



Bonne Santé et bonnes plongées

10 conseils de l'anmp avant vos toutes premières plongées.

Indiquez à votre encadrement si :

- Vous êtes suivi médicalement et prenez régulièrement ou occasionnellement un traitement particulier.
- Vous avez des antécédents médicaux, même anciens, qui nécessitent ou ont nécessité une hospitalisation ou un traitement.
- Vous avez des antécédents récents ou anciens d'origine orl, cardiaque, respiratoire, neurologiques, chirurgicaux, oculaires,
- Vous vous savez porteur d'une particularité anatomique ou sanguine.
- Vous êtes porteur de prothèses ou de matériel particulier.
- Vous êtes enceinte.



N'hésitez pas non plus à signaler si :

- Vous ne vous sentez pas très en forme (et si vous en connaissez la cause).
- Vous avez pris récemment un anti migraineux, un anti dépressif ou un somnifère.
- Vous ne voyez rien sans vos lunettes ou vos lentilles.
- Un rhume, une toux, des maux de ventre, diverses douleurs ou palpitations vous perturbent en ce moment.

Vous souhaitez poursuivre votre formation de plongeur et passer le cap de l'initiation, l'anmp vous invite à consulter un médecin pour vous assurer que votre état de santé vous permettra d'explorer le monde subaquatique sans vous mettre en danger.