

Plongée en grottes



- La plongée en grotte est une activité à risque. La plupart des grottes de la côte exigent une formation et un entraînement spécial ainsi que du matériel adapté à la plongée souterraine.
- N'entrez pas dans des grottes inconnues. Veuillez vous informer au préalable.
- Ne passez pas par des cavités étroites.
- Vérifiez toujours le type de fond et évitez la vase.
- Évitez les chocs de l'équipement avec les parois.
- Prenez en compte que la sortie peut s'avérer très compliquée même lorsque l'entrée se déroule facilement.

Sauvetage maritime Tel. 900 202 202 · Canal 16 VHF

Urgences: 112

Caisson hyperbare le plus proche : Hôpital de Palamós

C/ Hospital, 36 · 17230 Palamós · Tel. 972 60 01 60



Passeig del Port, s/n · 17258 l'Estartit | Tel. 972 75 17 01 · Fax 972 75 20 04 pnmmbt@gencat.cat | www.gencat.cat/parcs/illes medes

Plongée responsable et sûre Parc Naturel du Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter







Bienvenue au Parc Naturel

La diversité des populations de poissons est l'une des principales richesses de observer sans avoir à les





L'herbier de posidonies



très fragiles et de croissance lente. Tous contacts avec eux les blessent. Évitez de les manipuler et de les toucher involontairement.









Décalogue du plongeur responsable

- 1 Renseignez-vous sur le point de plongée avant de vous lancer et respectez les réglementations spécifiques qui s'y
- 2 Vérifiez les prévisions météorologiques et les facteurs qui peuvent avoir une influence sur la plongée.
- Vérifiez régulièrement votre équipement.
- Apprenez les différentes techniques de flottabilité afin de pouvoir observer les fonds sans les abîmer, gardez vos distances et évitez de toucher le fond avec les palmes et les
- Ne plongez pas seul, profitez de l'expérience accompagné.
- 7 Freinez votre descente au moyen de la bouée afin de ne pas marcher sur les fonds.
- 8 Ne perturbez pas la vie marine. Ne touchez pas les animaux, ne les nourrissez pas non plus. Évitez de braquer votre appareil photo/caméra directement dans les yeux des
- 9 Si vous entrez dans des grottes, n'y restez pas trop longtemps et faites-le toujours en groupes réduits. Les bulles d'air affectent négativement toutes les espèces qui
- 10 Si vous emportez un appareil photo/caméra, faites particulièrement attention à la flottabilité.

La bonne pratique consiste à éviter de blesser les espèces marines, blessures qui peuvent s'avérer irréversibles.

Observez le décaloque du plongeur responsable!









