

BAPTEMES DE PLONGEE du dimanche 04 septembre 2016

RECOMMANDATIONS POUR HANDISUB

Prérequis :

Les baptêmes seront ouverts à toutes personnes en situation de handicap, physique ou mental.

L'âge minimum est fixé à 14 ans.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, mais l'aisance dans l'eau (au moins ne pas en avoir peur) est recommandée.

L'accès à la zone de baptêmes est possible en voiture, et rend possible les baptêmes pour les PMR.

Certificat médical :

Le « certificat médical de non-contraindication à la pratique de la plongée sous-marine » est obligatoire pour tout plongeur en situation de handicap, physique ou mental.

Ce certificat pourra être restreint au seul baptême dans le cadre de cette journée si le médecin juge nécessaire de le préciser.

Le certificat médical doit être établi par un médecin fédéral (cette liste est consultable sur <http://medical.ffessm.fr/>), ou à défaut par un médecin du sport. Pour consulter ces médecins, une lettre d'accompagnement de votre médecin traitant est un plus.

Les candidats aux baptêmes n'ayant pas ce document ne seront pas autorisés à plonger.

En cas de doute de votre médecin sur les conditions de pratique de votre baptême de plongée, vous pouvez lui suggérer de prendre contact avec le moniteur responsable de cette activité : Frédéric Né, 06 70 93 55 79.

Protection thermique :

Le mois de septembre peut être très chaud, ou au contraire assez frais, surtout à l'altitude du lac de Petichet.

Il est nécessaire de prévoir des protections solaires, mais également des vêtements chauds.

Dans l'eau, vous serez équipé d'une combinaison de néoprène, et la durée de la plongée ne devrait pas vous exposer longtemps au froid.

Cependant, à la sortie de l'eau, il est indispensable de se sécher (pensez à prendre des serviettes chaudes) et de se changer rapidement.

Il est également vivement conseillé de se réhydrater régulièrement au cours de la journée et à la sortie de l'eau, avec une boisson sans alcool (eau, thé, jus de fruits...)

Encadrement :

Les moniteurs de plongée qui encadrent l'activité « baptêmes pour personnes en situation de handicap » sont tous diplômés à la fois pour la plongée et pour l'accueil de personnes handicapées. Toutefois, la présence de personnes accompagnantes (famille, aides de vie ou aides médicales) est parfois souhaitable pour que le confort des baptisés soit maximum.

Inscription :

Par mail à l'adresse contact@lamureplongee.fr en précisant dans l'objet « **Handisub** ». Le mail devra mentionner un numéro de téléphone et en pièce jointe le certificat médical. Une confirmation d'inscription sera retournée sous une semaine.