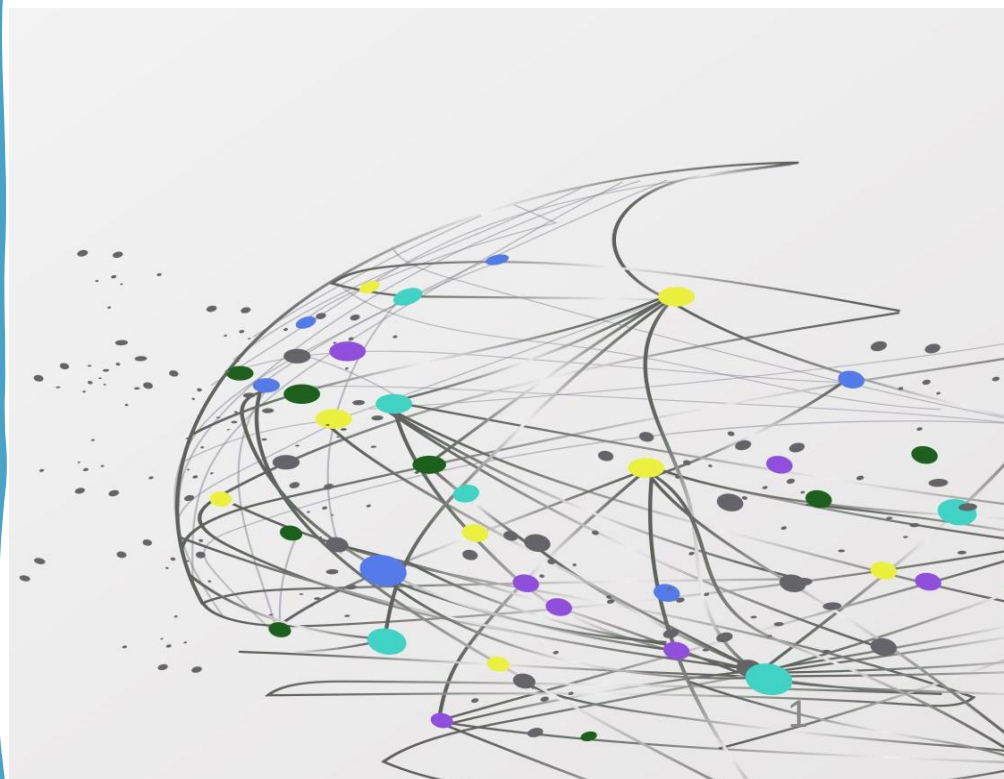


Les 1ers gestes de secours en mer

Avant l'arrivée de secours



Les 1ers gestes de secours en mer, Avant l'arrivée des secours !

Animée par : Le Dct Dominique ROQUEJOFFRE
 Le Sapeur pompier Gildas COZIC
 Le passionné Stéphane SUZINEAU

Conception du PowerPoint : Stéphane SUZINEAU

Tous bénévoles !

Au bénéfice des membres du CCC.

Dans les locaux de la SNSM du Croisic,
mis gracieusement à notre disposition



*Le samedi 25 mars
2023 de 9 h à 11h30*

SOMMAIRE

P 5 : Avant de larguer les amarres

P 6 : En présence de tout accident

P 7 : Ou prendre le POULS

P 8 : Le mal de mer

P 11 : Se protéger du froid

P 14 : L' Hypothermie

P 17 : L' Hydrocution

P 18 : L'Insolation – Le Coup de soleil

P 19 : L'Insolation - Coup de chaleur

P 20 : La Couverture de Survie

P 21 : Le Malaise

P 22 : La rage de dent

P 23 : Les Piquûres de Méduses

P 25 : Les Piquûres de Vives

P 27 : Les Plaies

P 28 : L'hémorragie

P 29 : Les Brûlures

P 30 : Traumatologie

P 31 : Le Traumatisme Crânien

P 33 : La trousse de secours : (Division 240)

P 34 : Composition de la trousse de secours : Conseils / option

P 36 : Appeler les secours Le bon usage de la VHF

P 37 : Niveau N° 1 = Sécurité, sécurité,

P 38 : Niveau N° 2 = Urgence : Pan-pan,

P 39 : Niveau N° 3 Détresse absolue : Mayday,

P 40 : La VHF : L'alphabet Phonétique

P 41 : La fiche d'appel d'urgence préremplie (modèle)

P 42 : Appeler les secours avec le Téléphone Portable

P 43 : La Balise EPIRB

P 44 : Radiobalise de localisation personnelle – PLB

P 45 : Le MOB L'Homme à la Mer

P 46 : Comment éviter la chute d'une personne, à la mer

P 47 : Prendre la cape Courante

P 49 : M.O.B. : Faires les choses dans l'ordre

P 54 : Comment le remonter à Bord

P 56 : Après récupération : quoi faire ?

P 57 : En cas d'Hélitreuilage

P 58 : Espérance de vie, dans l'eau, selon sa température !

P 60 : Les bons livres du bord.



Les 1ers soins à la personne

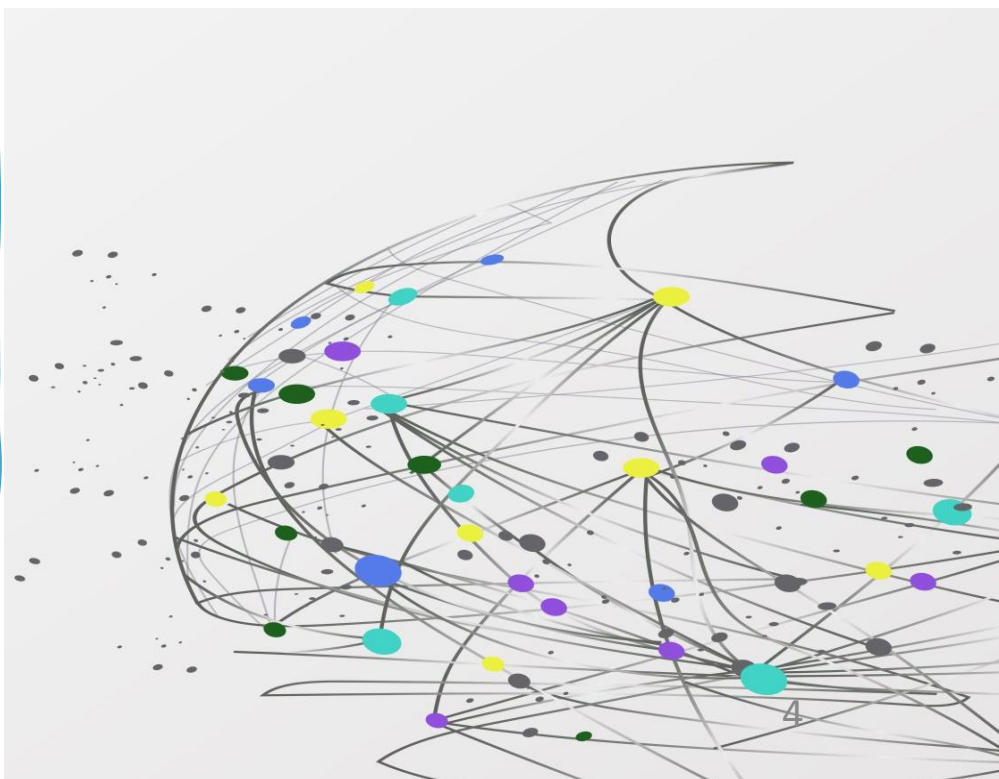
Agir, sans nuire !

