

Plongée senior : quelques conseils

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.

- Plonger en club, avec matériel de secours sur le bateau, est préférable à une activité hors structure.
- Se sensibiliser aux techniques de manutention et portage de l'équipement de plongée
- Pratiquer un sport 1heure 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.
- 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).
- Eviter les efforts pendant et après la plongée et les conditions stressantes de plongée, notamment le froid
- Limiter les plongées profondes et/ou saturantes, privilégier la plongée nitrox
- Contrôler la vitesse de remontée à 10m/min

Rappel : Selon le règlement intérieur de la CMPN (Commission Médicale et de Prévention Nationale), 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.