

CONSEILS DE L'ÉCOLE DE PLONGÉE du CENTRE SUBAQUATIQUE BECONNAIS

SPECIFIQUE A LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE EN CARRIÈRE

LES PREMIÈRES PLONGÉES EN CARRIÈRE :

Découverte privilégiez l'exploration, faites découvrir l'espace médian, zone du Fougea magister, la Croix, les particularités du site avant de réaliser des exercices.....

Choisissez un parcours adapté à votre palanquée, notamment pour les premières bulles.

Privilégiez les zones proches pour l'immersion : Exercices...Sécurité...Utilisez une lampe de masque vous permettant de mieux visualiser vos instruments.

Prévoyez à l'avance les paramètres de la plongée, (temps profondeur et consommation)

LE LESTAGE.

Adaptez votre lestage à l'eau douce : 2 à 3 kg de lest en moins par rapport à l'eau de mer.

Vérifiez et testez votre lestage ainsi que celui de vos coéquipiers.

Dès 6 mètres, s'équilibrer avec son gilet pendant la descente.

Utilisez les chaînes des plates-formes pour faciliter l'immersion.

LE FROID.

PS : Informez vous de la température de l'eau, prenez en compte les facteurs liés au froid.

Echauffez vous en P.M.T. (faite un tour de carrière calmement).

Lors des températures inférieures à 12 °C limitez la durée de votre plongée.

Évitez les vidages de masques et les lâcher/reprise d'

Risque de givrage des détendeurs.

CONSIDÉZ LE GIVRAGE COMME UNE PANNE D'AIR !!!!

LA PROFONDEUR..

PS : informez vous de la configuration des différentes zones de profondeurs et tombants.

Suggestions : Plongez en sécurité jusqu'à 40 mètres au **Nitrox**.

Augmentez vos capacités de vigilance grâce au **Trimix**.

LE NOIR..

La lumière diminuant avec la profondeur, prévoyez un éclairage adapté : lampe flash, phare.

Rappelez vous que le noir est facteur anxiogène et favorisant la narcose.

Soyez PROGRESSIF et PRUDENT, plongez épaule contre épaule, parois et chaînes à portées de vue pour donner des repères visuels et rassurants.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES..

N'hésitez pas à vous adresser à l'équipe dirigeante de l'École du Centre Subaquatique Béconnais

Sophie JASTRZEBSKI

contact@plongee-becon.com

Tél 02.41.77.90.80 .

