# Risques inhérents à la pratique de la plongée en apnée et sous-marine

### I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

1. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
2. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
3. Foudre
4. Précipitations (pluie, grêle)

### Noirceur

### II. Risques inhérents à l’environnement

1. Contact avec la flore sous-marine (algues, etc.)
2. Contact avec la faune sous-marine (oursins, poissons, méduses, etc.)
3. Eau sombre ou trouble
4. Débris de nature humaine (filets, lignes à pêche, épaves, etc.)
5. Circulation maritime
6. Mouvement de l’eau

### III. Risques inhérents à la pratique de l’activité

1. Syncope
2. Mal de décompression
3. Crise cardiaque
4. Cyanose
5. Samba
6. Hydrocution
7. Barotraumatismes
8. Étirements et faiblesses musculaires
9. Complications médicales causées par le stress ou la peur
10. Nombre élevé de plongeurs

**IV**. **Risques inhérents à la clientèle**

1. Manque de planification du matériel ou du parcours
2. Matériel mal ajusté
3. Mauvaise connaissance de ses limites personnelles (physiques et psychologiques)

**Référence :** CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d’encadrement sécuritaire d’activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.

Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.