

# Checklist Plongée



## EQUIPEMENT PRINCIPAL



- Combinaison
- Sous-vêtement thermique
- Gants & cagoule
- Bottillons
- Palmes
- Masque et secours
- Tuba

## PLOMBS



- Ceinture ou poches
- Poids adaptés

## BLOC



- Bloc gonflé (pression ok)
- Robinets & joints
- Contrôle date réépreuve
- Contrôle date inspection visuelle
- Joints supplémentaires

## AVANT PLONGÉE

- Hydratation
- Repos suffisant
- Repas léger
- Licence, carte, certificat médical
- Assurance plongée
- Vérif santé et état général
- Briefing
- Carnet de plongée
- Feuille de palanquée
- Numéros d'urgence
- Briefing

## RESPIRATION & FLOTTABILITÉ



- Détendeurs + octopus
- Manomètre
- Gilet stabilisateur
- inflateur & purges vérifiés

## SÉCURITÉ & INSTRUMENTS



- Ordinateur (chargé)
- Tables de décompression
- Parachute + spool
- Couteau / coupe-fil
- Sifflet / shaker
- Lampe principale + secours (Chargée)
- Piles supplémentaires
- Boussole
- Trousse de premier secours
- Oxygénothérapie

## ACCESSOIRES



- Ardoise / carnet étanche
- Appareil photo (batterie, carte)
- Filet ou poche récup
- Mousquetons / sandows
- Kit d'entretien

## APRES LA PLONGÉE



- Serviette / peignoir
- Protection solaire
- Eau douce
- Sac étanche pour matériel mouillé
- Casquette
- Lunette de soleil
- Coupe-vent léger