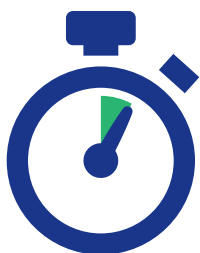


1-10-1 Sensibilisation à l'immersion en eau froide



L'eau froide peut vous couper le souffle!

L'eau froide peut affecter de manière significative vos chances de survie en cas d'immersion accidentelle. Comprendre la règle du 1 – 10 – 1 vous aidera à survivre.



1 Minute : Choc hypothermique

Il se manifeste par une inspiration profonde et involontaire (vous pourriez avaler plus d'un litre d'eau si votre tête est sous la surface), suivie par de l'hyperventilation. Ne paniquez pas. Porter un gilet de sauvetage/VFI à votre taille vous permettra de vous concentrer à reprendre le contrôle de votre respiration.



10 Minutes : Perte de motricité

Ce temps vous permettra de vous sauver vous-même ou d'appeler à l'aide avant de perdre de votre motricité au point de ne plus pouvoir nager ou demeurer à la surface. Sans gilet de sauvetage pour garder vos voies respiratoires en dehors de l'eau, sans doute que vous vous noierez.



1 Heure : L'hypothermie

Si vous pouvez respirer, vous demeurerez conscient pendant environ une heure et en vie peut-être encore plus longtemps avant de succomber à l'hypothermie. Un gilet de sauvetage/VFI vous gardera à flot et vous aidera à maintenir vos voies respiratoires hors de l'eau dans l'attente des secours.

Si vous faites du bateau quand l'eau est froide, faites-le en toute confiance... en portant votre gilet de sauvetage.