

Voici quelques recommandations pour les sorties en aviron en hiver

- bien observer la météo et privilégier les bateaux stables
 - ne pas s'éloigner trop du bord
 - vêtements adéquats (plusieurs couches « oignon »)
 - porter un gilet, surtout sur le skiff et les bateaux fins
- ne pas oublier le sifflet, evt. un portable, l'écofes et/ou éponges
 - en cas de chavirage, restez avec le bateau
- une rameuse inexpérimentée et qui manque d'assurance ne doit pas ramer en hiver

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.

La règle du 1 -- 10 – 1 Vous aidera à mieux comprendre

1 minute pour reprendre le contrôle de sa respiration

Le choc initial du au froid : souffle coupé puis reflexe 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 du au froid disparaît après environ une 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 et 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 conscience par hypothermie

Il faut compter jusqu'à une 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 rescapés.

(Les temps puissent varier en fonction de la différence corporelle et de la température de l'eau.)