

## **Bienvenue —**

***Explorer le monde sous-marin est à la fois amusant et sérieux.***

**La plongée scaphandre est une activité appréciée par des millions de personnes dans le monde entier.**

**La plongée scaphandre nécessite de la part du participant :**

- **Une assez bonne condition physique**
- **La capacité à résoudre les problèmes éventuels**
- **Une certaine maturité émotionnelle**

**Pour pratiquer la plongée scaphandre, vous devez être en bonne santé générale et être à l'aise dans l'eau.**

**Comme pour toute activité d'aventure, la plongée scaphandre comprend des risques potentiels. Cependant, ils sont bien connus et faciles à éviter en suivant quelques règles de sécurité simples.**

**Les risques possibles en plongée scaphandre comprennent entre autres :**

- **Problèmes d'oreilles**
- **Noyade et respiration dans l'eau**
- **Avoir froid dans l'eau**
- **Blessure par surpression pulmonaire**

**Il est important de suivre certaines règles simples de sécurité pour éviter ces blessures qui, bien que peu probables, peuvent être graves, voire fatales.**

**Vous apprendrez ces règles durant votre programme de plongée scaphandre.**

**En respectant ces règles et suggestions, la plongée scaphandre est une activité amusante et relativement sûre.**

## Rôles et Responsabilités

**Rôle de PADI** : fournir les meilleurs supports pédagogiques et contenus de cours possibles.

**Rôle de l'instructeur PADI** : superviser votre formation, respecter les règles de PADI et fournir une expérience de plongée la plus sûre possible.

**Responsabilité des parents** : aider à évaluer la capacité médicale, physique et émotionnelle nécessaires pour la plongée scaphandre.

Si vous ou vos parents connaissez un problème médical que vous pourriez avoir, il vous faudra voir un médecin avant de commencer la plongée.

Le formulaire médical PADI aidera vos parents et votre médecin à vérifier votre état de santé avant de commencer.

**Votre responsabilité** : comprendre et appliquer les six étapes **ACTION** suivantes lors de vos aventures en plongée.

# 1 ATTENTION

- **Faites attention, écoutez et respectez les règles.**
- **La plongée est passionnante et vous pourrez être distrait, mais restez concentré sur votre instructeur et ses assistants.**
- **Assurez-vous de suivre les règles données par votre instructeur afin d'éliminer tout risque et d'accroître votre plaisir.**
- **Ne pas respecter ces règles peut entraîner des blessures graves, voire la mort.**

# 2

## COMMUNICATION

- Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez à votre instructeur.
- Votre instructeur est là pour vous aider et répondre à vos questions.
- Ne soyez pas timide, il est important pour vous de bien comprendre.
- Vous découvrirez que d'autres ont peut-être les mêmes questions que vous !

## **3** TRAITER AVEC SOIN SON EQUIPEMENT

- Nous ne sommes pas nés sous l'eau. C'est pour cela qu'il nous faut utiliser un équipement de plongée.
- En ne prenant pas soin de votre équipement, vous augmenterez les risques et réduirez votre confort et votre sécurité.
- Il est très important que tout l'équipement soit conçu pour la plongée scaphandre et vous soit bien ajusté.
- Assurez-vous de bien prendre soin de votre équipement chaque fois que vous allez l'utiliser.

# 4

## INFORMER

- Informez votre instructeur de comment vous vous sentez.
- Dites à votre instructeur si vous avez froid, êtes fatigué, avez un problème ou ne comprenez pas quelque chose.
- Vous apprendrez les signaux manuels afin de pouvoir "parler" sous l'eau avec votre instructeur.

# 5 NOTER

- **Observez comment votre instructeur fait les choses et suivez son exemple.**
- **Regardez où votre instructeur se trouve et assurez-vous de regarder les signes et les directives.**



## **6** MAINTENANT AMUSEZ-VOUS !

- N'oubliez-pas de vous amuser !
- La plongée scaphandre est une activité sérieuse où il peut y avoir des risques. Mais vous pouvez gérer ces risques et éviter les blessures en respectant **l'ACTION** suivante.
- Faire bien attention à une bonne formation vous permettra d'éviter les blessures et de réduire les risques de se faire mal.
- Suivez cette **ACTION** et passez du bon temps. L'amusement ne fait que commencer !