

## Conseils aux plongeurs en scaphandre autonome de 60 ans et plus

**Tenant compte des modifications physiologiques liées au vieillissement (ayant un retentissement sur le risque d'accident de plongée) et des caractéristiques des accidents survenus chez les plus de 60 ans.**

- Plonger en club, avec matériel de secours sur le bateau, est préférable à une activité hors structure.
- Se sensibiliser aux techniques de manutention et portage de l'équipement de plongée
- Pratiquer un sport 1heure x3/semaine, ou 30 min de marche quotidienne à rythme soutenu, pour améliorer la condition physique, éviter la diminution de la masse musculaire, lutter contre le surpoids.
- S'hydrater avec de l'eau avant et après la plongée, (éviter la consommation d'alcool dans les 4 heures qui précèdent et qui suivent une plongée).
- Eviter les efforts pendant et après la plongée et les conditions stressantes de plongée, notamment le froid
- Limiter les plongées profondes et/ou saturantes, privilégier la plongée avec mélange "Nitrox"
- Contrôler la vitesse de remontée à 10m/min

*La CMPN conseille aux membres et licenciés de privilégier, chaque fois que possible, le recours à un médecin fédéral et ce même dans les cas où le CACI peut être délivré par tout médecin.*