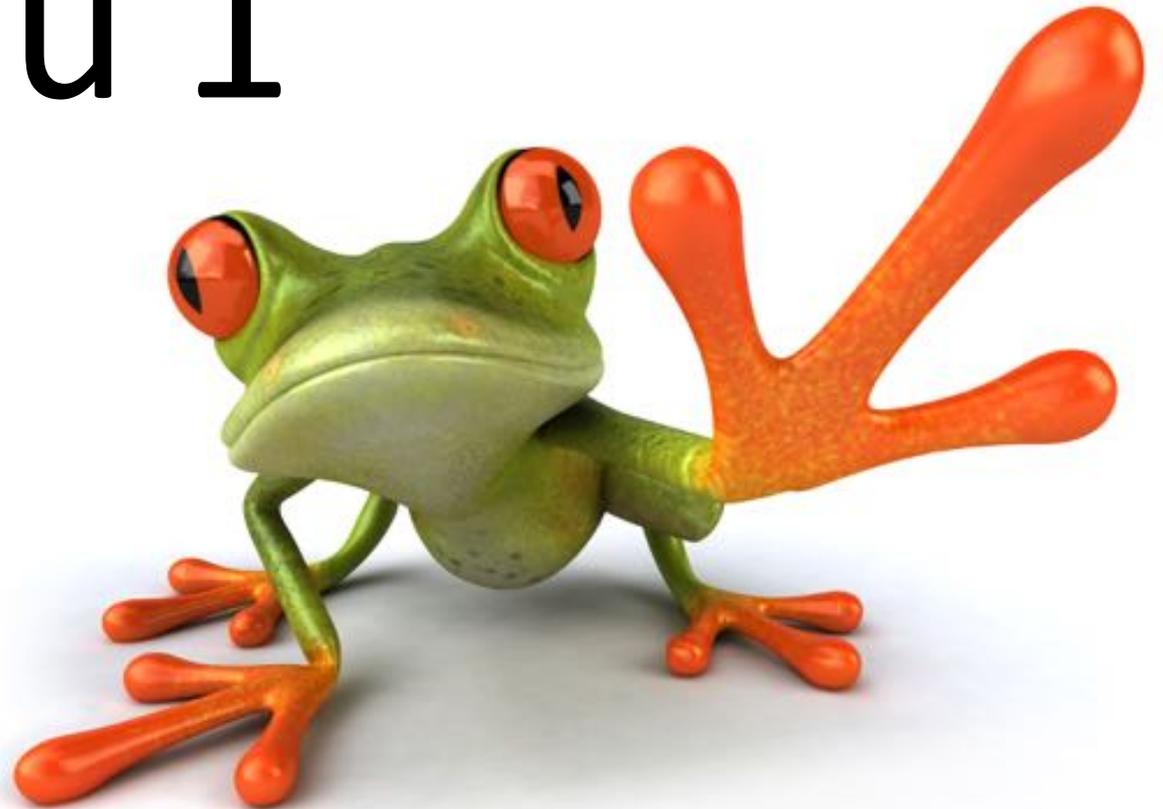


La formation théorique au niveau 1

À L'AQUA TEAM
KAYSERSBERG





Nous allons voir...

Le matériel du plongeur

La réglementation

Le Club et la formation au Niveau

Les signes et les règles de sécurité

Les pressions, les barotraumatismes

L'équilibre, la flottabilité

La désaturation

Le froid, l'essoufflement et les dangers du milieu

L'environnement

Le test de connaissances



La combinaison...



Shorty



Mono-pièce et surveste



Semi-étanche



Étanche



De travail

Le froid est notre ennemi en plongée, **la combinaison est le seul moyen de protection**, mais en plus, elle doit nous assurer un confort optimal.



La combinaison...

En isolant le plongeur de l'eau, la combinaison le **protège du froid**.

Il faut savoir que nous nous refroidissons 25 fois plus vite dans l'eau qu'à l'air libre. Pour ne pas nous refroidir, il faudrait que la température de l'eau soit de l'ordre de 33°C. Ce n'est presque jamais le cas !!!

La matière la plus couramment utilisée pour la conception de la combinaison est le **Néoprène**.

C'est une mousse synthétique souple qui renferme des bulles d'air.

Plus le Néoprène est épais, plus il isole, mais sa souplesse est en contrepartie limitée. Au fil des plongées, il a tendance à s'écraser et donc à perdre de ses qualités isolantes initiales.

Il existe différents modèles de combinaison : humide, semi-étanche, étanche.



Selon la température de l'eau...

Différents types de combinaisons





Selon la température de l'eau...



Une combinaison étanche ou « sèche », pour les eaux très froides. Réservée à des plongeurs confirmés ou à des débutants plongeant régulièrement dans des pays froids (exemple : Europe du Nord). Nécessite un apprentissage spécifique.

TEMPÉRATURE
0 °C à 15 °C



Une combinaison en Lycra : pour les eaux très chaudes.

TEMPÉRATURE
27 °C et plus



TEMPÉRATURE
22 °C à 30 °C

Monopiece 3 à 4 mm sans cagoule ou shorty : pour les eaux chaudes. Eaux tropicales (Caraïbes, Polynésie, Nouvelle-Calédonie, Réunion), mer Rouge (Égypte, Soudan) de mars à novembre.





Conseils et entretien...

Conseils :

Il ne faut pas hésiter à **essayer plusieurs combinaisons**, la coupe de chaque combinaison étant différente.

Il est important que le vêtement ne fasse **pas de poches** (creux des reins, bras, hanches) où l'eau pourrait stagner et refroidir le plongeur.

Une fois la combinaison enfilée, on doit se **sentir parfaitement à l'aise**, sans limitation de mouvement, sans que la respiration ne soit gênée.

Prévoyez **du talc biodégradable** pour enfiler les manchons.

Et **de la paraffine** pour la fermeture éclair.

Entretien :

Rincer la combinaison à l'eau douce après chaque usage, et la désinfecter régulièrement avec des produits adaptés.

Ne pas l'exposer directement au soleil pour la faire sécher ; le néoprène est sensible aux UV.

Entretien des fermetures éclair avec de la graisse ou paraffine, surtout à l'intersaison lorsque vous ne l'utilisez pas.





Les autres accessoires...



Souris



Cagoule



Gants



Chaussons



Bottillons

Souris, cagoule, gants, chaussons et bottillons complètent la protection contre le froid.

Pour éviter d'avoir froid, outre la combinaison adaptée, il faudra également prendre certaines précautions avant de plonger : **Évitez d'avoir froid avant, alimentez vous suffisamment et correctement,...**

Si vous avez froid pendant la plongée, il faudra l'indiquer...



La plongée sera interrompue.

En sortant, enlevez la combinaison, séchez vous, mettez des vêtements secs et chauds et buvez une boisson chaude sucrée.



La ceinture de lest...

La flottabilité de la combinaison doit être compensée en partie par le poids de la bouteille, mais si cela est insuffisant, il faudra **rajouter une ceinture de lest**. Le lest peut être attaché à une ceinture ou directement intégré dans le gilet stabilisateur.



Ceinture à lest traditionnelle



Ceinture à poches



Poches à lest pour gilet stabilisateur



Les instruments de mesures...



Tables immergeables, profondimètre, montre ou timer.



Les ordinateurs de plongée que nous aborderons en détail lors du cours sur la désaturation.



Pour tout transporter...





Ou pour le gagnant du loto...



Merci d'avoir été attentif
Avez vous des questions ???



Au programme de la semaine
prochaine...

La réglementation

