



www.ffessm.fr

La FFESSM vous propose ses clubs et SCA (Structures Commerciales Agréées) pour mieux conjuguer plaisir et sérénité.

Afin de trouver un club ou une structure commerciale agréée près de votre lieu de vacances ou résidence il suffit de se renseigner sur le site FFESSM de la région du lieu de votre séjour.

www.ffessm-corse.com

www.ffessmpm.fr

www.ffessm-pacca.fr

L'ARRÊTÉ SÉCURITÉ fixant les conditions de sécurité et de pratique est téléchargeable sur ffessm.fr



GROUPEMENT
DE GENDARMERIE
MARITIME
DE LA MÉDITERRANÉE



2 - Édition FFESSM 2019

MÉDITERRANÉE

Plongée
scaphandre,
en apnée ou
en pêche
sous-marine





AVANT de plonger

- ✓ Être en **bon état de santé**.
- ✓ **Évitez toute plongée** si vous vous sentez **fatigué**.
- ✓ Sauf pour les activités de découverte, vous devez vous munir d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique.
- ✓ **Apprenez à plonger avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus** par l'État.
- ✓ **Informez-vous** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité...
- ✓ Utilisez un équipement bien entretenu, comportant l'ensemble des éléments obligatoires et vérifiez leur **bon état de fonctionnement**.
- ✓ **S'ancrez durable** : évitez tous mouillages pouvant endommager les fonds (herbiers de posidonies, corail...). Préférez les coffres ou les bouées d'arrimage.
- ✓ **Prévenez** votre famille ou un ami, en mentionnant le lieu précis et les horaires de votre plongée.

PENDANT la plongée

- ✓ Lors d'une plongée **restez vigilant** face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels. Prévenez CROSSMED si vous constatez des filets à la dérive ou des épaves non signalées.
 - ✓ **Respectez la nature** en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore).
 - ✓ **Respectez les paramètres de votre plongée** adaptés à votre niveau et à votre condition physique.
 - ✓ **Ne plongez jamais seul**, ni en plongée en apnée, ni en plongée scaphandre.
 - ✓ En immersion ne vous éloignez pas de votre binôme.
 - ✓ **Équilibrez doucement vos oreilles** en descendant sans insister en cas de gêne.
 - ✓ **Respirez** toujours normalement en plongée scaphandre, **respectez la vitesse de remontée** et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
 - ✓ Veillez à détenir des **moyens de communication** en cas d'alerte (radio, téléphone...).
 - ✓ **En pêche sous-marine**, n'oubliez pas de vous signaler en surface avec une bouée de couleur vive comportant un pavillon rouge portant une diagonale blanche.
- Ne vous approchez pas à moins de 150 mètres des navires ou embarcation en pêche ainsi que des engins de pêche signalés pas un ballisage apparent.



**AUX PREMIERS SIGNES :
EQUIPILLEMENTS, VERTIGES**