Avant l'arrivée des secours

Animée par : Dominique ROQUEJOFFRE

&

Gildas COZIC



Avant de larguer les amarres

Précautions :

Si l'on connaît mal son équipage : n'hésitez à demander si certains ont des problèmes de santé qui pourraient s'aggraver, ou générer des complications, au cours de la navigation, par exemple :

- Pathologies cardiaques diverses peu équilibrées, pace maker, anticoagulants
- Diabète sous insuline,
- Allergies (alimentaires, soleil, hyménoptères, etc ..)
- Sujet au mal de mer,
- Grossesse,
- Antécédents,

Si la navigation doit durer plusieurs jours, n'hésitez pas à consulter votre médecin référent, avant le départ, pour envisager les éventuelles mesures à prendre et constituer votre propre pharmacie, au regard de vos antécédents !



Munissez-vous de votre ordonnance de traitement en cours & de votre carte de groupe sanguin !

CAT : Conduite A Tenir (Vous rencontrerez régulièrement cette abréviation dans cette présentation)

1° En présence de tout accident : **A retenir**

Règle 1 : j'organise le bateau et les équipiers pour éviter le suraccident !

- 1- Je fais mettre les gilets de sauvetage(par exemple)
- 2- je fais route au plus confortable (Grand largue, ou Cape courante)
- 3- Je fais ranger le bateau (*les écoutes, les manivelles de W.,...*)

Règle 2 : Face à la victime : Agir sans Nuire !

- 1- J'estime l'état de la conscience = on **interroge** (que se passe t-il ?)
- 2- **J'inspecte** le sujet en difficulté ==> pâleur, sudation, cyanose,
- 3- J'apprécie l'état respiratoire suivant les cas ==> normale, rapide sifflante ou quasi absente,
- 4- Je prends un pouls (voir page suivante)
 - radial ,
 - carotidien (éventuellement et suivant la situation).



Vous aurez besoin de ce pré-bilan, lors de l'appel avec le CROSS !

1° Où prendre le POULS :



Pouls radial



Pouls carotidien



Pouls Fémoral



Pouls Pédieux

MAL DE MER : La prévention commence à terre :

Avoir une bonne nuit de sommeil,

Eviter les gros repas avant d'embarquer,

Bien se couvrir, (*cf : se protéger du froid*)

Mettre dans ses poches des barres de céréales,

Prévoir de l'eau minérale à portée de main,

Prendre un traitement préventif contre le mal de mer, quelques heures avant d'embarquer.

Règle des 4 F en fait 5F : ne pas avoir :

Faim

Froid

Frousse

Fatigue

Foif

La banane est le fruit de choix car « bonne dans les deux sens » !!!

Les boissons sucrées type limonade , soda, coca apportent énergie et hydratation.

Si vous en avez : Quelques gouttes d'alcool de menthe sur un sucre !



MAL DE MER : La prévention se poursuit une fois en mer :

Postures à Privilégier :

S'allonger, s'il n'y a rien à faire,

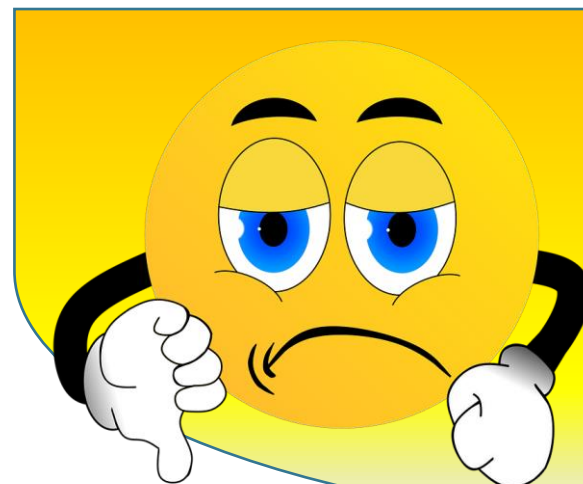
Grignoter régulièrement pour ne pas avoir le ventre vide (*barre céréales, fruits, gâteaux secs*),

Boire beaucoup d'eau,

Rester à l'extérieur,

Avoir bien chaud,

S'occuper : observer l'horizon, les oiseaux, les autres bateaux, tenir la barre, pêcher, régler les voiles,...



Postures à EVITER :

Se tenir debout

Aller à l'avant

Rester dans la Cabine

Prendre des excitants (café, alcool,...)

Lire ou regarder son téléphone.

MAL DE MER :



Signes annonciateurs : le sujet baille, bouche sèche et pâteuse, sueurs froides , il se plaint parfois de maux de tête, coliques et nausées !



Attention : Si le sujet se désintéresse de tout se qui se passe = **Danger** !

CAT : Donner la barre , prendre l'air (ne pas rester dans le carré), occuper au maximum le sujet à des tâches de manœuvre , **regarder l'horizon**



Essayer le bracelet Anti Mal de Mer ! Il soulage les nausées en exerçant une pression sur le point d'acupuncture P6, situé sur le poignet, grâce à un bouton en plastique. Sans contrindications, il peut être utilisé par des adultes ou des enfants.

Donnez un traitement préventif, contre le mal de mer, avant de larguer les amarres, si le sujet est sensible au MdeM !

Après c'est le seau, couché , à l'air libre si possible !



Surtout ne pas se pencher par-dessus bord, pour vomir :

risque important de chute à la mer !

Se protéger du froid :

La perte thermique du corps
peut atteindre

70%



en se découvrant la tête, le cou, les pieds ou les mains !

Notre corps a une température interne de **37 degrés** au point le plus central, et de **30 degrés** aux extrémités. Le visage, le cou, les mains et les pieds se refroidissent plus rapidement que le reste du corps.

Portez des GANTS, un BONNET, un TOUR de COU,

Se protéger du froid :

COMMENT S'HABILLER QUAND IL FAIT FROID ?

Seules 3 couches de vêtements
permettent de garder une température corporelle idéale.

La Première couche ;

Presque la plus importante, n'hésitez-pas à y mettre un peu d'argent :

Au contact même de la peau, joue un rôle très important.

Privilégiez un vêtement en fibre synthétique plutôt qu'en coton pour laisser votre peau respirer.

En effet, le coton absorbe l'humidité et sèche lentement.

L'humidité du textile va refroidir rapidement et donc vous refroidir !



Chez :

 **Au Vieux Campeur**

DECATHLON

 **INTER
SPORT**

CIMALP

Zsport

Se protéger du froid :

COMMENT S'HABILLER QUAND IL FAIT FROID ?

Seules 3 couches de vêtements
permettent de garder une température corporelle idéale.

La seconde couche permet d'isoler et de retenir la chaleur. Pour cela, les polaires ou vêtements techniques en fibres mérinos sont couramment utilisés car ils protègent du froid même quand ils sont humides. Privilégiez une polaire à forte densité sup ou égale à 300gr !

La troisième couche : Elle aussi très importante, beaucoup plus répandue :

Elle vous protège du vent, de la pluie, de la neige ou encore du brouillard ! Attention, pas question d'utiliser un simple coup vent qui ne permet pas d'évacuer la transpiration. Cette troisième couche doit aussi être « **respirante** » ! Des vêtements techniques adaptés offrent aujourd'hui beaucoup de possibilités !

C'est la fameuse veste de quart !



