêmes ainsi que des dangers potentiels.
- Respectez scrupuleusement le briefing et suivez les instructions des guides de plongée expérimentés. N'hésitez pas à demander si vous avez des doutes.
- En cas de foramen ovale perméable (FOP) connu, plongez selon les recommandations «low bubble diving» disponibles sur www.suhms.org.
- Après une interruption prolongée, commencez par des plongées faciles et peu profondes.
- Faites si possible des plongées sans palier (dans la courbe de sécurité) afin de réduire le risque d'accident de décompression.
- Les plongées longues et profondes (respectez les différentes limites de profondeur des pays) requièrent une formation et une expérience adéquates.
- Remontez de 10 mètres par minute au maximum. Respectez toujours un palier de sécurité de 3 à 5 minutes à une profondeur de 3 à 5 mètres.
- Respectez la nature: ne touchez ni la faune ni la flore.

Plongées en bateau

Mangez léger avant de prendre le bateau, en particulier si vous êtes sujet au mal de mer. Emportez de l'eau et buvez beaucoup. N'oubliez pas non plus de prendre un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire, des protections auriculaires, éventuellement un coupe-vent. Suivez les instructions de l'équipage en embarquant et en débarquant; libérez les échelles. Lorsque vous émergez, veillez au trafic maritime et aux échelles des bateaux; utilisez une bouée de signalisation.

Plongées dans le courant

Elles sont réservées aux plongeurs expérimentés. Adaptez la plongée au courant. Abritez-vous du courant derrière les rochers ou les coraux, sans endommager ces derniers. Plongez si possible en position horizontale pour économiser vos forces. A la surface, ne nagez pas à contre-courant mais en diagonale pour sortir du courant.

Plongées safaris

Tenez-vous toujours d'une main au bateau lorsque vous vous déplacez. Soyez prêt à faire face à des situations d'urgence: Comment se comporter en cas d'incendie? Où sont les troussees de premiers secours, l'oxygène, l'hôpital le plus proche disposant d'un caisson hyperbare? Intercalez un jour de repos après 3 à 4 jours de plongée car le trajet jusqu'à l'hôpital peut être loin en cas d'accident de décompression.

Plongées spéciales

Elles nécessitent une formation spéciale et de l'expérience: plongées de nuit, sur une épave, plongées profondes, plongées au mélange (nitrox, trimix), dans une grotte, avec recycleur.

Les enfants et la plongée

Informez-vous bien sur la plongée infantine avant d'envoyer vos enfants à un cours de plongée, p. ex. sur www.cmas.ch, www.divessi.com ou www.padi.com. Optez pour un centre de plongée avec des instructeurs qualifiés et de l'équipement pour les enfants. Les plongées doivent être effectuées dans des conditions similaires à celles en piscine.

Accidents de plongée

Blessures

Les principales causes des accidents sont: bateaux, récifs, courants, animaux, structures urticantes.

Barotraumatismes

Les variations de pression peuvent endommager les structures corporelles remplies d'air (surtout oreille moyenne, sinus et poumons).

Accidents de décompression

Ils sont causés par des bulles de gaz suite à une saturation en azote ou à une rupture du tissu pulmonaire en cas de remontée trop rapide. Ils endommagent des structures corporelles vitales. Informez immédiatement le guide de plongée ou la direction du centre si vous constatez les symptômes suivants pendant ou après une plongée:

- fourmillements
- rougeurs cutanées qui démangent («puces»)
- douleurs musculaires et articulaires (bends)
- troubles des sensations ou insensibilité
- paralysies
- forts vertiges
- grande fatigue
- troubles de l'état de conscience

Mesures de premiers secours recommandées:

- Réanimation cardio-pulmonaire si nécessaire
- Administration d'oxygène à 100% par un masque (aussi rapidement et longtemps que possible)
- Administration de liquide
- Contact d'un médecin spécialiste de la plongée, p. ex. DAN/Rega ou aqua med

Informations sur la sécurité et la gestion d'un accident de plongée

Vous trouverez des informations détaillées concernant la gestion d'un accident de plongée sur www.suhms.org. Il est important de suivre des cours de premiers secours (p. ex. BLS) et d'utilisation de l'oxygène en secourisme, et de rafraîchir vos connaissances régulièrement. Offres de cours sur www.daneurope.org, www.aqua-med.de, www.cmas.ch, www.padi.com, www.divessi.com, www.sss.ch.

Numéros d'urgence à l'étranger

DAN Europe Suisse (Rega)	+41 333 333 333
aqua med	+49 700 348 354 63
	+49 700 diveline

Indispensable pour votre sécurité



- Avant de partir, consultez un médecin spécialiste de la plongée pour vous faire examiner et obtenir des conseils sur les médicaments à emporter.
- Renseignez-vous bien sur la destination, le centre de plongée ou le bateau safari.
- Faites une plongée d'évaluation/de réadaptation le premier jour de plongée.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Partenaires: FSSS (www.fsss.ch), SUHMS (www.suhms.org), DAN (www.daneurope.org), BAP (www.ftu.ch), Wasserschutzpolizei Zürich (www.wasserschutzpolizei.ch), CMAS (www.cmas.ch), SSI (www.divessi.com), SSS (www.sss.ch)



Stadt Zürich
Stadtpolizei



Photos: p. 1 © Matthias Blättler (www.mblaettler.ch), p. 4 bpa, p. 7 © Michel Lonfat (www.michel-lonfat.ch), p. 8 © iStockphoto.com/RapidEye

© bpa 2009, reproduction souhaitée avec mention de la source