

**CONSEILS DE REPRISE DE PLONGEE EN CAS D'ADD OU OPI POUR PREVENIR AU MAXIMUM
LE RISQUE DE RECIDIVE**

Conseils de reprise en plongée scaphandre pour prévenir une récurrence d'accident	Maîtriser les facteurs de risques pour la santé
- Limiter les plongées dans la courbe de sécurité et à 30 mètres maximum - Ne pas dépasser 2 plongées/jour - Ne pas réaliser de plongées multi niveaux type « yoyo » - Éviter les efforts physiques pendant la plongée - Privilégier les plongées au Nitrox (en l'absence d'HTA ou si HTA équilibrée) - Si possible réaliser le palier de sécurité au Nitrox (en l'absence d'HTA ou si HTA équilibrée)	- Maintenir une bonne hydratation avant et après la plongée - Respecter un délai de sécurité de 24 heures en cas de montée en altitude - Ne pas réaliser d'effort physique important notamment à glotte fermée pendant au moins les 6 h suivant l'émersion - Ne pas réaliser d'activité physique intensive au moins 24 h avant la plongée notamment une natation de surface avec équipements à contre-courant. - Maintenir une bonne condition physique - S'assurer d'un entraînement régulier à la plongée - Respecter une progressivité dans l'accès à la profondeur
En cas d'antécédent d'accident de désaturation ou d'œdème pulmonaire d'immersion un avis spécialisé est requis et le CACI doit être délivré par un médecin fédéral et/ou titulaire d'un diplôme de médecine subaquatique.	