



Déclaration d'adhésion aux règles de plongée en toute sécurité

Veillez lire attentivement avant de signer.

Cette déclaration vous informe des règles établies pour la sécurité en plongée libre et en scaphandre autonome. Ces règles ont été rassemblées pour que vous les revoyez et les connaissiez, et sont prévues pour accroître votre niveau de confort et de sécurité. Votre signature apposée à cette déclaration est exigée comme preuve de votre compréhension de ces règles de plongée en toute sécurité. Lisez et examinez cette déclaration avant de la signer. Si vous êtes mineur, ce document doit aussi être signé par un parent ou un tuteur.

Je, soussigné(e) _____ (imprimer votre nom) _____, déclare avoir compris qu'en tant que plongeur, je dois:

1. Rester en bonne forme, tant physique que mentale, pour plonger. Éviter d'être sous l'effet de l'alcool, de drogue ou de médicaments dangereux lorsque je plonge. Maintenir à jour l'efficacité d'exécution des exercices de sécurité en plongée, en m'efforçant de la perfectionner grâce à la formation continue, ainsi qu'à la réviser dans des conditions contrôlées après une longue période d'inactivité et de me référer aux supports pédagogiques du cours que j'ai suivi pour rester à jour et me remémorer les informations importantes.
2. Connaître mes lieux de plongée. Si ce n'est pas le cas, j'obtiendrai une orientation formelle auprès de plongeurs locaux connaissant bien l'environnement local. Si ces conditions de plongée s'avèrent être plus difficiles que celles auxquelles je suis habitué(e), annuler la plongée, ou choisir un autre site présentant de meilleures conditions. M'engager seulement dans des activités compatibles avec mon niveau de pratique et d'expérience. Ne pas faire de plongée en grotte ou de la plongée technique si je n'y suis pas spécifiquement entraîné.
3. Utiliser un équipement complet, bien entretenu, parfaitement fiable, auquel je suis habitué, puis vérifier avant chaque plongée qu'il soit bien réglé et qu'il fonctionne parfaitement. Disposer d'un système de contrôle de la flottabilité, d'un inflateur moyenne pression, d'un manomètre immergeable, d'une source d'air de secours et d'un planificateur de plongée/dispositif de contrôle (ordinateur de plongée, table RDP/tables de plongée, selon votre niveau de formation) pour la plongée en scaphandre. Ne pas accepter que des plongeurs non qualifiés utilisent mon matériel.
4. Écouter attentivement les briefings de plongée et les instructions, et suivre les conseils de ceux qui me supervisent pendant mes activités de plongée. Admettre qu'une formation supplémentaire est recommandée pour participer aux activités des plongées spécialisées dans d'autres zones géographiques et après une période d'inactivité supérieure à six mois.
5. Pratiquer le système de plongée en binômes lors de chaque plongée. Planifier les plongées avec mon binôme, y compris les moyens de communication, les procédures à suivre en cas de séparation ainsi que les procédures d'urgence.
6. Être compétent dans la planification de la plongée (en utilisant l'ordinateur ou la table de plongée). Planifier toujours des plongées sans palier de décompression tout en y ajoutant une marge de sécurité. Avoir un moyen de vérifier la profondeur et le temps de plongée sous l'eau. Limiter la profondeur maximale atteinte en fonction de mon niveau de formation et de mon expérience. Remonter à une vitesse ne dépassant pas 18 mètres/60 pieds par minute. Être un plongeur SAFE – **S**lowly **A**scend **F**rom **E**very dive - (SÉCURITÉ - Remontez lentement à la fin de chaque plongée). Faire un palier de sécurité comme précaution supplémentaire - habituellement à 5 mètres pendant 3 minutes ou plus.
7. Maintenir une flottabilité adéquate. Ajuster le lestage en surface de manière à être en flottabilité nulle, sans air dans le gilet. Conserver cette flottabilité nulle en immersion. Avoir une flottabilité positive en surface pour me reposer ou nager. Avoir un lestage facile à larguer et établir une flottabilité positive en cas de détresse. Porter au moins un système de signalisation en surface (tel qu'un tube de signalisation gonflable, un sifflet, un miroir).
8. Respirer correctement en plongée. Ne jamais retenir ma respiration avec de l'air comprimé et éviter l'hyperventilation excessive en apnée. Éviter de m'essouffler sous l'eau et plonger selon mes capacités.
9. Utiliser une embarcation, un flotteur, ou tout autre objet flottant comme support de surface lorsque c'est possible.
10. Connaître et respecter les réglementations et lois locales, y compris celles concernant la pêche et les pavillons de plongée.

Je comprends l'importance et le but de ces règles de sécurité. Je reconnais qu'elles sont établies pour ma sécurité et mon bien-être, et que les négliger peut me mettre en danger en plongée.

Signature de l'élève

Date (jour/mois/an)

Signature des parents ou des responsables (si nécessaire)

Date (jour/mois/an)