

**CONSEILS DE REPRISE DE PLONGÉE EN CAS D'ADD OU OPI POUR PREVENIR AU MAXIMUM LE RISQUE DE RECIDIVE**

<b>Conseils de reprise en plongée scaphandre pour prévenir une récurrence d'accident</b>	<b>Maîtriser les facteurs de risques pour la santé</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Limiter les plongées dans la courbe de sécurité et à 30 mètres maximum</li><li>- Ne pas dépasser 2 plongées/jour</li><li>- Ne pas réaliser de plongées multi niveaux type « yoyo »</li><li>- Éviter les efforts physiques pendant la plongée</li><li>- Privilégier les plongées au Nitrox (en l'absence d'HTA ou si HTA équilibrée)</li><li>- Si possible réaliser le palier de sécurité au Nitrox (en l'absence d'HTA ou si HTA équilibrée)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maintenir une bonne hydratation avant et après la plongée</li><li>- Respecter un délai de sécurité de 24 heures en cas de montée en altitude</li><li>- Ne pas réaliser d'effort physique important notamment à glotte fermée pendant au moins les 6 h suivant l'émersion</li><li>- Ne pas réaliser d'activité physique intensive au moins 24 h avant la plongée notamment une natation de surface avec équipements à contre-courant.</li><li>- Maintenir une bonne condition physique</li><li>- S'assurer d'un entraînement régulier à la plongée</li><li>- Respecter une progressivité dans l'accès à la profondeur</li></ul>
<p><b>En cas d'antécédent d'accident de désaturation ou d'œdème pulmonaire d'immersion un avis spécialisé est requis et le CACI doit être délivré par un médecin fédéral et/ou titulaire d'un diplôme de médecine subaquatique.</b></p>	