

APRÈS LA PLONGÉE

NIVEAU 1

Quels sont les comportements à adopter, les précautions à prendre après la plongée ?

LES BONNES PRATIQUES



On remplit son carnet de plongée



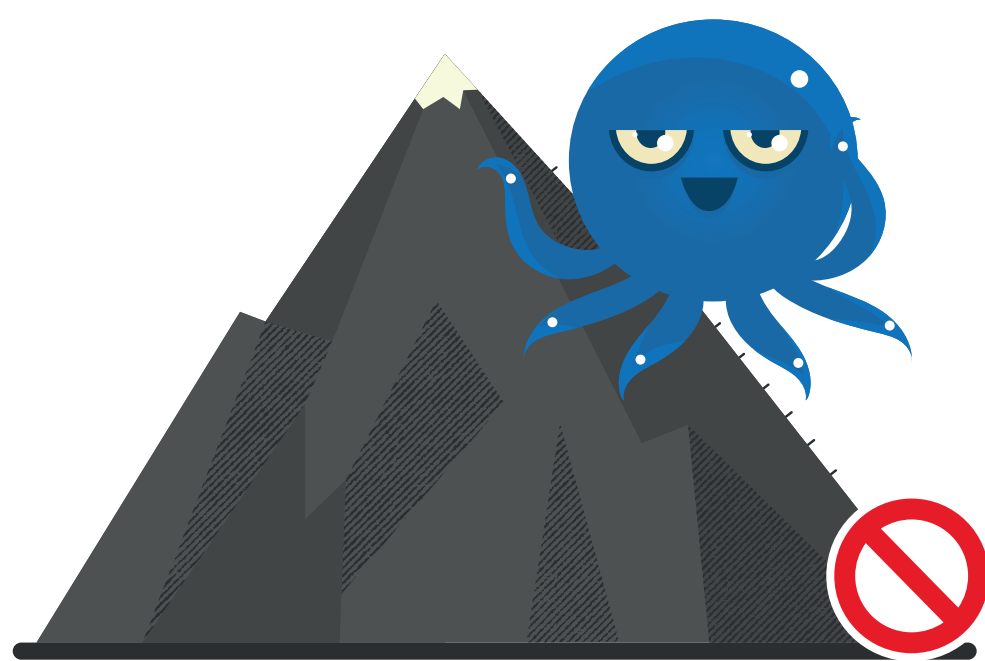
On s'hydrate !



On évite les efforts



On ne prend pas l'avion



On ne monte pas en altitude



On ne pratique pas l'apnée

Évitez les efforts en restant à l'écoute de votre corps. En cas de fatigue intense, de vertiges, de fourmillements ou de perte de sensibilité, prévenez votre moniteur ou contactez le SAMU en précisant que vous avez plongé depuis moins de 24 heures !