A Eviter : L'alcool: tout comme le tabac, il ne réchauffe pas, mais accentue la vasoconstriction et donc la sensibilité au froid. Limiter le café qui déshydrate !

Hypothermie :

Causes : La tête est une partie très sensible du corps. Le cou, les côtés du buste, l'aîne, les mains et les pieds sont des zones responsables de la perte de chaleur corporelle !

Le mal de mer provoque une déshydratation favorisant l'hypothermie !

Les premiers signes de l'hypothermie :

Lorsque le corps est froid, les vaisseaux sanguins se contractent (*chair de poule, froid aux pieds et aux mains*). Le corps tente également de produire de la chaleur en faisant "vibrer" les muscles (*frissons*).

En cas d'hypothermie importante : une personne peut devenir maladroite, confuse et perdre connaissance. Dans ce cas, les frissons s'arrêtent. Il y a alors danger : **VHF : 16**



Hypothermie :

Quel est le temps de survie en eau froide ?

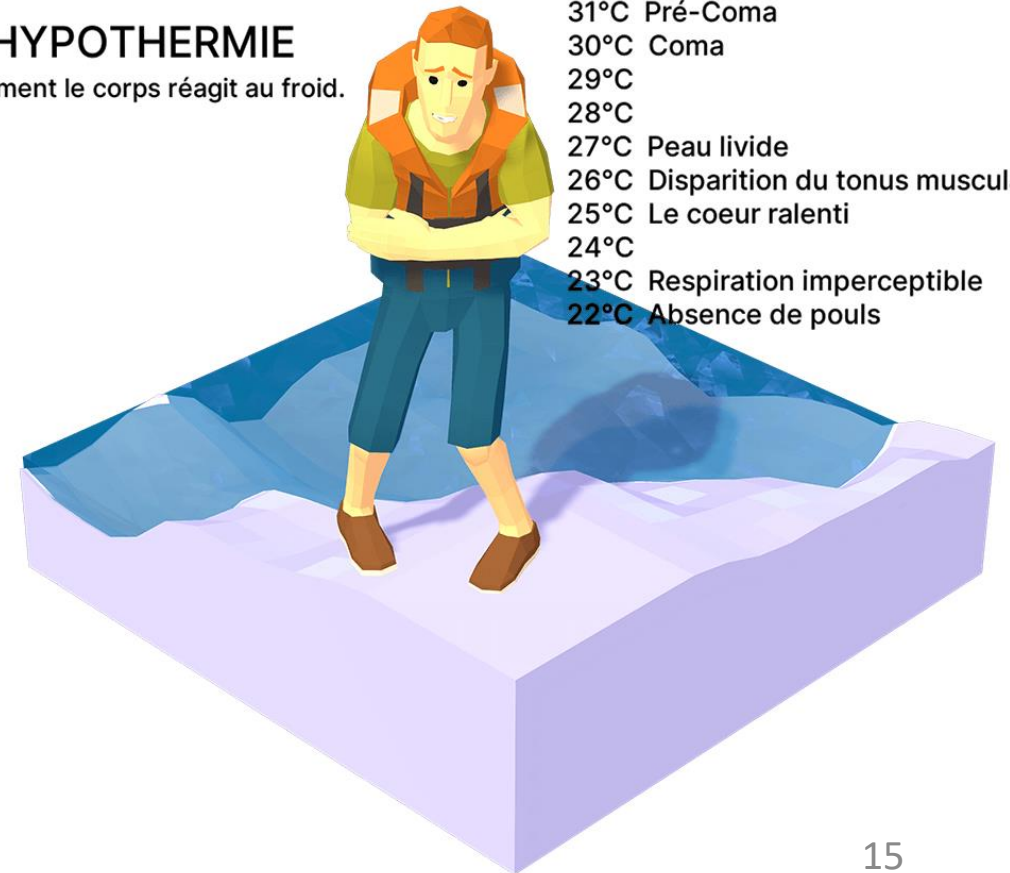
Sans vêtements, voici le temps de survie d'un être humain dans l'eau froide:

- 45 minutes dans une eau à 3 °C
- 30 minutes dans une eau à 0 °C,
- 10 minutes dans une eau gelée en surface -3 °C

Si vous êtes plusieurs :
REGROUPEZ-VOUS !



HYPOTHERMIE
Comment le corps réagit au froid.



- 36°C Sensation de froid
- 35°C
- 34°C Amnésie
- 33°C Arythmie cardiaque
- 32°C Rigidité musculaire
- 31°C Pré-Coma
- 30°C Coma
- 29°C
- 28°C
- 27°C Peau livide
- 26°C Disparition du tonus musculaire
- 25°C Le coeur ralenti
- 24°C
- 23°C Respiration imperceptible
- 22°C Absence de pouls

Hypothermie : Quels sont les traitements contre l'hypothermie en eau froide :

1° Eloigner la victime de la source de froid.

Il est urgent de la retirer de l'eau en la maintenant à l'abri du vent et des embruns à l'intérieur. Si possible, lui retirer ses vêtements mouillés et l'envelopper dans un sac de couchage ou la recouvrir de couvertures de laine.

2° Il est essentiel d'arrêter le refroidissement du corps

En réchauffant la personne doucement et lentement et selon le cas :

1° Remplacer les vêtements mouillés par des vêtements secs;

2° Envelopper la personne avec des couvertures;

3° Couvrir la personne d'une toile sèche;

4° Couvrir la tête et le cou de la personne à l'aide d'un bonnet et d'un foulard, car les pertes de chaleur sont importantes à ces endroits ;

5° Couvrir la personne d'un isolant et d'un pare-vapeur;

6° Vous pouvez aussi réchauffer la personne avec 1 bouillote pas trop chaude (40 à 45 °C max) bien sèche.

NE FRICTIONNEZ-PAS !!!



Le café, le thé, le cacao sont déconseillés, car ce sont des irritants cardiaques. Ne jamais donner d'alcool à une victime d'hypothermie !

Hydrocution :

L'hydrocution est une réaction physiologique due au choc thermique entre l'eau froide et le corps chaud.

Il y a arrêt cardio-ventilatoire. Le choc est d'autant plus grand que la pénétration dans l'eau est rapide (cas de l'HLM) et que l'écart de température entre l'eau et la peau est grand !

Sans brassière la personne coule à pic.

Le fait de nager accentue le refroidissement de 30 à 40% par rapport à une victime immobile.

Si la tête est souvent immergée, le refroidissement est 85% plus rapide que si la tête reste constamment hors de l'eau.



Affiche de 1960

**D'où l'importance du port
du gilet de sauvetage**

Qui ne date pas
d'Aujourd'hui !



Campagne de 2023

Insolation - Coup de soleil :

Une exposition excessive au soleil peut avoir de graves effets :

brûlure de la peau ou des yeux,
allergies, acné,
cancer, vieillissement prématuré, etc.

Eviter au maximum de s'exposer entre 12 heures et 16 h, même s'il y a des nuages !

Protégez-vous : **Appliquez dès le matin, un écran total indice 50+**

Porter un chapeau, plutôt qu'une casquette,

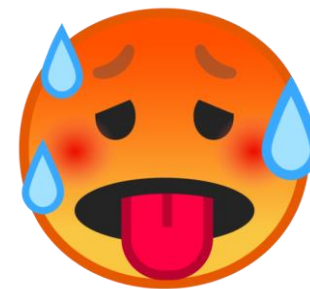
Des lunettes de soleil,

Des vêtements à manches longues.

