

Rappel des consignes de sécurité

Avant la plongée :

- Je déclare être en bonne condition physique, reposé, ne pas être enrhumé, ne pas avoir consommé d'alcool et/ou de drogues.

Equipement :

- vérifiez que votre bouteille soit bien ouverte et gonflée à 200 bars minimum.

Mise à l'eau :

- vérifiez que personne ne se trouve derrière vous et gonflez votre gilet avant d'effectuer la bascule arrière.

Descente :

- ne partez pas essoufflé
- videz votre gilet
- ne descendez pas plus vite que votre moniteur
- suivez le bout (corde)
- **équilibrez régulièrement vos oreilles tout au long de la descente, ne forcez jamais.**
- Si vous sentez une gêne aux oreilles, remontez jusqu'au moment où la gêne disparaisse et refaites la manœuvre.
- Soufflez par le nez pour équilibrer votre masque

En plongée :

- Restez groupé (maximum 2 mètres de votre binôme)
- Soyez toujours à la même profondeur que votre moniteur (ni en-dessous, ni au-dessus)
- Contrôlez régulièrement votre air
- Signalez à votre moniteur la mi pression et la réserve
- Signalez à votre moniteur dès que vous avez froid
- En cas de perte de votre palanquée : effectuez un tour d'horizon et essayez de repérer les bulles d'air de votre groupe si vous ne voyez rien ; remontez, à vitesse contrôlée. Avant d'arrivée en surface, effectuez un tour d'horizon et contrôlez qu'aucun bateau ne se trouve au-dessus de vous. Arrivée en surface, gonflez votre gilet, conservez votre détendeur en bouche, le masque sur votre visage et attendez votre moniteur.
- Si le moniteur doit remonter un plongeur en difficulté en surface, l'ensemble de la palanquée remonte.
- Ne restez jamais seul sous l'eau
- Il est interdit de remonter en surface tous espèces marines vivantes ou mortes
- Ne dérangez pas la faune marine et ne touchez à rien

Remontée :

- Respectez la vitesse de remontée en suivant les plus petites bulles ou la vitesse indiquée par votre ordinateur
- Ne remontez pas plus vite que votre moniteur
- N'équilibrez pas vos oreilles lors de la remontée
- **Ne jamais bloquer votre ventilation lors de la remontée**
- Effectuez un palier de sécurité de 3 minutes entre 3 et 5 mètres
- Arrivée en surface, gonflez votre gilet et conservez votre détendeur en bouche

Remontée à bord du bateau :

- Gardez vos palmes aux pieds jusqu'au retour à bord
- Ne restez pas derrière la personne qui remonte à l'échelle

Après la plongée :

- Si vous vous sentez mal, informez le plus rapidement possible votre moniteur.
- 18 heures après votre dernière plongée : **il ne faut pas prendre l'avion, monter en altitude, faire du sport et de l'apnée.**
- Buvez 1,5 litres d'eau non gazeuse minimum.

La plongée sous-marine est une activité comprenant des risques, il est important de respecter l'ensemble des consignes de sécurité et de se remettre à niveau régulièrement.

Droit à l'image

□ J'autorise, Mobula Diving à prendre et diffuser des images ou vidéos de moi-même dans le cadre de son activité professionnelle exclusivement. Ces images seront utilisées pour des publications sur les réseaux sociaux et le site internet de l'entreprise. Mobula Diving s'interdit expressément de procéder à une exploitation des images ou vidéos susceptibles de porter atteinte à ma vie privée ou à ma réputation.

Date :

Signature :