

• **Annexe 3-2-1h2 : Conseils aux plongeurs en scaphandre autonome de 60 ans et plus**

Tenant compte des modifications physiologiques liées au vieillissement (ayant un retentissement sur le risque d'accident de plongée) et des caractéristiques des accidents survenus chez les plus de 60 ans.

- x Plonger en club, avec matériel de secours sur le bateau, est préférable à une activité hors structure.
- x Se sensibiliser aux techniques de manutention et portage de l'équipement de plongée
- x Pratiquer un sport 1 heure x3/semaine, ou 30 min de marche quotidienne à rythme soutenu, pour améliorer la condition physique, éviter la diminution de la masse musculaire, lutter contre le surpoids.
- x S'hydrater avec de l'eau avant et après la plongée, (éviter la consommation d'alcool dans les 4heures qui précèdent et qui suivent une plongée saturante).
- x Eviter les efforts pendant et après la plongée et les conditions stressantes de plongée, notamment le froid
- x Limiter les plongées profondes et/ou saturantes, privilégier la plongée nitrox
- x Contrôler la vitesse de remontée à 10m/min

Rappel : Selon le règlement intérieur de la CMPN, les plongeurs doivent savoir que le recours à un médecin fédéral ou à un médecin spécialisé est conseillé toutes les fois que cela leur semble utile.