CAT : **Dans tous les cas mettre à l'ombre, l'équipier, dans un endroit frais,**

Appliquer une crème apaisante et hydratante sur la peau

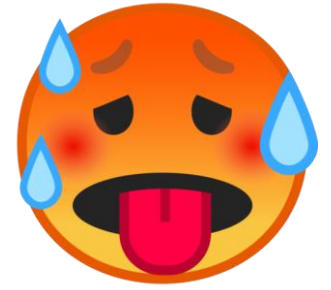
Ne plus s'exposer au soleil tant que celle-ci n'a pas retrouvé une couleur et un aspect normal.



25€ au Yacht Club



Insolation - Coup de chaleur :



Le coup de chaleur se manifeste par :

- * Céphalées,
- * Nausées,
- * Vertiges,
- * Somnolence ou agitation,
- * Température du corps élevée 40 (coup de chaleur),
- * Le pouls est rapide et filant.

CAT : Dans tous les cas mettre à l'ombre dans un endroit frais,
Utiliser une couverture mouillée pour refroidir le corps,
Une couverture de survie, Face grise à l'extérieur,
Faire boire,
Donner paracétamol, en absence de contre-indication.

1€ environ L'unité



L'insolation : Les symptômes sont moins marqués, CAT identique.

La Couverture de Survie :



Face or à l'extérieur : **pour réchauffer** :
protège contre le froid et les intempéries.



Face argent à l'extérieur : Pour Rafraichir :
Protège contre la chaleur et le soleil.

Le Malaise :

-**Sans perte de connaissance totale** : le sujet décrit son ressenti donc plus facile : exemple du diabétique en hypoglycémie : pâleur, sueurs qui réclament 2 morceaux de sucre.

-**Avec perte de connaissance** : malaise à l'emporte-pièce

=> vagal, cardiaque sans trouble de la conscience secondaire ;

=> avec troubles de la conscience, de l'élocution penser AIT ou AVC en constitution (d'où l'importance de connaître les équipiers).



Si le trouble persiste :

prendre le pouls ,

s'assurer de l'état respiratoire , y a-t-il des sueurs , le teint est-il terreux ?

=> Appeler le 16 ou le 196, Couvrir – Réchauffer - Surveiller et suivre les instructions !

-**Convulsion** : on laisse faire et on rentre, si récurrence appeler le 16

La rage de dent :

il s'agit d'un abcès très douloureux, au niveau de la gencive au regard de la dent malade.

Le traitement consiste à soulager la douleur :

Paracétamol + anti-inflammatoire type Nifluril ou Ibuprofène



1 Antibiotique (Augmentin , Zithromax , Birodogyl).

Il faudra bien évidemment consulter un chir-dentiste dès que possible car le problème reste sous-jacent.



Les Piqûres de Méduses :

La douleur provoquée par la piqûre de méduse est semblable à une **décharge électrique**. Elle s'accompagne immédiatement d'une **sensation de brûlure**, d'intensité variable selon la personne et l'espèce, suivie de **démangeaisons**.



Deuxième indice, la lésion : généralement rouge, étendue sur 3 ou 4 cm, elle laisse apparaître la trace de la tentacule sur la peau ainsi que des filaments urticants chargés en cellules venimeuses

- CAT :**
- 1° Rincez abondamment avec de l'eau de mer, si possible tiède, sans frotter
 - 2° Enlevez les filaments urticants collés à la peau. appliquez du sable chaud et fin sur la plaie puis grattez doucement à l'aide d'une carte bancaire par ex.. Vous pouvez utiliser également une pince à épiler.
 - 3° Rincez à nouveau à l'eau de mer
 - 4° Désinfectez la plaie avec un antiseptique, si vous le pouvez, ou de retour chez vous, et appliquez ensuite une pommade anti-inflammatoire.



Si vous constatez que la zone piquée enfle ou que vous avez du mal à respirer : contactez immédiatement les secours les plus proches.

Les Piqûres de Méduses : A ne pas faire !

Ces conseils sont tout aussi importants que les précédents.



- **Ne rincez surtout pas la piqûre avec de l'eau douce.** Cela ferait éclater les cellules restantes, libérant le venin et ... la douleur.
- **Évitez tout contact avec la plaie :** ne la touchez pas, ne vous grattez pas,
- **Ne sucez pas** pour en aspirer le venin.
- **Ne l'incisez pour la faire saigner.**
- **N'urinez pas sur la plaie :** ça ne sert à rien sinon à provoquer d'éventuels risques de surinfection.
- **N'appliquez pas d'alcool.**
- **Ne posez pas de garrot.**



Enfin, soyez particulièrement vigilant avec les méduses mortes échouées sur la plage, dont les cellules urticantes continuent de piquer. Ne laissez surtout pas vos enfants jouer avec !

Les Piqûres de Vives :

De 10 à 20 cm de longueur, la vive est le seul poisson venimeux en Europe. Enfouie sous le sable dans des eaux de faible profondeur, elle ne laisse que ses yeux et sa mâchoire dépasser : elle est indétectable à l'œil nu.

Ses épines dorsales sont capables de traverser une chaussure ou des gants de plongée !



- CAT**
- 1° Ne paniquez pas : Les piqûres de vive ne sont pas mortelles.
 - 2° Sortez de l'eau calmement et asseyez-vous, afin de réduire la circulation du venin dans le sang.
 - 3° Le venin de la vive est thermolabile, Il diminue d'intensité avec la chaleur.
 - 4° Plongez le membre piqué dans une bassine d'eau très chaude (45 degrés).
 - 5° Pensez également à bien nettoyer la plaie et à la désinfecter.

Si vous ressentez des nausées, des vertiges importants ou la moindre gêne respiratoire :

Appelez immédiatement les secours !



Les Piqûres de Vives :

Les choses à ne pas faire sur une piqûre de vive ?

- **N'essayez pas d'inciser** le point de piqûre pour en faire sortir le venin, ni de sucer la plaie pour l'aspirer.
- **Ne faites pas de garrot.**
- **Ne frottez pas la plaie avec du sable.**
- **N'urinez-pas sur la piqûre** : Ca ne sert à rien et engendre un risque d'infection.



Les Plaies

L'hameçon dans le doigt - Le plus fréquent :

- => il faut couper la tige côté fil,
- => l'enlever dans le sens de la pointe,
- => désinfecter la plaie (eau savonneuse ou antiseptique).

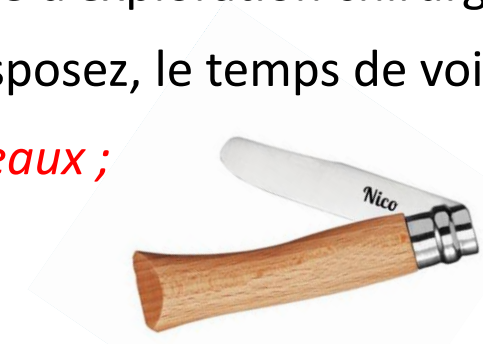
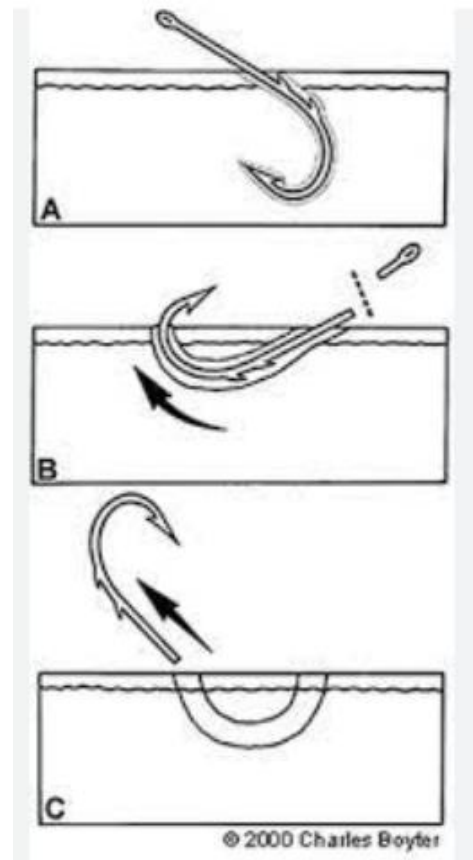
Penser à prévoir une pince coupante dédiée à cela

(dans la pharmacie, déjà désinfectée).

