

# Récapitulatif Niveau 1



## Prérogatives

Le plongeur Niveau 1 a le droit de plonger jusqu'à 20m en étant TOUJOURS accompagné d'au moins un plongeur Niveau 4

## Documents

Pour plonger n'importe où, vous devez présenter à minima :

La carte de Niveau	Le certificat Médical	Le carnet de plongée	Le passeport de plongée
--------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

**Renseignez vous auprès des clubs dans lesquels vous souhaitez plonger pour connaître tous les documents demandés**

## L'équipement du plongeur

Palmes	Masque		
Bloc	Stab	Détendeur	
Combinaison	Gants	Chausson	Cagoule

## Conduite à tenir en plongée

### Lors de l'exploration :

- Toujours surveiller son binôme et le guide de palanquée.
- NE JAMAIS SE TROUVER EN DESSOUS DU GUIDE DE PALANQUÉE, ni à la descente, ni lors de la plongée.

### Lors de la remontée :

- Contrôler sa remontée.
- NE JAMAIS BLOQUER SA RESPIRATION.
- NE JAMAIS SE TROUVER AU-DESSUS DU CHEF DE PALANQUÉE.
- Observer la surface en faisant un tour d'horizon dans la zone des 3 mètres.
- Faire le signe OK à ses camarades et au bateau en arrivant en surface.
- Rester toujours grouper à la surface jusqu'au bateau.

## Le lestage

**Rappel: Le lest/plomb ne sert pas à couler mais à s'équilibrer**

Le lestage dépend de chacun, et de l'équipement du moment

En surface, on vide la stab tout en expirant

Eau au dessus des yeux	Eau sous le niveau des yeux	Eau au niveau des yeux
Trop lourd : vous coulez	Trop léger : vous allez avoir du mal à vous immerger	Le lestage est correct

# Sécurité

---

## Les barotromatismes

Barotromatisme	Survient	Prévention
Les oreilles	Descente / Remontée	Equilibrage des oreilles, éviter les variations violentes de
Les sinus	Descente / Remontée	Ne pas plonger enrhumé, éviter les variations violentes
Le placage de masque	Descente	A la descente souffler régulièrement par le nez dans
Les dents	Remontée	Visite annuelle chez le dentiste, précisez que vous
Le tube digestif	Remontée	Libérez les gaz !
La surpression pulmonaire	Remontée	Ne jamais bloquer la respiration lors de la remontée, même en cas

---

## Le Froid

### Que faire si cela arrive ?

Il FAUT IMMÉDIATEMENT PRÉVENIR le chef de palanquée.

#### Comment prévenir ?

- Eviter de plonger en étant fatigué (après un long voyage, une soirée arrosée...)
- Avoir une bonne alimentation
- Avoir une combinaison adaptée (pour éviter la circulation d'eau).

---

## L'essoufflement

### Que faire si cela arrive ?

Il faut cesser tout effort, alerter le chef de palanquée (ou son binôme), et se forcer à expirer profondément.

#### Comment prévenir ?

- Surveiller sa respiration : si l'on ne peut pas tenir une petite apnée expiratoire de 1 à 2 secondes, c'est que l'essoufflement est proche (appliquer alors les consignes ci-dessus) ;
- Avoir une bonne technique : lestage adapté, bonne stabilisation ;
- Eviter les efforts : ne pas hésiter à dire au chef de palanquée (moniteur) de ralentir le palmage.
- Attention au froid.