

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.