La Plaie par pointe sèche, type couteau à huîtres dans la main ou bras :

- => Laver la plaie et adresser la personne à un service d'exploration chirurgicale.
- => Vous pouvez poser des Stéri-strips, si vous en disposez, le temps de voir un médecin

**Principe de précaution : à bord : limer les pointes des couteaux ;
vous éviterez ainsi les plaies profondes,
Recommandé aussi à bord des pneumatiques!**



L'hémorragie

-HEMORRAGIES EXTERIORISEES:

-Saignement de nez :

- 1° Pincez-vous le nez ,
- 2° Adoptez la position du penseur de Rodin, assis.



-Saignement par plaie superficielle :

- => nettoyez à l'eau savonneuse et couvrir.
- => Appliquez un pansement compressif ou Pansement Hémostatique D.



Les Brûlures :

En général, il s'agit de brûlures de vapeur ou eau chaude de bouilloire, d'ustensile de cuisine , rarement d'huile chaude de moteur ou eau de radiateur moteur,

CAT : **Refroidir, tremper ou rincer à l'eau froide 20 minutes,**
Retirer les bagues, montre, vêtement entourant la brûlure,
Appliquer pommade grasse type DEXERIL, OXYPLATINE, BIAFINE

Brûlures du 1^{er} degré , tulle gras, couvrir
antalgique type paracetamol ou plus.

Brûlures du 2^{ème} et 3^{ème} degré, ne pas mettre de pommade

Ne pas retirer les vêtements s'ils sont collés à la brûlure.

Ne pas percer les bulles.

Brûlures oculaires par projection de liquides ménagers, de divers produits chimiques

CAT : **Rincer à l'eau** courante et téléphoner au centre médical approprié (cf suite)



Traumatologie :

Chutes :

- Glissade sur le pont
- Se prendre les pieds dans les bouts , écoutes , taquets

Principe de précaution :

Au port, lors de l'arrivée au ponton,

=> **Ne jamais sauter !!!**

Descendre sur le ponton en se tenant !

=> **ne jamais courir sur le bateau,**

=> **ne jamais marcher pieds nus** en manœuvre.

Accidents : **Membres supérieurs :** fracture ou entorse diverses

(poignet ,avant-bras, épaule luxée, clavicule)

Membres inférieurs : fracture rotule, entorse ou fracture de cheville .

CAT : **Immobiliser** avec bande, serviette, en s'aidant d'une cuillère en bois par exemple

Donner un antalgique, si nécessaire.



Traumatologie :

Si fracture évidente :

- 1° Retour au port
- 2° Envisager des soins en milieu spécialisé.

Si fracture ouverte :

- 1° Immobiliser
- 2° Couvrir
- 3° Prévenir les secours : Pan Pan **VHF canal 16** ou tel : **196**

Cas particulier pour traumatisme thoracique avec fractures de côtes probables.

CAT : Ne rien faire !

Le sujet se met dans la position qui le soulage le plus, sur le plan confort et respiratoire,
= paracétamol si besoin.

Le Traumatisme Crânien :

Coup de bôme ; l'empannage accidentel *(par exemple)*



Préventif : Pensez à capeler une retenue de bôme, pour les longs bords de portant.

Si Perte de Connaissance :

CAT => VHF Canal le 16 PAN PAN

Car nécessite une assistance en urgence, par le CROSS,
et/ou la prise en charge, dès l'arrivée au port, par l'unité spécialisée du SAMU.

La trousse de secours : (Division 240)



Elle doit être conforme aux recommandations de la Direction Générale des Infrastructures, des Transports et de la Mer !

Trousse Côtière pour les embarcations naviguant à moins de 6 milles d'un abri.

Trousse Semi-hauturière pour les embarcations d'une longueur inférieure ou égale à 24 m naviguant entre 6 et 60 milles d'un abri.

Trousse Hauturière pour les embarcations d'une longueur inférieure ou égale à 24 m naviguant au-delà des 60 milles.

Le complément de la trousse de secours est laissé à l'initiative du chef de bord, Il peut y rajouter des produits supplémentaires tels que :

- Pansements,
- Stéri-strips,
- Bandes adhésives,
- Bombes de froid,
- Antiseptique, ...

Voir nos conseils diapos suivantes !

Composition de la trousse de secours complémentaire (conseil / option)

- Bande crêpe type Velpeau 10x4m
- Bande auto adhésive type Coheban 10 x3,5
- Sparadrap
- Compresse stériles 10 x10
- Suture cutanée adhésive Steri-Strip
- Pansements compressifs
- Ciseaux fins
- Pince à épiler
- Epingles à nourrice
- Thermomètre médical digital
- Collier cervical anatomique, en mousse.

Pharmacologie:

- Paracétamol 500mg ou 1gr
- pommade Dexeryl par exemple
- antiseptique : chlorhexidine

Une Pince Coupante, que vous aurez désinfectée, au préalable et réservée uniquement à la trousse de secours! Elle est nécessaire pour enlever les hameçons!

Les sujets ayant des pathologies spécifiques doivent se munir de leurs médicaments d'urgence personnels



Composition de la trousse de secours : Conseils / options

- **Antibiotiques** (ATB) à large spectre : amoxicilline
- **Antalgique + anti-inflammatoire** non stéroïdien type Ibuprofène 400
- **Collyre** et/ou pommade OPH : Maxidrol pommade OPH
Sterdex unidose
- **Anti-inflammatoire** + ATB pour les otites externes : Otipax
Polydexa auriculaire
- **Antihistaminiques** : Mal de mer MERCALM. NAUSICALM. NAUTAMINE,
Homéopathie. COCCULINE.
- **Allergies** : Antihistaminiques, avant d'utiliser La Prédnisolone (cortisone), si antécédent de choc anaphylactique, le sujet doit emporter sa trousse personnelle comprenant de l'adrénaline injectable type ANAPEN !
- **Antispasmodique** (spasmes intestinaux, des voies biliaires, de la vessie, ...) : Spasfon lyoc
- **Diarrhée** : Imodium (réservé aux adultes et enfant de + de 8 ans),

Voir également : Le Bloc marine, page 170/171 : Dotations médicales pour la Plaisance
Le Marin Breton chap.. sécurité

Pensez-y :

