

LA SÉCURITÉ EN MER EST UNE AFFAIRE DE COMPORTEMENT

Tout témoin d'un accident en mer
doit en informer sans délai le C.R.O.S.S.



Pour passer votre appel de secours en mer,
un seul numéro : le canal 16.



Il permet un accès direct
aux centres de sauvetage.



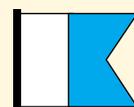
Vous devez privilégier l'usage de la V.H.F.
marine au téléphone portable
qui ne donne aucun accès au réseau
de radiocommunication de sécurité.
Un navire situé à proximité ne sera pas
en mesure de vous porter secours.



Pour passer un appel de secours
à terre, un seul numéro : le 15.

SIGNELEZ VOTRE NAVIRE !

- Les navires de plaisance participant à des opérations de plongée doivent porter les marques prévues par le règlement international pour prévenir les abordages en mer.
- Toutefois, les navires dont la longueur est inférieure à 7 m peuvent montrer un pavillon A du code international des signaux, d'au-moins 0,5 m de guindant.
- Ce pavillon doit être visible sur tout l'horizon et maintenu déployé.



Pavillon "A" du code international des signaux "se tenir à distance et avancer lentement."

Si vous souhaitez **PRATIQUER** ou **VOUS INITIER**
À LA PÊCHE SPORTIVE EN APNÉE, adressez vous
aux clubs sportifs indépendants de votre choix dont
la liste est disponible auprès du secrétariat de la

FNPSA

FÉDÉRATION NAUTIQUE
DE PÊCHE SPORTIVE EN APNÉE,
26, rue de l'Université
75007 PARIS
Tél. 01 40 15 90 43

*Ces clubs s'engagent à respecter
les principes de sécurité préconisés,
l'obligation d'assurance, les normes
administratives, les règles
de pratique, et le Code Moral
de la Pêche Sportive en Apnée.*



Plongée 83



LES PÊCHEURS SOUS-MARINS ONT LEUR MAGAZINE !

Apnée, le magazine pour apprendre,
comprendre et s'informer !

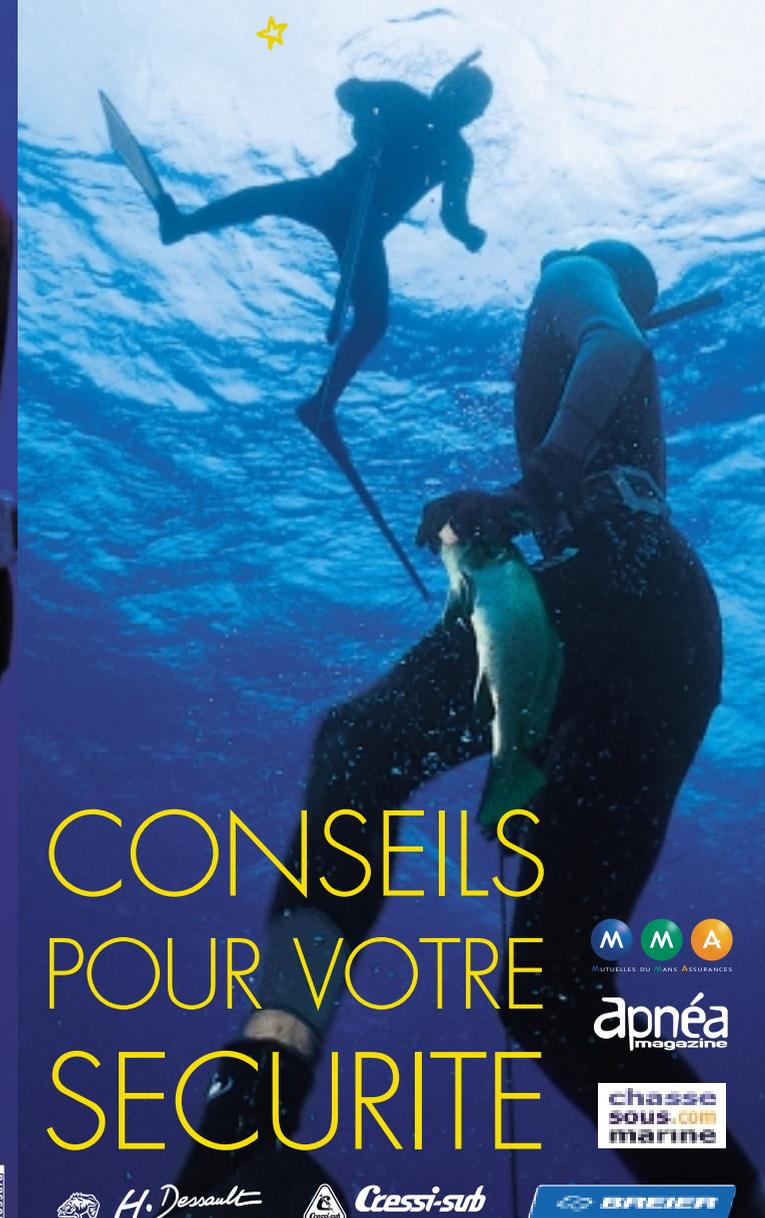
Abonnez-vous au tarif réservé aux licenciés FNPSA

