



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR LE « RAMER EN HIVER »

Les recommandations de « ramer en hiver » s'appliquent dès le dernier week-end complet du mois d'octobre (changement à l'heure d'hiver) et jusqu'au dernier week-end du mois de mars (changement à l'heure d'été).

La pratique de l'aviron en hiver demande des précautions spécifiques et un cadre strict pour éviter des accidents potentiellement mortels !

Une idée faussement reçue veut que l'immersion en eau froide conduise automatiquement à l'hypothermie, alors que d'autres phénomènes graves se produisent bien avant. Un corps plongé dans une eau à +8°C se refroidit en 12 minutes, avec crampes musculaires, une diminution de la capacité de nager, voire un arrêt cardiaque. Pendant 2 à 3 mois, la température du lac Léman est inférieure à +7°C.

Règles de base, et qui s'appliquent à TOUTES les sorties hivernales

Il est recommandé

- ✓ de bien observer la météo et privilégier l'utilisation de bateaux stables
- ✓ de ne sortir sur l'eau que si les conditions météo sont bonnes et garanties pour toute la durée de la sortie (il faut donc consulter les sites de prévisions météo avant chaque sortie)
- ✓ de ne pas sortir en cas de brouillard ; s'il apparaît en cours de sortie, rester en vue de la rive
- ✓ de ne pas trop s'éloigner de la rive (maximum 150 mètres)
- ✓ de porter des vêtements adéquats (plusieurs couches « oignons »)
- ✓ de porter un gilet de sauvetage, surtout sur le Lite Boat, le skiff et les bateaux fins
- ✓ de ne pas oublier le sifflet, l'écope et/ou les éponges, et un téléphone portable dans une pochette étanche (enregistrer le numéro de sauvetage : 117)
- ✓ qu'une rameuse inexpérimentée et qui manque d'assurance ne doit pas sortir seule en hiver. Elle devra impérativement être accompagnée d'une ou de plusieurs rameuses expérimentées¹.

En cas de chavirage

- ✓ **ne s'éloigner en aucun cas du bateau !**
- ✓ essayer de remonter sur le bateau - ou hisser le corps le plus possible hors de l'eau - et rejoindre la rive la plus proche, trouver un abri et se réchauffer
- ✓ **s'il est impossible de remonter sur le bateau, s'accrocher à la coque, appeler à l'aide, utiliser le sifflet tout en poussant le bateau en direction de la rive**
- ✓ informer la Présidente ou un autre membre du comité et organiser l'assistance.

1 Savoir ramer sans difficulté sur tous nos bateaux fins



Voici les différents points d'amarrage d'urgence pour laisser le bateau :

A vous de juger quelle distance vous sépare du port le plus proche où vous pouvez accoster. Lors des cours, les formatrices informent les élèves des différents endroits :

Direction Vevey

- l'Aviron de Vevey, la Plage, la Grotte et la Pichette

Direction Montreux

- derrière La Becque, La Maladaire, le Port de Clarens (aviron de Clarens), la Baie de Clarens, la Place du Marché, ou la rive la plus proche.

* * * * *

La règle du 1 - 10 - 1 vous aidera à mieux comprendre

1 minute pour reprendre le contrôle de sa respiration

Le choc initial dû au froid, souffle coupé puis réflexe d'une inspiration soudaine et profonde suivie d'une hyperventilation qui peut être 6 à 10 fois plus importante que la respiration normale. Le choc initial dû au froid disparaît après environ 1 minute.

Efforcez-vous durant cette courte période de ne pas paniquer et de reprendre le contrôle de votre respiration. Porter un gilet de sauvetage peut s'avérer crucial pour vous permettre de demeurer à flot et de respirer librement.

10 minutes de motricité utile

La perte de motricité due au froid se manifeste après 5 à 10 minutes environ. Vous perdrez graduellement l'usage de vos doigts, de vos bras et de vos jambes. Concentrez vos efforts initiaux à vous sauver vous-même (se hisser sur la coque ou remonter sur le bateau). Ne bougez pas inutilement si le corps reste immergé dans l'eau. Nous perdons de notre chaleur corporelle 25 fois plus rapidement dans l'eau qu'à l'air libre à des températures comparables. Si vous êtes dans l'eau sans gilet de sauvetage, vous risquez fortement de vous noyer.

1 heure avant de perdre connaissance par hypothermie

Il faut compter jusqu'à 1 heure environ avant de perdre conscience à cause d'un état hypothermique en eau glaciale. Comprendre tous les aspects de l'hypothermie et les techniques aidant à la retarder, augmenteront vos chances de survie et d'être rescapée.

Les temps ci-dessus peuvent varier en fonction de la différence corporelle et de la température de l'eau.

Il résulte de ce qui précède, que la rameuse est consciente qu'elle sort sur l'eau sous sa propre responsabilité en hiver, qu'elle dégage toute responsabilité en cas d'accident, de quelque nature qu'il soit, et renonce à tout recours contre le comité de La Rame.

Le Comité

La Tour-de-Peilz, le 8 décembre 2022