

LA DÉCOMPRESSION

NIVEAU 1

Pour remonter en toute sécurité, il faut éliminer, par la respiration, l'azote que notre organisme a emmagasiné au cours de la plongée.

ORDINATEUR DE PLONGÉE



BONNES PRATIQUES

- Atteindre sa plus grande profondeur en début de plongée et remonter graduellement, ne pas faire des plongées « yoyo »
- Limiter à 2 le nombre de plongées quotidiennes
- Consulter régulièrement son ordinateur, le porter même pour une « petite » plongée
- Savoir ne pas plonger quand on est fatigué !

COURBE DE PLONGÉE SANS PALIER