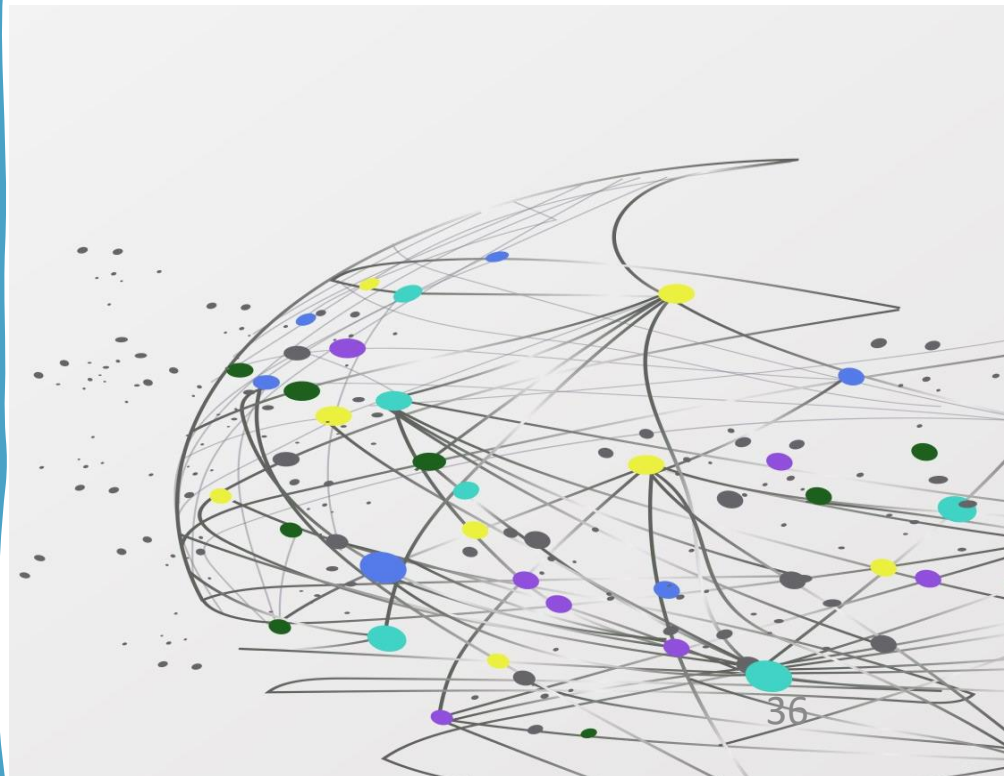
1° Les comprimés orodispersibles ou lyoc sont très pratiques en mer, et les effets plus rapides, si administrés sous la langue !

2° Contrôlez régulièrement les dates de péremption !

II° Appeler les Secours



Animée par : Stéphane SUZINEAU



II° Appeler les secours Le bon usage de la VHF :

Les différents messages d'urgence

Niveau N° 1 = Sécurité, sécurité, sécurité

EPAVE dangereuse à la navigation, BOUEE ETEINTE, :

SECURITE, SECURITE, SECURITE, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, ici le CCC X 3

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)Nord, Ouest

MOTIF :

Exemple : Epave à la dérive,

Terminé ou OVER !

II° Appeler les secours : Le bon usage de la VHF

Niveau N° 2 = Urgence : Pan-pan, pan-pan

Blessé à bord, gouvernail cassé :

PAN PAN, PAN PAN, PAN PAN, ici le CCC (X 3)

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)Nord, Ouest

(Ou Décrire la zone , ce que vous voyez , un phare, une bouée, une ile.,,,)

MOTIF :

Demande Assistance : remorquage, médicale,

Nombre de personnes à bord :

Décrire les intentions du chef de bord : (faisons route au cap :)

Renseignements jugés importants : coque blanche, voiles blanches,

Terminé / OVER !

II° Appeler les secours : Le bon usage de la VHF

Niveau N° 3 Détresse absolue : Mayday, mayday, Mayday

Homme à la mer, bateau coule, incendie à bord :

MAYDAY, MAYDAY, MAYDAY, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, ici Le CCC (X 3),

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)**Nord**, **Ouest**

(décrire la position)

MOTIF :

Demande Assistance immédiate

Nombre de personnes à bord :

Décrire les intentions du chef de bord : (mise à l'eau de radeau de survie, quittons le bord,...)

Renseignements jugés importants : coque blanche, voiles blanches,

Terminé / OVER !

Le bon usage de la VHF : L'Aphabet

Ex : Le nom du Bateau : CORIOLIS

C : Charlie
O : Oscar
R : Roméo
I : India
O : Oscar
L : Lima
I : India
S : Sierra

CONSEIL :
PREPARER et IMPRIMER
UNE FICHE D'APPELS D'URGENCE Préremplie,
avec LES DIFFERENTS CAS DE FIGURE POSSIBLE !

Alphabet phonétique de l'OTAN

A	B	C	D	E
Alpha	Bravo	Charlie	Delta	Echo
F	G	H	I	J
Foxtrot	Golf	Hotel	India	Juliette
K	L	M	N	O
Kilo	Lima	Mike	November	Oscar
P	Q	R	S	T
Papa	Quebec	Romeo	Sierra	Tango
U	V	W	X	Y
Uniform	Victor	Whisky	X-ray	Yankee
		Z		
		Zulu		

Le Modèle de fiche d'appel d'urgence préremplie

1 - DETRESSE ABSOLUE :

Homme à la mer, bateau coule, incendie à bord :

MAYDAY, MAYDAY, MAYDAY, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS,
ici CORIOLIS, CORIOLIS, CORIOLIS,

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)Nord,
..... Ouest (écrire la position)

MOTIF :

Demande Assistance immédiate

Nombre de personnes à bord :

Décrire les intentions du chef de bord : (mise à l'eau de radeau de survie,
quittons le bord,...)

Renseignements jugés importants : coque blanche, voiles blanches,

REPETER CE MESSAGE JUSQU'A LA RECEPTION D'1 ACCUSE, PAR UNE STATION COTIERE (CROSS)

2 - URGENCE :

Blessé à bord, gouvernail cassé :

PAN PAN, PAN PAN, PAN PAN, CROSS ETEL, CROSS ETEL, CROSS ETEL, ici CORIOLIS, CORIOLIS,
CORIOLIS,

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)Nord, Ouest

MOTIF :

Demande Assistance : remorquage, médicale,

Nombre de personnes à bord :

Décrire les intentions du chef de bord : (faisons route au cap :)

Renseignements jugés importants : coque blanche, voiles blanches,

REPETER CE MESSAGE JUSQU'A LA RECEPTION D'1 ACCUSE, PAR UNE STATION COTIERE
(CROSS)

3 - SECURITE :

EPAVE dangereuse à la navigation, BOUEE ETEINTE, :

SECURITE, SECURITE, SECURITE, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, APPEL A TOUS, ici CORIOLIS X
3

Indicatif : FDG 6896 (Foxtrot, Golf, Delta, 6 8 9 6)

Position : (lire en haut de l'écran du traceur)Nord, Ouest

MOTIF :

Exemple : Epave à la dérive, Terminé.

II° Appeler les secours Le Téléphone Portable :

A proximité des côtes, l'usage du téléphone portable peut être plus facile et surtout plus claire que celui de la VHF

ENREGISTREZ parmi vos contact le N° du CROSS :

196

II° Appeler les secours : La Balise EPIRB

<https://www.youtube.com/watch?v=SgTktn-De7s>



Obligatoire pour une navigation de plaisance hauturière (à partir de 60 milles d'un abri).

