

# TOM PLOUF



Handis et valides pour plonger ensemble

# CALENDRIER DES PLONGÉES 2018/2019

## Jeudi 20/09/2018

Hortense  
43BM Rdv 20h30  
Exploration  
Handis marcheurs/Valides

## Samedi 22/09/2018

Hortense  
61BM Rdv 9h30  
Exploration  
Handis marcheurs/Valides

## Jeudi 18/10/2018

**Formation Nitrox**  
30 BM Rdv 18h45  
Technique  
Inscrits à la formation

## Dimanche 21/10/2018

**Formation Nitrox**  
57 BM Rdv 9h00  
Technique  
Inscrits à la formation

## Samedi 27/10/2018

Fosse La Teste  
Briefing 9h00  
Technique  
Handis/Valides

## Samedi 03/11/2018

**Formation Nitrox**  
57 BM Rdv 6h20  
Technique  
Inscrits à la formation

## Samedi 03/11/2018

**Formation Nitrox**  
57 PM Rdv 13h00  
Technique  
Inscrits à la formation

## Samedi 10/11/2018

Fosse La Teste  
Briefing 9h00  
Technique  
Handis/Valides

# TOM PLOUF



Handis et valides pour plonger ensemble

# CALENDRIER DES PLONGÉES 2018/2019

## NE PAS OUBLIER !!!!

Pré-inscription aux plongées sur l'espace Doodle (minimum 7 jours avant)

<http://www.tomplouf.fr/> > La Vie du Club > Inscription plongée

Confirmation de Claude par mail 1 semaine avant la plongée pour inscription effective (en fonction des cadres disponibles) et 24h avant la plongée pour confirmation météo

Lors d'un plongée, vous devez avoir :

- votre bouteille pleine (à faire gonfler à Subouest Gradignan)
- gilet stabilisateur + détendeur + PMT
- une combinaison intégrale (2 pièces si possible) + chaussons, cagoule obligatoires
- **une ceinture + lest**
- une lampe (fortement conseillé)
- parachute + instruments + octopus pour les autonomes
- une bouteille double sortie pour les cadres et guides de palanquée
- des sucres rapides + boisson chaude
- 1 bouteille d'eau / personne
- un chapeau
- des lunettes
- de la crème solaire

Le matériel (bouteille + gilet stabilisateur + détendeur) doit être rincé à l'eau douce après la plongée. Le bloc devra être regonflé.