

Un redémarrage en toute sécurité : les 10 commandements du plongeur un peu rouillé

Après un long hiver - et une période de confinement due au coronavirus encore plus longue - notre manque d'azote est au plus haut. Au cours de ce printemps très particulier, seuls les plongeurs disposant de piscines privées ou d'un accès privé à la mer ou à un lac ont pu pratiquer la plongée. Si vous n'appartenez pas à cette catégorie de chanceux, ces quelques conseils vont vous être utiles avant votre prochaine dose d'azote afin d'éviter tout surdosage et autres désagréments.

1- Les combinaisons de plongée, qu'elles soient humides ou étanches, ont tendance à rétrécir pendant les périodes d'inactivité. (Note : pensez aussi à vérifier vos vêtements, ils pourraient aussi avoir rétréci). Vous pouvez essayer de perdre une taille en partant plonger à pied avec votre sac sur le dos, mais seulement si vous habitez au moins à 300 km de votre destination. Vous pouvez aussi louer une combinaison de plongée parfaitement désinfectée au centre de plongée de votre région, ou en acheter une nouvelle. Vous constaterez alors que les usines à l'étranger se trompent encore et toujours sur les tailles européennes. Soyez réaliste par rapport au temps qu'il vous faut pour vous remettre en forme, sinon vous pourriez passer des années à louer des combinaisons.



2- Si les combinaisons de plongée rétrécissent, les **batteries** ont tendance à se vider. Vous l'avez sûrement remarqué quand votre scooter n'a pas redémarré au mois d'avril. Gardez à l'esprit que, contrairement aux batteries de scooter, qui se rechargent en roulant, la pile de votre ordinateur de plongée ne se recharge PAS en descendant plus profond. Faites-en un stock là où vous êtes sûr de pouvoir les trouver. Autre tendance frustrante des piles : en plus de se décharger en plongée, il en existe tellement de types différents que vous risquez de ne pas trouver celle dont vous avez besoin dans le magasin à proximité de là où vous êtes partis plonger.



3- Le boîtier étanche contenant votre **kit de plongée de secours** préféré est probablement là où vous l'avez laissé pour la dernière fois. Avez-vous fait un grand nettoyage de printemps ? C'est peu probable. Alors, jetez un coup d'œil derrière les pots de peinture : si vous vivez avec un non-plongeur, il est probable qu'il l'ait pris pour une mallette de forets plutôt qu'un set de tricot. Vous l'avez trouvé ? Vous retrouverez ainsi votre précieuse collection de joints toriques et de clés Allen, votre adaptateur DIN pesant un demi-kilo et ce tout petit tube de silicone si difficile à trouver. Ne manque-t-il pas une sangle ? Mais si, souvenez-vous, elle s'est cassée sur le bateau en septembre dernier. Maintenant, vérifiez si votre masque de rechange se trouve encore dans la poche de votre stab.

4- Les **créatures nuisibles** ont tendance à se concentrer dans les recoins vides et humides. Les combinaisons de plongée et les seconds étages offrent un confort optimal aux araignées, scorpions et cafards. L'histoire de ce divemaster qui a fait sortir un cafard de ses bronches n'est PAS une légende urbaine. Donc, vérifiez votre embout buccal avant de l'utiliser et pensez à retourner votre combinaison de plongée. Évitez enfin de transporter ces parasites dans des endroits où ils n'ont pas leur place.



5- Il n'y a rien de honteux à **commencer par une plongée facile** pour la reprise. Certains plongeurs un peu trop sûrs d'eux revendiquent que ces plongées de débutants n'ont aucun intérêt. Cependant, si vous voulez éviter de devenir l'attraction du jour, ne commencez pas par une plongée sportive. Si possible, faites une plongée du bord. Soyez assuré que ceux qui vous poussent à faire une plongée compliquée seront les premiers à se plaindre de votre flottabilité, position dans l'eau et consommation d'air plus qu'imparfaites. Une plongée de remise à niveau est tout sauf une honte.



6- Vous connaissez déjà la nouveauté de cette année, elle s'appelle **COVID-19**. Au nom de la distanciation sociale, il serait bon que vous remplissiez un questionnaire sur votre relation (espérons-le très distante) avec le virus, avant de partir plonger. Vous le trouverez [ICI](#). N'oubliez pas de maintenir une distance physique d'au moins un mètre (la recommandation est de deux mètres dans certains pays) et de porter un masque de protection lorsque vous êtes au centre de plongée, à l'extérieur, sur le bateau ou son annexe. Maintenant vous pouvez respirer : sous l'eau, vous pouvez enfin l'oublier !

7- Trois plongées par jour, c'est probablement trop, même pour ceux qui ont déjà repris la plongée. Faites-en deux maximum, et votre niveau d'azote résiduel, vos oreilles et votre énergie vous en sauront gré. Contrairement à la pile de votre ordinateur, la réserve d'énergie des humains augmente avec la pratique. Pour des raisons méconnues, les performances physiques et la concentration ont tendance à diminuer avec le stress et la fatigue, même en plongée. Et n'oubliez pas que votre distance sociale d'un accident de décompression commence à partir de 5 mètres de profondeur pendant au moins 3 minutes !

8- Le **contrôle de sécurité pré-plongée** n'est pas une pratique démodée, mais une règle trop souvent ignorée. En raison des nouvelles règles de prévention du COVID-19, vous n'êtes, bien sûr, pas autorisé à toucher l'équipement de votre binôme. Vous pouvez en revanche lui demander de le faire seul sous votre surveillance, tout en lui demandant de vérifier sa stab, sa ceinture de plombs, ses détendeurs, son inflateur, son ordinateur, sa réserve de gaz et ses vannes (la robinetterie doit TOUJOURS être accessible au plongeur). Demandez à votre binôme de faire de même avec vous et vous aurez renoué avec une bonne habitude pour votre sécurité.



9- Votre **adhésion à DAN** n'est pas à vie : elle doit être [renouvelée](#) chaque année !

10- Vous pouvez enfin vous détendre : votre carte de niveau de plongée n'a pas de date d'expiration ! Ce sont juste vos compétences de plongée qui ont besoin d'être remises à niveau et quelle meilleure façon de le faire que d'aller plonger ! 😊



P.S. : Ah, vous n'avez pas toujours pas remplacé cette sangle de masque ? Selon la loi de Murphy, la tendance d'une pièce spécifique à casser est inversement proportionnelle à la disponibilité des pièces de rechange pour cette pièce. Et n'oubliez pas d'appeler George : votre masque de rechange est toujours dans sa poche de stab !