

22°- INTERPRETATION ET ECHANGE DE SIGNES DE PLONGEE

NECESSAIRES A SA PROPRE SECURITE

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m- appuis < 20 m du bord- valise d'oxygénothérapie- trousse de secours- téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Les signes sont le seul langage qui permet de communiquer sous l'eau.

Justification de l'exercice :

- Nécessité de connaître les signes pour...
- Signaler un incident à son encadrant ou à son coéquipier.
- Demander de l'assistance ou prêter assistance.
- N1... Savoir comprendre et informer son moniteur ou guide palanquée.
- N2... Savoir informer son moniteur ou guide palanquée, interpréter les signes et réagir, selon...

Situer dans la progression : (après...)

- LRE - VM - RFE - Respirer à 2 sur un embout - RSE avec reprise d'embout tous les 2 m - RSE sans embout - Poumons-ballast - Initia° et perfectionnement au gilet de sécurité - Capelage/Décapelage en surface - Décapelage/Recapelage au fond - Echange de scaphandre - Initiation aux signes.

Prérequis nécessaires :

- LRE - VM - RSE - Respiration à deux sur un embout.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Ok? - Ok! : (faire un rond avec le pouce et l'index, les autres doigts tendus vers le haut)

- Le moniteur ou le guide de palanquée te fait ce signe, tu dois répondre OK ou pas OK.

Ça ne va pas : (basculer plusieurs fois la main à plat)

- Si ça ne va pas, tu fais ce signe en montrant ce qui ne va pas, le moniteur ou guide palanquée agira en conséquence.

Négatif / Non : (Geste négatif de la main, index tendu vers le haut).

- Ton moniteur ou guide palanquée te fait comprendre qu'il ne faut pas faire quelque chose...

En surface : (Le poing sur la tête ou les 2 bras formant une anse de panier verticalement)

- Tu arrives en surface, tu dois indiquer si tout va bien, au directeur de plongée qui est sur le bateau ;

Je ne comprends pas : (les 2 AV bras-tendus en avant, paume de la main vers le haut- geste interro.)

- Tu ne comprends pas le signe fait ton moniteur, guide de palanquée ou ton coéquipier. Tu fais répéter...

J'ai les oreilles bouchées : (montrer avec l'index ou main tendu vertical. S'ouvrant et se fermant).

- Tu as mal ou tu n'arrives pas à réaliser l'équipression dans tes oreilles. Ton moniteur te fait remonter et...

J'ai des vertiges : (montrer la tête, puis faire des mouvements circulaires horizontaux)

J'ai froid : (se frotter plusieurs fois le bras avec l'autre main)

- Tu as froid, il faut l'indiquer tout de suite à ton guide de palanquée qui cesse la plongée et entame la procédure de décompression.

Je n'ai plus d'air : (mettre la main gauche à plat vers la gorge en un mouvement répétitif)

- Tu sens que l'inspiration et de plus en plus dure ou ton détendeur ne débite plus d'air, tu fais le signe...

Je suis essoufflé : (faire un mouvement ample des avant - bras à hauteur du sternum)

Tu as la sensation d'étouffer, car tu n'as pas expiré à fond, suite à un effort violent. Ton guide palanquée ou coéquipier te saisit par la bretelle et te fait signe d'expirer à fond et de te calmer. Soit la plongée va continuer, après que tu aies repris la ventilation normale, soit il faut entamer la remontée en respectant la procédure de décompression.

Expirer : (amener les 2 mains vers la poitrine ou éloigner une main de la bouche)

- Dans le cas de signe d'essoufflement, ton guide palanquée te fera ce signe avec la main et en expirant lui-même en faisant beaucoup de bulles pour te faire comprendre d'effectuer une expiration active.

Inspirer : (éloigner les 2 mains de la poitrine ou approcher une main de la bouche)

- Ton moniteur te fait ce signe, tu inspires (poumon-ballast) selon l'amplitude indiquée...

Montre-moi ta pression : (Le moniteur montre son manomètre, tu montres le tien).

Ton guide de palanquée se préoccupe de la consommation des équipiers de sa palanque. Il vous fait ce signe. Vous lui montrez votre manomètre.

Je suis à mi-pression : (faire un T majuscule avec les 2 mains)

- Tu es un plongeur responsable, tu regardes régulièrement ton manomètre. Dès qu'il indique 100 bars, tu préviens ton guide de palanquée en faisant le signe. Ton guide de palanquée saura qu'il doit entamer le retour...

Je suis sur réserve : (mettre le poing à la tempe)

- Après que ton manomètre ait indiqué la mi-pression, tu le consultes régulièrement. Dès que l'aiguille affleure la zone rouge (50 bars), tu préviens aussitôt ton guide palanquée. Il va aussitôt entamer la remontée avec toute la palanquée en respectant la procédure de décompression. Tu resteras près de lui.

Détresse : (se fait en surface, taper plusieurs fois sur l'eau avec la main)

- En cas de problème...s, dès l'arrivée en surface, on fait ce signe pour demander du secours.