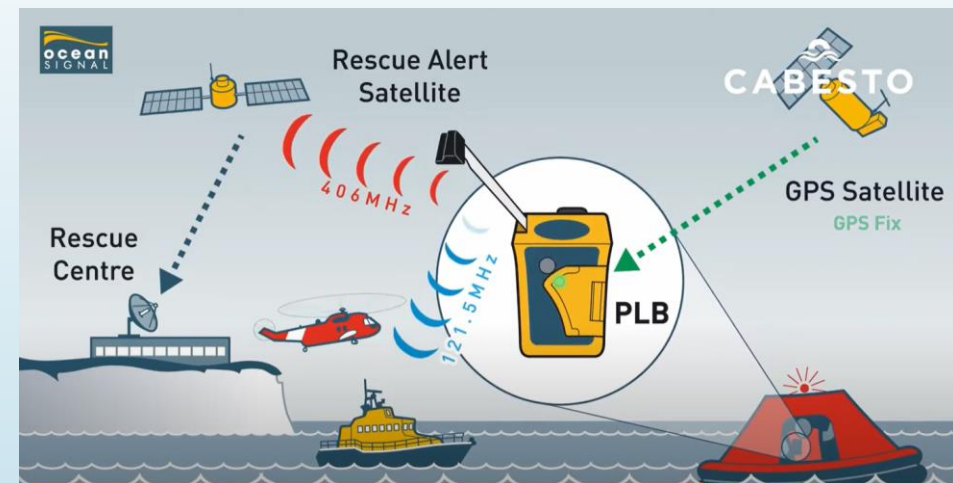
Ne pas oublier de :

1° Vérifier le bon fonctionnement de la balise, au moins une à deux fois par an, grâce au mode test (voir notice constructeur) (en début de saison & à la mi-saison) !

2° Enregistrer obligatoirement votre balise, auprès de l'organisme agréé (ANFR ou FMCC - Centre de contrôle de mission français Cospas-Sarsat).

II° Appeler les secours : Radiobalise de localisation personnelle - PLB (Optionnelle)

<https://www.youtube.com/watch?v=SgTktn-De7s>



Conseillée pour une navigation de plaisance dès la sortie du port !

Ne pas oublier de :

1° Vérifier le bon fonctionnement de la balise, au moins une à deux fois par an, grâce au mode test (voir notice constructeur) (en début de saison & à la mi-saison) !

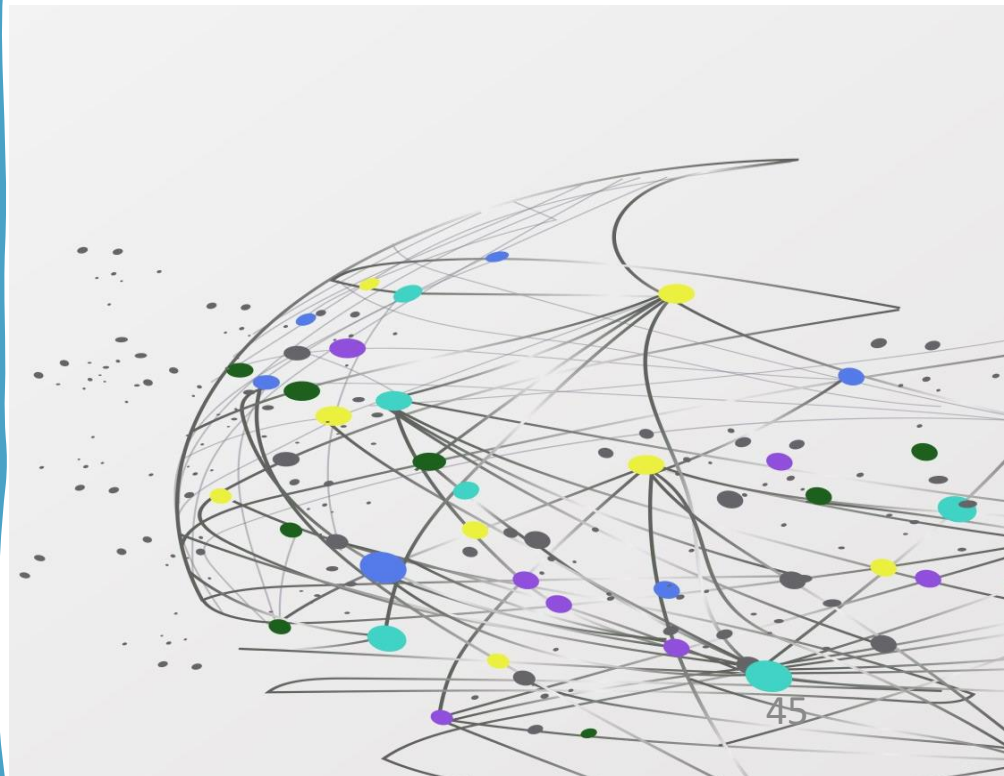
2° Enregistrer obligatoirement votre balise, auprès de l'organisme agréé (ANFR ou FMCC - Centre de contrôle de mission français Cospas-Sarsat).

III° M.O.B. :

Man Over Bord

L'homme à la mer : Procédure !

Animée par : Stéphane SUZINEAU



III° Comment éviter la chute d'une personne, à la mer ?

Ne jamais penser que cela ne peut pas vous arriver !



Entraînez-vous à mettre votre bateau à la cape !

Faites en début de saison un ou des exercices d'homme à la mer !

Vérifiez vos lignes de vie !

Attachez-vous !

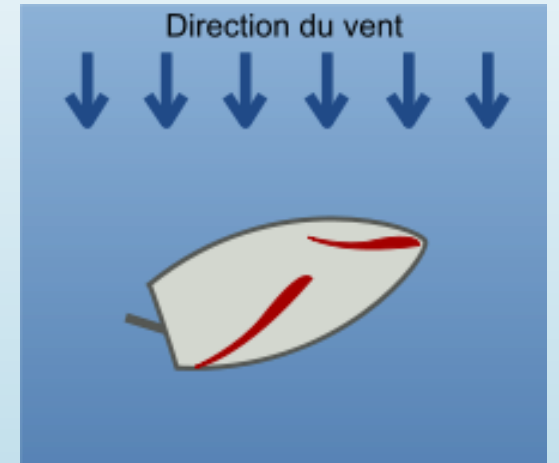
Portez votre gilet, lors de manœuvres à l'avant, en passant une écluse (obligatoire) !

Et, si malgré toutes ces précautions : cela arrive :
GARDEZ VOTRE CALME !

II° Prendre la cape Courante :

La cape courante se prend en se mettant à une allure comprise entre le travers et le près :

- 1- La voile d'avant est bordée à contre
- 2- La grand voile est choquée au maximum.



On peut arriver rapidement à cette position en virant de bord sans toucher à l'écoute de foc.

Afin que le bateau s'arrête plus vite, on peut faire décrocher le safran en tentant de loffer : il faut toutefois faire attention à ne pas virer de bord.

- 3- On amarre enfin la barre sous le vent.

III° Comment éviter la chute d'une personne, à la mer ?

