



LE PLONGEUR VOYAGEUR

UN GUIDE ESSENTIEL DESTINÉ AUX PLONGEURS
POUR VOYAGER EN TOUTE SÉCURITÉ



DÉCOUVERTE | SÉCURITÉ | PRÉVENTION

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Certains parmi les plus beaux sites de plongée se trouvent dans les régions les plus reculées du monde.

Si un tel isolement peut paraître attrayant, certains facteurs doivent être pris en considération lorsqu'on se prépare à un voyage de plongée quel qu'il soit.

Afin de garantir le plus haut niveau de sécurité, il convient d'être bien préparé et informé avant d'embarquer pour un tel voyage.

Quelques vérifications préalables s'avèrent toujours nécessaires. Ce document a pour vocation de vous aider dans ces préparatifs.

ASPECTS À PRENDRE EN COMPTE PENDANT LE VOYAGE

A photograph of two divers in the ocean. The diver on the left is a man with short brown hair, wearing a black wetsuit with 'mares' written on the sleeve. The diver on the right is a woman with long brown hair, also in a black wetsuit. They are both looking out at a white boat on the horizon under a blue sky with some clouds.

ASPECTS MÉDICAUX

Même si vous preniez déjà en compte les aspects médicaux liés à la plongée, n'oubliez pas que le voyage en soi vous expose à certaines pathologies.

DÉSHYDRATATION

Une déshydratation se produit lorsque l'organisme manque d'eau. Il s'agit d'un facteur favorisant de la MDD. En voyage, il se peut que vous ne trouviez pas aussi facilement de l'eau que vous en avez l'habitude. Emportez toujours votre propre eau et contrôlez la couleur de votre urine.

THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE (TVP)

La TVP désigne la formation de caillots sanguins dans les veines, généralement dans les jambes. La TVP peut entraîner une embolie pulmonaire ou un AVC. Les voyageurs y sont susceptibles, car de longues périodes d'inactivité entravent la circulation sanguine. Pour éviter le risque de TVP, levez-vous et baladez-vous pendant le voyage. Si vous êtes une personne à risque de TVP, portez des chaussettes de compression.

INTOXICATION ALIMENTAIRE

La diarrhée du voyageur est la maladie la plus courante parmi les voyageurs. Elle résulte souvent d'une manipulation inappropriée des aliments ou de la consommation d'eau non traitée. Afin d'éviter au mieux les intoxications alimentaires, évitez de consommer de la viande crue ou peu cuite, des fruits et légumes crus, ou encore de l'eau non traitée (y compris la glace !).

MALADIES À TRANSMISSION VECTORIELLE

Les maladies à transmission vectorielle sont transmises par les moustiques, les tiques, les puces et d'autres insectes. Ces maladies incluent le chikungunya, la fièvre dengue et la malaria. Les mesures de précaution permettant d'éviter de telles maladies comprennent la vaccination, l'utilisation d'un insectifuge et se tenir à l'écart de certains environnements.

ASPECTS LIÉS À LA PLONGÉE

Les recherches n'apportent pas des réponses à tout. Évitez les surprises en vous assurant, une fois sur place, que vous et le centre de plongée êtes aussi bien préparés que possible.

- **ASSUREZ-VOUS QUE LE CENTRE**
dispose de fournitures de premiers secours, d'équipement d'administration d'oxygène, d'un compresseur correctement entretenu, et de numéros d'urgence.
- **INSISTEZ SUR L'IMPORTANCE DE BRIEFINGS COMPLETS PRÉALABLES À LA PLONGÉE**
Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le plan de plongée, faites-le savoir.
- **PASSEZ EN REVUE VOTRE PLAN DE PLONGÉE ET LES SIGNES DE PLONGÉE AVEC VOTRE BINÔME**
Puis plongez en respectant votre plan !
- **FAMILIARISEZ-VOUS AVEC VOTRE BINÔME**
Demandez-lui quels sont son niveau de certification et son expérience de plongée. Assurez-vous de connaître le fonctionnement de son matériel.
- **UTILISEZ DES PROFILS DE PLONGÉE STRICTS ET RESTEZ HYDRATÉ**

ASPECTS LIÉS À L'ÉQUIPEMENT

Une bonne attitude envers votre matériel fera de vous un plongeur sûr et courtois.

- Rangez toujours votre matériel à l'endroit désigné, hors du chemin
- Les plombs, les bouteilles et autres objets lourds doivent rester au sol et/ou attachés
- Vérifiez votre niveau de gaz avant chaque immersion
- Maintenez une bonne flottabilité



LE PLONGEUR VOYAGEUR

Un guide essentiel destiné aux plongeurs pour voyager en toute sécurité

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

