

Conseils pour plonger avec des lentilles :

Les cours de natation de sauvetage permettent d'acquérir les différentes compétences nécessaires pour réagir correctement et rapidement en cas d'urgence. Cela comprend la natation (autorisée avec des lunettes de natation, car il s'agit d'un test de performance) et la plongée. Comme nous n'aurions pas le temps de mettre des lunettes de plongée en cas d'urgence, toutes les disciplines de plongée doivent être effectuées sans lunettes. Voici donc quelques conseils à ce sujet :

- **Tu n'as pas besoin de voir net** - que ce soit avec ou sans lentilles, personne ne voit net. Pour voir les contours de la victime ou de l'anneau de plongée, cela suffit.
- Ouvre les yeux **juste un peu** pour que les lentilles soient maintenues par les paupières.
- **N'utilise pas de lentilles** pendant le cours, tu peux par exemple mettre des lunettes pour la théorie.
- Si tu portes des lentilles mensuelles, **n'utilise pas de nouvelles lentilles** - mais des lentilles que tu remplacerais de toute façon bientôt...
- **Garde les yeux fermés lorsque tu plonges dans l'eau.**
- Entraîne-toi d'abord à ouvrir étroitement les yeux sans faire de mouvement vers l'avant (= rester uniquement sur place), puis lentement avec un mouvement vers l'avant (respecte les règles de plongée même en t'entraînant ! Par exemple, ne plonge jamais seul, mais fais-toi toujours surveiller).

Emporte une ou plusieurs lentilles de rechange afin de pouvoir rentrer chez toi en toute sécurité au cas où tu perdrais tes lentilles.