

Checklist de préparation : Plongée en Crète

Documents administratifs indispensables

- Certificat médical de non-contre-indication à la plongée (datant de moins d'un an).
- Carte de niveau de plongée (CMAS, PADI, SSI, etc.).
- Carnet de plongée (logbook) pour justifier votre expérience.
- Assurance plongée spécifique (type DAN ou équivalent) couvrant le rapatriement.
- Pièce d'identité en cours de validité.

Santé et condition physique

- Hydratation régulière : boire beaucoup d'eau avant et après la plongée.
- Repos suffisant : éviter la fatigue excessive la veille.
- Abstinence d'alcool : ne pas consommer d'alcool 12h avant la mise à l'eau.
- Vérification ORL : s'assurer de l'absence de rhume ou de congestion nasale.
- Protection solaire : utiliser une crème solaire éco-responsable pour protéger la peau et les fonds marins.

Matériel personnel à vérifier

- Masque personnel (ajusté à votre visage pour éviter les fuites).
- Ordinateur de plongée (vérifier le niveau de la pile et les réglages).
- Lampe de plongée (chargée et testée).
- Accessoires de confort (gants, cagoule fine si nécessaire).
- Kit de secours personnel (gouttes pour les oreilles, pansements).

Sécurité et logistique sur site

- Assister attentivement au briefing du centre de plongée local.
- Vérifier minutieusement le matériel de location avec le moniteur.
- Confirmer le binôme et le plan de plongée avant l'immersion.
- Respecter strictement la faune et la flore méditerranéenne.
- Signaler immédiatement tout problème de santé ou stress au guide.

Règle d'or : Intervalle de vol

- Respecter un intervalle de surface d'au moins 24 heures avant de prendre l'avion.
- Planifier vos plongées les plus profondes en début de séjour.
- Éviter toute plongée le dernier jour avant le départ.
- En cas de doute sur la fatigue ou la décompression, consulter le centre de plongée.