05 62 47 41 00

FÉDÉRATION NAUTIQUE DE PÊCHE SPORTIVE EN APNÉE



PÊCHEURS SPORTIFS EN APNÉE



CONSEILS POUR VOTRE SECURITE



apnée
magazine

chasse
sous.com
marne



H. Dessault



Cressi-sub



LES CLUBS DE LA FÉDÉRATION NAUTIQUE DE PÊCHE SPORTIVE EN APNÉE VOUS PERMETTENT DE PRATIQUER VOTRE ACTIVITÉ FAVORITE.

Dans ce cadre, le respect de certaines règles est indispensable à votre sécurité.

Voici quelques informations et conseils établis à votre intention par la F.N.P.S.A. en collaboration avec la revue Apnée, et les organisateurs de vos sorties en mer.



SIGNALEZ-VOUS !



- Les plongeurs sous-marins isolés doivent signaler leur présence à l'aide d'une bouée sur laquelle flotte un pavillon rouge portant une croix de Saint-André blanche ou un pavillon rouge portant une diagonale blanche.
- Vous devez vous tenir à proximité immédiate de cette bouée.

• Les bateaux doivent s'en écarter à 100 mètres au moins et naviguer prudemment en exerçant une veille attentive.

Le défaut de signalisation constitue la plus importante source d'accidents mortels.

Lorsque la zone est trop fréquentée par les navires à propulsion mécanique, préférez les premières heures du jour ou du soir. Sinon renoncez à votre plongée. Aucun poisson ne mérite que l'on risque sa vie pour le pêcher.

PREPAREZ-VOUS MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT !

- Soyez humble, calme et responsable.
- Ne surestimez pas vos capacités.
- Il est primordial pour votre sécurité et celle des autres de vous préparer physiquement tout au long de l'année.
- Avant les vacances, passez une visite médicale d'aptitude avec test d'effort.



AVANT DE PARTIR

Pensez à vous protéger au moyen d'une combinaison, de gants et de chaussons.

- Assurez vous lors d'un départ à la palme que votre niveau de pratique est compatible avec votre parcours.
- Dépasser ses limites physiques accroît les risques d'accidents.
- Alimenter-vous suffisamment et prévoyez une boisson qui vous permettra de vous hydrater pendant la journée.
- L'absorption d'alcool est incompatible avec toute pratique sportive.



NE PRATIQUEZ JAMAIS SEUL !

- Pour assurer votre sécurité et celle des autres, ne pratiquez jamais seul.
- Faites-vous accompagner lors de vos sorties en mer par une personne confirmée.
- Plongez toujours à deux ou trois personnes en vous surveillant mutuellement (risque de syncope).

La syncope par anoxie constitue la seconde plus importante source d'accidents mortels

- Surtout, ne vous hyperventilez pas, n'exagérez ni l'inspiration, ni l'expiration.
- N'attendez pas de ressentir le besoin de respirer pour remonter.
- Ne relâchez pas votre air sous l'eau.



- Ne plongez pas fatigué, le premier jour de vos vacances, ou si vous n'en ressentez pas l'envie.
- Prenez exemple sur les plus grands champions qui prennent **une journée de repos après deux ou trois jours de plongées.**
- Ne multipliez pas les plongées profondes et n'utilisez pas de locoplongeur. L'utilisation de ce matériel est extrêmement dangereuse (risque d'accident de décompression ou "taravana").
- Reposez vous suffisamment entre deux plongées.
- Redoublez d'attention lorsque vous accompagnez un jeune sportif.

RESPECTEZ LES REGLES DE NAVIGATION

Respectez la réglementation : il est interdit de maintenir un fusil chargé hors de l'eau. Soyez vigilant et veillez à ne jamais diriger votre fusil vers l'un de vos coéquipiers.

- Consultez la météo, et lors d'un départ en bateau, vérifiez bien votre niveau de carburant.
- Veillez à l'entretien du moteur de votre navire.
- Vérifiez avec soin le matériel de sécurité obligatoire pour votre catégorie de navigation et expliquez son fonctionnement à vos équipiers.
- Enfin n'oubliez pas de vous écarter de la bouée signalant la présence d'un plongeur sous-marin, et de naviguer prudemment et avec attention.
- Respectez le balisage des plages et l'espace réservé à la baignade.
- Evitez d'emmener lors de sorties de découverte, des enfants en trop bas âge.
- Il est indispensable de vérifier que votre assurance "responsabilité civile" couvre les risques inhérents à la pratique de la pêche sportive en apnée. Cette assurance peut être délivrée par la F.N.P.S.A. ou toute Fédération agréée.