



VEILLER A LA SANTE DES SALARIES

# PLONGEUR PROFESSIONNEL

*Règles préventives*





# Avant

## 🔺 Visite médicale

- ↪ Tout plongeur doit disposer d'un certificat d'aptitude à l'hyperbarie de moins de 10 ans, d'un livret individuel et être reconnu apte par le médecin du travail

## 🔺 Santé et forme

- ↪ Ne plongez pas si vous êtes malade ou enrhumé, en cas de manque de sommeil, de prise excessive d'alcool ou de surmenage
- ↪ Hydratez-vous avant, évitez les boissons gazeuses
- ↪ Prévenez votre médecin en cas de grossesse avérée ou en projet

## 🔺 Matériel

- ↪ La majorité des accidents sont imputables au matériel
- ↪ Vérifiez le avant chaque plongée
- ↪ Réalisez une maintenance régulière

## 🔺 Environnement

- ↪ Identifiez les spécificités du lieu :
  - ↪ Conditions météo
  - ↪ Courants
  - ↪ Température de l'eau
- ↪ Repérez les modalités de prise en charge en cas d'accident



# Pendant la plongée

## ☛ Respectez les paramètres de la plongée

- ☞ Profondeur et durée
- ☞ Vitesse de remontée
- ☞ Paliers
- ☞ Tâches prévues

## ☛ Limiter la profondeur en cas de reprise de la plongée après une interruption

## ☛ Descendez à la profondeur maximale dès le début de la plongée

- ☞ Pas de vitesse de descente excessive
- ☞ Pas de profil inversé

## ☛ Ne faites pas d'efforts inutiles

## ☛ Tout signe anormal (essoufflement, malaise) doit faire arrêter la descente et stopper la plongée

## ☛ En cas de soucis durant la plongée

- ☞ Prolongez les paliers

## ☛ Respectez les temps d'autorisation de plongée



## Après la plongée

- Ne faites pas d'apnée
- Ne prenez pas l'avion
- Hydratez-vous :  
En plongée vous perdez beaucoup d'eau, à cause de la diurèse d'immersion, mais également car l'air comprimé est particulièrement sec
- Respectez les jours de repos
- En cas de problème durant la plongée ou en cas de fatigue excessive, de maux de tête : signalez le immédiatement auprès du responsable du site**





# Votre service de Santé au Travail



***Demandez conseil à  
nos préventeurs !***

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire  
est à votre disposition

Le médecin du travail, les infirmières, les auxiliaires médicales



Le pôle prévention : *ingénieur, ergonomiste, technicienne hygiène  
sécurité*

✉ [prevention@omt.mc](mailto:prevention@omt.mc)

**Principauté de Monaco**

**Office de la Médecine du Travail**

L' Aigue Marine - 1<sup>er</sup> étage

24, avenue de Fontvieille - BP 86 - 98002 Monaco Cedex

Tél. +377 97 98 46 46 - Fax +377 92 05 93 52