

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

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