

LES 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
C.O.D.E.
de la plongée

1

JE

m'informe

sur la météo, les zones interdites et les réserves naturelles

2

JE

prends soin

de tout mon matériel avant, pendant et après la plongée, et ne plonge jamais seul

3

JE

m'équipe

avec une combinaison adaptée et fais une vérification avec mon binôme avant de me mettre à l'eau

4

JE

me signale

en surface avec un pavillon prévenant les autres usagers de la mer de ma présence sous l'eau

5

JE

descends

le long du mouillage en prenant soin d'équilibrer mes oreilles

6

JE

respecte

les consignes de mon encadrant, la faune et la flore, je palme doucement et ne prélève rien

7

JE

surveille

ma consommation, mes instruments et mon équipier

8

JE

remonte

le long du mouillage en respectant la vitesse de remontée et en ne bloquant jamais ma respiration

9

JE

pratique

en fonction de mon niveau de plongée et de ma condition physique, et je prends une assurance

10

JE

pense

à faire ni sport, ni apnée après ma plongée scaphandre, et je n'oublie pas de m'hydrater

collectionlecode.fr

Une réalisation

en partenariat avec

