

Je plonge? OUI... en toute sécurité



Avant de plonger

- je dois être en forme
- j'ai mangé et je n'ai pas pris d'alcool



Après avoir plongé

- je ne fais pas d'effort
- je ne monte pas en altitude (pas plus de 300 m)

J'ai un doute?...

J'en parle à mon **MONITEUR**, à mon **MEDECIN**

