



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

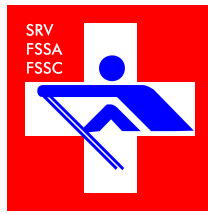
Pratiquer l'aviron en toute sécurité

Principes de base:

- Plus on a d'expérience, plus ce sport est sûr
- Toute sortie doit se faire **EN TOUTE SÉCURITÉ**
- Le «savoir-faire» du rameur doit être adapté aux circonstances
- Il faut être conscient de ses responsabilités

PRÉVENTION – Remarques / Recommandations

- Assure-toi que ton bateau est flotte correctement et est en bon état
- Observe impérativement les mesures de prévention des accidents
- Apprends et maîtrise les règles de priorités et de navigation locales en vigueur afin d'éviter les collisions
- Prends connaissance du dernier bulletin météorologique et contrôle l'état du plan d'eau avant de sortir. Ne sors **JAMAIS** lorsque les conditions sont, ou deviennent, défavorables
- Ne prends aucun risque en cas de conditions météorologiques incertaines
- Inscris ta sortie en aviron dans le journal de bord **AVANT** de partir et informe éventuellement d'autres membres du club lorsque tu pars longtemps
- Emmène, ou porte, si possible un gilet de sauvetage pour ta sécurité
- Emmène, ou porte, si possible un dispositif de flottaison, comme par ex. «Restube», pour ta sécurité



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Pratiquer l'aviron en toute sécurité

SCÉNARIOS D'URGENCE – Remarques / Recommandations

Si la personne est gravement malade et que le sauvetage dispose de suffisamment de temps pour prêter assistance

- Prêter secours, si possible, dans le bateau
- Se diriger vers l'infrastructure la plus proche (hangar à bateaux, ponton)
- Envoyer un signal de détresse si nécessaire

Si la personne est en danger physique et que les secours dans le bateau sont IMPOSSIBLES

- Appeler les secours en indiquant l'endroit exact de l'accident
- Se diriger vers la rive et prodiguer, si possible, les premiers secours

Si la personne est tombée à l'eau, prendre des mesures immédiates

- Garder le contact visuel
- Jeter un engin de flottaison à l'eau si disponible
- Appeler les secours si possible
- Envoyer un appel de détresse si possible
- Sortir la personne de l'eau si possible
- Amener la personne sur la rive si possible
- Placer la personne au chaud pour éviter une hypothermie
- Appeler les services de sauvetage, ou les urgences, dès que possible



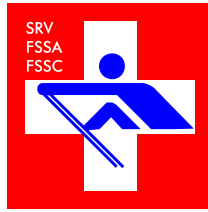
Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Pratiquer l'aviron en toute sécurité

SCÉNARIOS D'URGENCE – Remarques / Recommandations

Si le bateau est rempli d'eau ou a chaviré et que l'équipage est à l'eau il est impératif de BIEN COORDONNER les mesures d'urgences

- La personne la plus expérimentée coordonne le sauvetage
- Envoyer un appel de détresse ou se faire rapidement remarquer
- L'équipage doit rester près du bateau
- Se prêter une aide mutuelle et se surveiller mutuellement et utiliser le bateau comme bouée de sauvetage ou moyen de locomotion
- L'équipage doit impérativement rester ensemble
- Le responsable doit garder une vue d'ensemble et s'assurer que l'équipage est au complet
- Ne quitter le bateau qu'ensemble. Ne se séparer uniquement en cas de danger immédiat – par ex. : bateau en service régulier, barrage ou écluse
- Nager vers la rive **SANS LE BATEAU** doit être la dernière alternative. Elle peut être la solution en cas de danger de mort à condition de disposer de dispositifs de flottaison. **ATTENTION** à l'épuisement et à l'hypothermie
- Tenter de nager vers la rive **AVEC LE BATEAU**
- Si possible retirer les avirons pour les utiliser comme pagaies
- Conserver ses vêtements sur soi pour perdre le moins de chaleur possible
- Si le bateau a chaviré (bateaux fins / petites embarcations) et qu'il est impossible de remonter à bord, le retourner, monter sur la coque et pagayer jusqu'à la rive

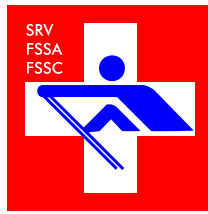


Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Pratiquer l'aviron en toute sécurité

SIGNAUX DE DÉTRESSE – Comment se faire remarquer?

- **Envoyer le signal de détresse aussi rapidement que possible**
 - *en agitant une rame*
 - *en sifflant*
 - *en se mettant debout dans le bateau, en levant et en baissant les bras*
 - *en faisant des cercles avec un vêtement*
 - *la nuit, en agitant une lumière (lampe de poche, feux de détresse)*



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Pratiquer l'aviron en toute sécurité

Hypothermie

Définition :

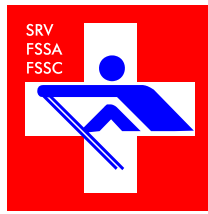
Toute baisse non-intentionnelle de la température corporelle centrale (TCC) au-dessous de 35 degrés Celsius (°C) est considérée comme une hypothermie générale

Commentaires

La température de l'eau des lacs et des rivières en Suisse est **INFÉRIEURE** à 16°C pendant sept mois de l'année. Pendant cinq mois, elle est même inférieure à 8°C

Il est possible d'entrer en hypothermie à cause de l'EAU et du VENT, mais cela peut aussi être causé par des ÉCLABOUSSURES et par de la PLUIE

- Le risque d'hypothermie dans l'eau est 25 fois plus élevé que dans l'air
- La perte de chaleur dans l'eau est donc plus élevée
- Les mouvements (de natation) conduisent plus rapidement à l'hypothermie
- Le processus d'hypothermie dépend de la constitution physique et de l'état de santé de l'individu
- Les vêtements utilisés pour pratiquer l'aviron offrent une certaine protection contre le froid



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Pratiquer l'aviron en toute sécurité

Hypothermie, commentaires (suite)

- Près de 30% des décès se produisent juste après être tombé dans l'eau
- Près de 55 % des décès se produisent à moins de 3 mètres de la rive ou du bateau

Température de l'eau en °C = « Temps utile » en minutes

Temps utile = temps de sauvetage

En cas de début d'hypothermie, les fonctions suivantes d'un individu diminuent :

- Capacité du toucher - à partir +15°C
- Capacité de préhension (saisir des objets) - à partir +10°C
- Engourdissement, surtout des mains - à partir +5°C

Les chances de survie augmentent (moins de mouvement) ou diminuent (plus de mouvements) selon le comportement de l'individu dans l'eau