



# RECOMMANDATIONS AUX VOYAGEURS PLONGEURS

## ... A ADAPTER SELON LA DESTINATION

### ET LE MODE DE TRANSPORT

#### A mettre dans son sac de plongée

- Licence
- Certificat médical
- Cartes CMAS, nitrox, Bio, ...
- Carnet et passeport de plongée
- Palmes Masque Tuba
- Détendeur
- Détendeur de secours (octopus) obligatoire à partir du N2
- Stab
- Ceinture de plombs
- Combinaison / Shorty
- Chaussons, gants, souris, cagoule
- Profondimètre + tables de plongée
- Ordinateur de plongée
- Boussole
- Couteau, ciseaux
- Parachute de paliers
- Crochet (si plongées avec fort courant)
- Baguette métallique (pour monter ou se fixer)
- Lampe, phare (déconnectés) + piles/chargeur
- Loupe (pour voir les petites choses)
- Produit anti buée
- Sandales
- Etui à lunettes
- Ardoise + crayons (+ gomme et taille crayon)
- Plaquettes bio
- Cintres
- Sac filet
- Sac étanche
- Tampon (pour les encadrants)



## A mettre dans sa valise

- Maillots de bain
- Pulls
- Pantalons, pantacourts, shorts
- Sous vêtements, chaussettes
- Tee shirts, polos, débardeurs
- Pyjama
- Paréo ou ciré
- Coupe vent
- Chapeau, casquette, bonnet de laine
- Tongs, tennis
- Mouchoirs
- Linge de toilette
- Trousse de toilette, petit miroir
- Petit nécessaire à couture
- Gel douche, shampoing
- Grands sacs plastique (pour ramener ce qui est mouillé ou sale)
- En cas alimentaires (fruits secs, gâteaux,...)
- Apéro (biscuits, boissons) + gobelet plastique rigide perso
- Couteau



## A mettre dans son bagage à main

- Papiers d'identité (CNI, passeport)
- Carte bleue, chéquier, espèces
- Billets d'avion
- Téléphone et chargeur
- Appareil photo (+ cartes) et caisson étanche
- Jumelles
- De quoi écrire (carnet et stylo)
- Lunettes de soleil
- Livres (pour passer le temps) + livres Bio
- Revues, mots fléchés ou Sudoku
- MP3 + écouteurs
- Duvet, oreiller
- Cale nuque
- Boules Quies
- Chaussettes de contention



→ Si voyage par avion =Ordi plongée et carte CMAS (à présenter pour bénéficier d'un poids de bagage sup « plongeur »)

## Pharmacie perso

- Contre le mal de mer
- Contre la « turista »
- Crème solaire
- Biafine
- Antalgiques
- Antiseptique, compresses, pansements, strips
- Vos médicaments quotidiens
- Vérifier vos vaccinations (tétanos ++)
- Anti paludéen si zone à risque (Malarone ou autre)

