



▶ DOSSIER SÉCURITÉ (2)

Le refroidissement du corps humain dans l'eau de mer est appelé HYPOTHERMIE (sous-chaleur). Il est la cause directe ou indirecte de la plupart des morts en mer. Le corps se refroidit surtout par la TÊTE (au moins 10 %), le COU, les FLANCS, l'AINE. Il est vital de les protéger en priorité, les isoler de l'EAU, du VENT, du contact avec toute SURFACE FROIDE.

PRÉVENTION



PROTÉGEZ-VOUS DU FROID

- ✘ Ne buvez pas d'alcool - Mangez correctement et chaud - Dormez suffisamment.
- ✘ Le mal de mer provoque une déshydratation favorisant l'hypothermie ; buvez de l'eau douce en quantité suffisante.
- ✘ Portez un bonnet de laine ou de plongée couvrant la nuque.
- ✘ Si vous avez froid aux pieds, mettez un chapeau sur la tête.
- ✘ Portez des vêtements en laine et/ou en synthétique mais pas en coton (ex. Jeans) qui, mouillés, restent froids.
- ✘ Abritez-vous du vent et de l'humidité.
- ✘ Sachez reconnaître les signes de l'hypothermie : FRISSON, CONFUSION, MALADRESSE, INCONSCIENCE, chez vous-même et vos compagnons.

ÉVITEZ DE TOMBER A LA MER

- ✘ Portez des chaussures à la semelle non glissante.
- ✘ De nuit et par mauvais temps : attachez-vous.

LIMITEZ LES CONSÉQUENCES D'UNE IMMERSION

- ✘ Portez un ciré de couleur vive, flottant, avec capuche et harnais incorporé ou mieux une combinaison d'immersion. Portez un sifflet et une lampe de poche étanche attachés à votre ciré en permanence.
- ✘ Entraînez-vous régulièrement à mettre votre combinaison d'immersion jusqu'à ce que vous soyez capable de le faire en moins d'une minute (même par mauvais temps).
- ✘ Sachez où elle est stockée.

DANS L'EAU

- ✘ Même dans l'eau enflez votre combinaison d'immersion ou votre brassière.

Seul : Prenez la position HELP (groupez les jambes comme un fœtus).

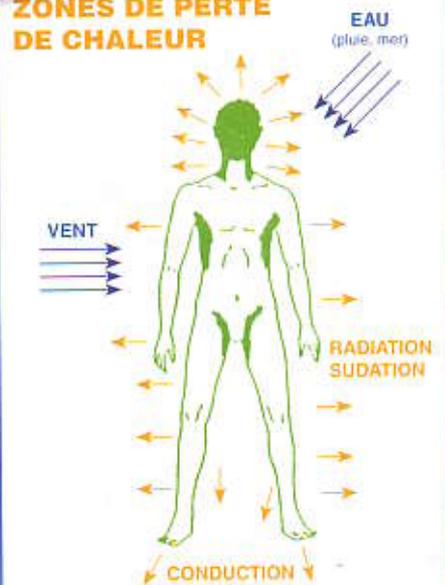
En groupe : Mettez-vous en **Grappe** et attachez-vous ensemble. Mettez les enfants et les blessés au milieu.

Ces positions augmentent le temps de survie de 50 à 100 %

- ✘ Orientez-vous.
- ✘ Mettez le capuchon de votre ciré, fermez le col et les manches.
- ✘ Ne nagez pas : nager vous épuiserait rapidement et vous tuera. Accrochez-vous à tout ce qui flotte, au besoin amarrez-vous à un flotteur et si possible essayez de monter dessus pour sortir le plus possible de l'eau.

SURVIE EN MER

ZONES DE PERTE DE CHALEUR



POSITION FOETALE



POSITION EN GRAPPE

