

## PER FER IMMERSIÓ CAL:

1. Tenir com a mínim titulació 1 estrella, Open Water o equivalent. Són les que et capaciten per a la pràctica del busseig recreatiu.
2. Disposar d'assegurança d'accidents i responsabilitat civil a tercers.
3. Una declaració responsable de salut.
4. Si existeixen certes patologies o antecedents caldrà presentar certificat mèdic realitzat en els dos darrers anys.
5. Els menors d'edat necessiten autorització dels pares o tutors, anar acompanyats per un adult amb la qualificació exigida i només poden utilitzar aire comprimit (no enriquit).

## SEGUEIX LES NORMES DE SEGURETAT EN BUSSEIG:

1. La immersió en solitari està prohibida. Cal bussejar sempre com a mínim en parella.
2. L'equip individual mínim per fer immersió inclou: màscara, aletes, regulador a demanda, sistema alternatiu de subministrament de gas, ampolla, sistema de subjecció de l'ampolla, sistema de flotació, sistema de llast amb alliberament ràpid, sistemes de medicació de subministrament d'aire, fondària, temps i exposició al gas inert, vestit de busseig, boia de seguretat, xiulet i ganivet o sistema de tall.
3. En tots els casos, la fondària màxima per al busseig esportiu-recreatiu és de 40m.
4. Planifica la immersió segons el bussejador de nivell més baix del teu grup o parella. Tingues en compte les condicions de la mar i escolta els consells del personal tècnic dels centres d'immersió.
5. Respecta sempre els límits de profunditat pels quals estàs entrenat i certificat.
6. Per fer immersió amb ampolla pròpia o utilitzar el servei de compressors del centre, cal acreditar que l'ampolla compleix amb les normes de seguretat obligatòries: contrast i inspecció visual en vigor.
7. Verifica sempre el correcte funcionament de tot l'equip i el nivell d'aire abans de començar cada immersió.
8. Durant la immersió, el bussejador és responsable de la gestió de l'aire. Comprova-ho regularment.
9. Planifica sempre la immersió dins la corba de seguretat.
10. Sovint les immersions es realitzen en espais protegits o d'alt valor natural. Consulta limitacions específiques.
11. Recorda que mai pots tocar ni recollir cap espècie del fons marí ni donar menjar als peixos.
12. Cal conèixer i respectar la normativa sobre el busseig a Catalunya.

**MAI no fem immersió si ens trobem malament físicament o psíquicament, incloent estats de tensió, ansietat, cansament, etc.**

**MAI no fem immersió en estat d'embriaguesa ni si hem ingerit drogues o similars.**

### EN CAS D'EMERGÈNCIA:

112 (Emergències 24h.)  
972 60 01 60 HOSPITAL DE PALAMÓS – Cambra hiperbàrica  
CANAL 16 VHF (Capitanía Marítima)

## PARA BUCEAR ES NECESARIO:

1. Tener como mínimo titulación 1 estrella, Open Water o equivalente. Son las que te capacitan para la práctica del buceo recreativo.
2. Disponer de seguro de accidentes y daños a terceros.
3. Una declaración de salud responsable.
4. Si existen ciertas patologías o antecedentes será necesario presentar certificado médico realizado dentro de los últimos dos años.
5. Los menores de edad necesitan autorización de los padres o tutores, ir acompañados por un adulto con la calificación exigida y solo pueden respirar aire comprimido (no enriquecido).

## NORMAS DE SEGURIDAD EN BUCEO:

1. La inmersión en solitario está prohibida. Hay que bucear siempre como mínimo en pareja.
2. El equipo individual mínimo para bucear incluye, máscara, aletas, regulador a demanda, sistema alternativo de suministro de gas, botella, sistema de sujeción de la botella, sistema de flotación, sistema de lastre de liberación rápida, sistemas de medición de suministro de aire, profundidad, tiempo y exposición al gas inerte, traje de buceo, boya de seguridad, silbato, cuchillo o sistema de corte.
3. En todos los casos, la profundidad máxima para el buceo recreativo es de 40m.
4. Planifica la inmersión en función del buceador de menor nivel de tu grupo o pareja. Ten en cuenta las condiciones del mar y escucha los consejos del personal técnico de los centros de buceo.
5. Respeta siempre los límites de profundidad para los cuales estás entrenado y certificado.
6. Para bucear con botella propia o utilizar el servicio de compresores del centro, hay que acreditar que la botella cumple las normas de seguridad obligatorias: contraste e inspección visual en vigor.
7. Verifica siempre el correcto funcionamiento de todo el equipo y el nivel de aire antes de empezar cada inmersión.
8. Durante el buceo, el buceador es responsable de la gestión del aire. Compruébalo regularmente.
9. Planifica siempre el buceo dentro de la curva de seguridad.
10. A menudo las inmersiones se realizan en espacios protegidos o de alto valor natural, consulta limitaciones específicas.
11. Recuerda que nunca puedes tocar ni recoger ninguna especie del fondo marino ni dar de comer a los peces.
12. Hay que conocer y respetar la normativa sobre el buceo en Cataluña.

