

Plongeur professionnel

Règles préventives



❖ Avant

♦ Visite médicale

- Tout plongeur doit disposer d'un **certificat d'aptitude à l'hyperbarie de moins de 5 ans**, d'un livret individuel et être reconnu apte par le médecin du travail

♦ Santé et forme

- Ne plongez pas si vous êtes malade ou enrhumé, si vous avez mal à l'oreille, en cas de manque de sommeil, de prise excessive d'alcool ou de surmenage
- Hydratez-vous avant, évitez les boissons gazeuses
- Prévenez votre médecin en cas de grossesse avérée ou en projet

♦ Matériel

- La majorité des accidents est imputable au matériel
- Vérifiez-le avant chaque plongée
- Réalisez une maintenance régulière

♦ Environnement

- Identifiez les spécificités du lieu :
 - Conditions météo
 - Courants
 - Température de l'eau
- Repérez les modalités de prise en charge en cas d'accident

❖ Pendant la plongée

♦ Respectez les paramètres de la plongée

- Profondeur et durée
- Vitesse de remontée
- Paliers
- Tâches prévues

- ♦ Limitez la profondeur en cas de reprise de la plongée après une interruption
- ♦ Descendez à la profondeur maximale dès le début de la plongée
 - Pas de vitesse de descente excessive
 - Pas de profil inversé
- ♦ Ne faites pas d'efforts inutiles
- ♦ Tout signe anormal (essoufflement, malaise) doit faire arrêter la descente et stopper la plongée
- ♦ En cas de souci durant la plongée
 - Prolongez les paliers
- ♦ Respectez les temps d'autorisation de plongée

❖ Après la plongée

- ♦ Notez vos paramètres dans le cahier dédié
- ♦ Ne faites pas d'apnée
- ♦ Ne prenez pas l'avion et évitez l'altitude dans les 12 h
- ♦ **Hydratez-vous** : En plongée vous perdez beaucoup d'eau, à cause de la diurèse d'immersion, mais également car l'air comprimé est particulièrement sec
- ♦ Respectez les jours de repos

En cas de problème durant la plongée ou en cas de fatigue excessive, de maux de tête : signalez-le immédiatement auprès du responsable du site

BIBLIOGRAPHIE

TOUTE MANIFESTATION ANORMALE APRÈS
UNE PLONGÉE DOIT ÊTRE TRAITÉE
IMMÉDIATEMENT COMME
UN ACCIDENT DE PLONGÉE !



VOTRE SERVICE

de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenants en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : prevention@omt.mc