

ESSOUFLEMENT



DÉFINITION

- Sur terre, l'effort vous oblige à respirer plus vite au point parfois de s'essouffler
- Sous l'eau, le phénomène est identique mais se produit souvent plus vite et surtout plus fort qu'en surface.

CAUSES

- Efforts intenses
- Mauvaise ventilation
- Mauvais lestage
- Problème de matériel (combinaison trop serrée, air vicié dans la bouteille)
- LE FROID ET LA PROFONDEUR FAVORISENT L'ESSOUFLEMENT



PRÉVENTION

AVANT LA PLONGÉE:

- bonne forme physique
- Bon entraînement
- Connaitre ses limites
- Ne pas plongé fatigué
- Avoir un lestage adapté (limite l'effort)

PENDANT LA PLONGÉE:

- Pas d'efforts importants (palmage lent)
- Expirations profondes et volontaires (expiration = 2 x temps d'inspiration)
- Se protéger du froid.
- Eviter les sources de stress

EN CAS D'ESSOUFLEMENT

EN SURFACE:

- Si vous êtes essoufflé, attendre de retrouver une respiration sereine et calme avant de vous mettre à l'eau.

SOUS L'EAU:

- Se calmer
- arrêter tout effort (palmage..)
- Se forcer à expirer profondement.
- Prévenir votre guide palanquée (avec le signe approprié) et laissez-le faire.