**NUNCA buceamos si nos encontramos mal física o psíquicamente, incluyendo estados de tensión, ansiedad, cansancio, etc.**

**NUNCA buceamos en estado de embriaguez ni si hemos ingerido drogas o similares.**

### EN CASO DE EMERGENCIA:

112 (Emergencias 24h.)  
972 60 01 60 HOSPITAL DE PALAMÓS – Cámara hiperbárica  
CANAL 16 VHF (Capitanía Marítima)

## TO BE ABLE TO SCUBA DIVE YOU NEED TO:

1. Hold a qualification or certificate that enables you to practise Recreational Scuba Diving.
2. Hold a personal medical insurance policy + civil liability.
3. A Health Declaration Form .
4. In case there are some pathologies or antecedents, a medical certificate from within the last two years will be necessary.
5. Minors need authorisation from their parents or tutor and must be accompanied by a suitably qualified adult. They can only breathe compressed air.

## FOLLOW THE SCUBA DIVING SAFETY REGULATIONS:

1. Diving on one's own is forbidden. Diving must always be done with at least one other buddy.
2. The minimum personal equipment for diving includes a mask, fins, regulator on demand, alternative air-source, scuba tank, system for securing the tank, buoyancy device, fast-release weight belt, gauges for measuring air supply, depth, time and exposure to inert gas, wetsuit, whistle, safety buoy, knife or cutting system.
3. In all cases the maximum depth for Recreational diving is 40 m.
4. Plan the dive in keeping with the lowest level held by a diver in your group. Take the sea conditions into account and listen to the advice given by the technical staff in diving centres.
5. Always respect the depth limits for which you have been trained and certified.
6. If you wish to dive with your own tank or use the centre's compressed air service, you must provide evidence that the tank complies with obligatory safety regulations: contrast and valid visual inspection.
7. Always verify the correct functioning of all the equipment and the air level before starting each dive.
8. During the dive, divers are responsible for managing their air and verifying it on a regular basis.
9. Always plan the dive within the safety curve
10. Dives are often made in protected spaces or those with a high natural value, check specific rules before dive.
11. Please remember that you may not touch or collect any species or feed the fish.
12. You should be familiar with and always respect regulations on scuba diving in Catalonia.

**You should NEVER go scuba diving if you do not feel physically or mentally well, which includes states of stress, anxiety, tiredness, etc.**

**You should NEVER go scuba diving if you are drunk or if you have ingested drugs or similar items.**

### IN AN EMERGENCY:

112 (Emergencies 24/7)  
972 60 01 60 PALAMÓS HOSPITAL – Hyperbaric chamber  
CHANNEL 16 VHF (Maritime Authority)

## POUR PLONGER, IL EST INDISPENSABLE DE:

1. Disposer d'un diplôme ou d'un brevet autorisant la pratique de la plongée de loisir.
2. Disposer d'une assurance médicale individuelle plus responsabilité civile.
3. Une déclaration de santé responsable.
4. En cas de certaines pathologies ou antécédents, il faudra présenter un certificat médical datant de moins de deux ans.
5. Les mineurs doivent avoir l'autorisation de leurs parents ou tuteurs et être accompagnés d'un adulte disposant du brevet exigé. Ils ne peuvent respirer que de l'air comprimé.

## RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ EN PLONGÉE:

1. La plongée en solitaire est interdite. Il est indispensable de toujours plonger au minimum par deux.
2. Le matériel individuel de plongée se compose au minimum de: masque, palmes, détendeur à la demande, système alternatif de distribution de gaz, bouteille, système de fixation de bouteille, système de flottaison, système de lest à largage rapide, systèmes de mesure de distribution de l'air, profondeur, durée et exposition au gaz inerte, combinaison de plongée, sifflet, bouée de sécurité, couteau ou outil coupant.
3. Dans tous les cas, la profondeur maximale pour la plongée loisir est de 40 m.
4. Prévoir la plongée en fonction de la personne du groupe ou du couple ayant le niveau le plus faible. Tenir compte de l'état de la mer et écouter les conseils du personnel technique des centres de plongée.
5. Toujours respecter les limites de profondeur correspondant à la formation et au brevet du plongeur.
6. Pour plonger avec ses propres bouteilles ou utiliser le service de compresseurs du centre, il est nécessaire d'attester que la bouteille est conforme aux règles de sécurité obligatoires: étalonnage et contrôle visuel en vigueur.
7. Toujours vérifier le bon fonctionnement de l'ensemble du matériel et le niveau d'air avant chaque plongée.
8. Pendant la plongée, le plongeur gère lui-même son air et le contrôle régulièrement.
9. Toujours prévoir la plongée dans la courbe de sécurité.
10. Les plongées se déroulent fréquemment dans des espaces protégés ou d'une très grande valeur environnementale, il faudra vérifier s'il existe des règles spécifiques
11. Ne jamais oublier qu'il est interdit de toucher et de ramasser des espèces des fonds marins et de donner à manger aux poissons.
12. Il est indispensable de connaître et de respecter la réglementation relative à la plongée en Catalogne.

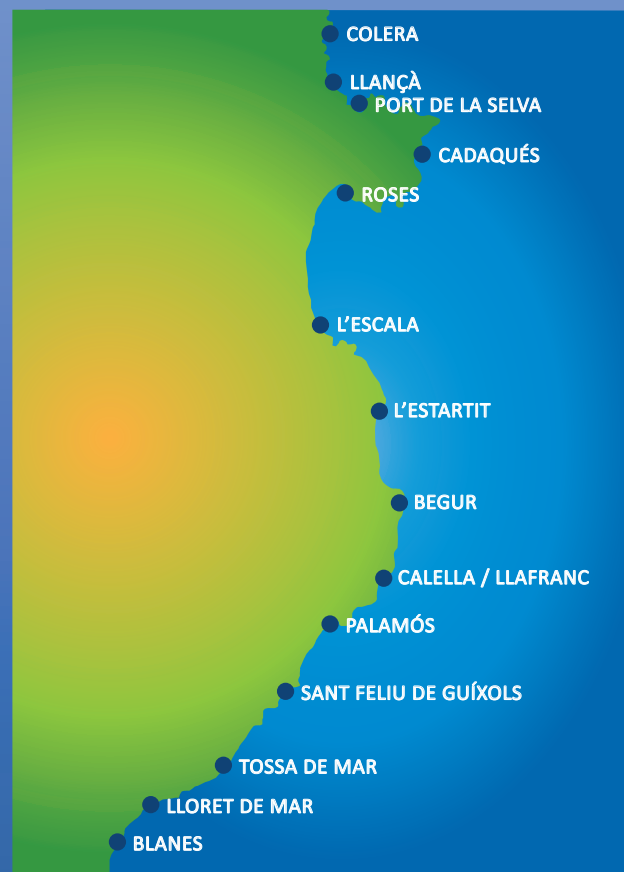
**NE JAMAIS PLONGER si vous n'êtes pas en pleine forme physique et psychologique, notamment en cas de stress, d'anxiété, de fatigue, etc.**

**NE JAMAIS PLONGER en état d'ébriété ou après avoir consommé des drogues ou produits similaires.**

### EN CAS D'URGENCE:

112 (Urgences 24h/24)  
972 60 01 60 HÔPITAL DE PALAMÓS – Chambre hyperbare  
CANAL 16 VHF (Capitainerie du port)

## ECO-SUB COSTA BRAVA



El projecte "ECO-SUB COSTA BRAVA - Ruta d'immersions ecoguiades a la Costa Brava. *Per conèixer al 100% els valors naturals subaquàtics de la Costa Brava i com conservar-los*", és una operació cofinanciada pel Fons Europeu Marítim i de la Pesca.

Més informació:  
[info@subcostabrava.com](mailto:info@subcostabrava.com)  
T. 972 60 00 17



## NORMES DE SEGURETAT EN BUSSEIG



NORMAS DE SEGURIDAD EN BUCEO  
SCUBA DIVING SAFETY REGULATIONS  
RÈGLES DE SÉCURITÉ EN PLONGÉE