Danger : (montrer le poing et indiquer ...)

- au fond...faune, flore, rochers coupants, houle, courant, filets, épaves, grottes, etc., équipier avec comportement bizarre...
 - au palier... pour faire comprendre d'écouter, regarder, tour d'horizon, etc. à cause des embarcations ou autres...
 - en surface... embarcations ou dériveurs qui viennent sur nous, houle qui nous dresse vers le bateau ou vers les rochers, etc.
- ⇒ Suivre et exécuter les conseils du guide palanquée sans hésiter ou chercher à comprendre

Monter : (pouce vers le haut) **Descendre :** (pouce vers le bas)

Le moniteur ou le guide de palanquée vous fait ce signe, vous exécutez l'ordre en restant à son niveau.

Fin de plongée, fin d'exercice : (les deux avant-bras en croix)

- Le moniteur décide de faire cesser un exercice, le guide palanquée décide d'arrêter la plongée. Ils vous font ce signe.

Stop / Arrête-toi : (la main tendue, paume vers l'interlocuteur)

- vous arrêtez de palmer et vous vous maintenez à la profondeur indiquée.

Viens, venez ici : (la main tendue, bouger l'avant-bras vers soi)

Va, allez par là : (montrer avec l'index ou le pouce)

Moi, Toi, Lui, Nous : (montrer du doigt)

Regarde-moi : (mettre l'index et le majeur en fourche contre le masque et se montrer du doigt)

Regarde là : (mettre l'index et le majeur contre le masque et montrer du doigt...)

Arrête-toi à cette profondeur ou stabilise-toi : (faire un geste demi-circulaire avec la main à plat)

Partage ton air avec... : (montrer sa bouche du doigt et la personne qui demande de l'air)

Tiens-moi la main : (assembler les deux mains)

Calme-toi, ralentis : (mouvement vertical de l'avant-bras, main tendue à plat)

Conduis, je te suis : (montrer du doigt, indiquer avec les 2 mains l'une derrière l'autre, index tendus)

Rejoins ton coéquipier et restez ensemble : (joindre les deux index à plat)

On se regroupe : (rassembler plusieurs fois le bout des deux index)

Plus d'amplitude dans le palmage : (main à plat, faire verticalement avec l'index et le majeur le signe des oiseaux qui coupent)

Ne plie pas les jambes : (montrer, d'un geste négatif, la jambe pliée).

Gonfle ton gilet : (fermer plusieurs fois la main).

Purge ton gilet : (bras tendu vers le haut, faire le signe de purger en repliant plusieurs fois l'index)

Équilibre tes oreilles : (pincer le nez et montrer les oreilles)

Équilibre ton masque : (montrer le masque et souffler avec le nez)

IV°- EXPLICATION DU DÉROULEMENT SOUS L'EAU

Vérification de l'équipement :

- Scaphandre, masque, lestage.

Mise à l'eau :

- Saut droit et canard.

Révision des prérequis :

- LRE - VM - RSE, respiration à deux sur un embout.

Consignes de sécurité :

- A la descente... Oreilles, sinus, masque.
- A la remontée... Expirer, Th et Ok en surface.
- Surveiller ses coéquipiers pendant toute la plongée.

Exercice d'échange, d'interprétation et réaction aux signes :

- Je vais noter 3 incidents sur une planchette.
- Sous l'eau, je te montre un des 3 incidents (tu me laisses le temps de ranger ma planchette).

Démonstration :

- Tu fais le signe correspond à l'incident.
- J'interviens.

Exécution :

- Je fais le signe correspond.
- Tu interviens.

On arrête chaque intervention à mon signe « fin d'exercice ».

V°- PHASE EXECUTIVE SOUS L'EAU

Révision des prérequis :

- LRE - VM - RSE - respiration à deux sur un embout.

Exercices d'échange, d'interprétation et réaction aux signes :

- Démonstration et exécution.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Analyse et conclusion avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 23°- Remontée au gilet de sécurité - Assistance à plongeur en difficulté.

Les Signes en Plongée Sous-Marine

 Ca va	 Ca va pas	 Panne d'air	 Panne d'air (Variante)	 Demi - bouteille	 Je suis sur réserve	 Montre ton manomètre	 Difficulté passage réserve	 Moi
 Toi	 Descends	 Remonte	 Stop	 Fin d'exercice	 J'ai froid	 On se regroupe	 Restez ensemble	 Je suis essouffé
 Inspire	 Expire	 Equilibre ton masque	 Equilibre tes oreilles	 Je suis narcosé	 J'ai des vertiges	 Venez vers moi	 Doucement	 Non
 Prendre cette direction	 Purge ton gilet	 Gonfle ton gilet	 Nous tous	 Regardes	 Conduis et je suis	 Tenez-vous	 Stabilise toi	 Ca pique
 Palmage: plus d'amplitude	 Ne plis pas tes jambes	 Détresse surface	 Ca va surface	 Ca va la nuit	 Ca ne va pas la nuit	<p>Copyright www.paradise-plongee.com</p> 		