- 1 Portez systématiquement un **gilet de sauvetage** avant de monter sur le pont, dès l'annexe.
- 2 Portez des **chaussures à semelles antidérapantes**.
- 3 Déplacez-vous **jambes souples et le corps penché vers le centre du bateau**.
- 4 **Anticipez les mouvements du bateau** en regardant la mer autour de vous.
- 5 **Ne courez pas** sur le pont.
- 6 Tenez-vous en permanence à **quelque chose de solide** : *“une main pour soi, une pour le bateau”*.
- 7 Vérifiez régulièrement l'**état des lignes de vie**, les **points de fixations** et des longes.
- 8 **Capez la longe et le gilet de sauvetage** lorsque le temps forcit et systématiquement la nuit.
- 9 Équipez le tour du bateau de **filets de protection** si des enfants sont à bord.
- 10 Seul à la barre ou sous pilote automatique, laissez un **traînard de sécurité d'environ 60 m flottant à l'arrière du bateau et un flotteur très visible au bout**.
- 11 **N'urinez pas à l'extérieur** sans être amarré. C'est une cause de chute fréquente.
- 12 Ne plongez jamais en mer sans laisser une **personne compétente à bord** et sans la présence d'une échelle pour remonter

II° M.O.B. : Man Over Bord

Faites les choses dans l'ordre !

Criez " Un homme à la mer !

Cette alerte doit concentrer l'équipage sur les manœuvres à réaliser. Cela ne doit pas déclencher de l'hystérie, mais au contraire apporter le calme et le silence à bord.

Les équipiers se mettent à la disposition du capitaine, qui donne les ordres.



II° M.O.B. : Man Over Bord !

Lancez la bouée !

Le plus rapidement possible après la chute, on jette la bouée.

Celle-ci va faire un point de repère sur la zone du nauffrage.

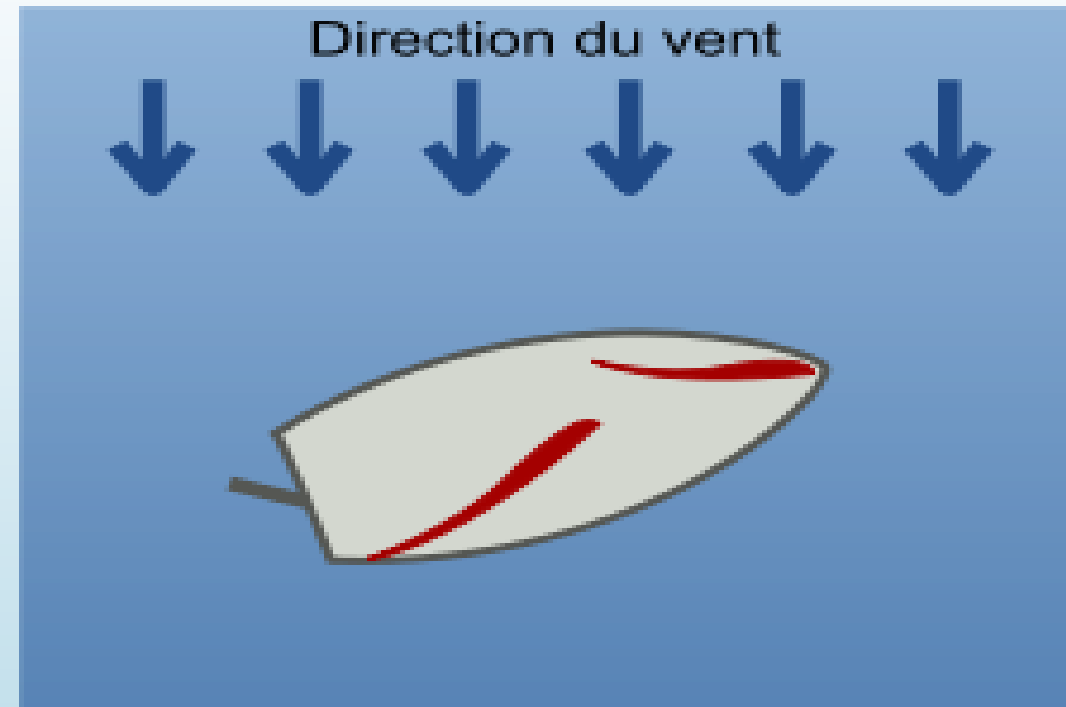
Si elle en est équipée, on laisse dérouler le filin qui la suit.

Faute de quoi : lancez tout ce que vous avez sous la main qui flotte: Bouée de pare-battage, matelas, etc.

Pensez à vous équiper d'une perche IOR.



Elle facilite énormément le repérage du MOB, grâce au pavillon situé à l'extrémité de la perche de 2m.



II° M.O.B. : Man Over Bord !

La seule priorité : Ne le quittez pas des yeux !

Un équipier doit être dédié à cette tâche !
En aucun cas, il ne doit le lâcher de vue !

IL doit guider le barreur dans sa manœuvre.

Cette personne ne doit s'occuper de rien d'autre pour ne pas quitter des yeux l'homme à la mer.

Repérer une tête qui flotte entre deux vagues est une tâche délicate...

Si le naufragé n'est pas visible, il se concentrera sur la bouée.



II° M.O.B. :

Lancez l'alerte :

1° Appuyez sur la fonction MOB du GPS

2° Envoyez un appel d'urgence "**MAYDAY! MAYDAY! MAYDAY!**"

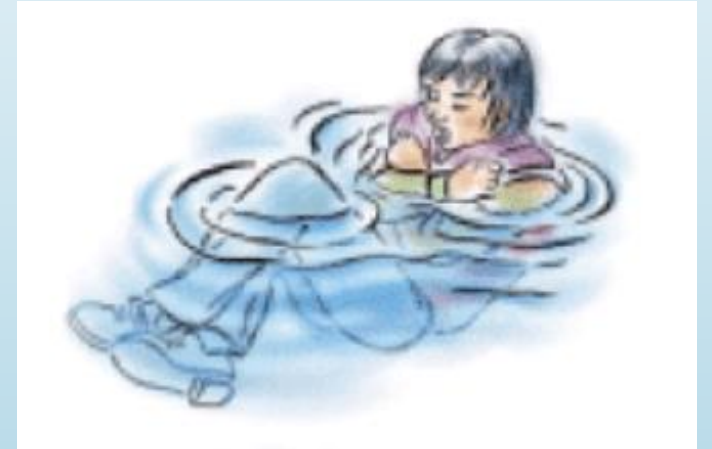
(Voir message plus haut)



II° M.O.B. : Quelle position prendre, dans l'eau:

En cas de chute à la mer, flottez au lieu de nager !

Une personne seule peut adopter la position du fœtus en se tenant les bras serrés de chaque côté du torse et en ramenant les genoux près du torse.



A plusieurs : Serrez-vous étroitement les uns contre les autres !

Ne pas oublier de :

Enregistrer obligatoirement votre balise, auprès de l'organisme agréé (ANFR ou FMCC - Centre de contrôle de mission français Cospas-Sarsat).

II° M.O.B. : Comment le remonter à Bord :

1° frappez un mousqueton, sur un harnais flottant.

2° Par mer calme : le remonter par la jupe arrière peut-être le plus facile, en le tirant par les bras (*bien que peu académique*).

3° Par mer formée : attention, c'est extrêmement dangereux : l'homme à la mer risque d'être assommé sous la voûte arrière ou blessé par le support de l'échelle de bain ou s'assommer avec la voute arrière du bateau ! C'est pourquoi, en général, on recommande plutôt de **hisser la personne le long du bordé**. Mais cela ne peut guère se faire qu'avec une drisse !

Pensez-y : il ne faut pas forcément compter sur elle : elle peut être très affaiblie, voire inconsciente !



Attention : Il faut absolument éviter de la mettre dans une position verticale (risque d'arrêt cardiaque) !



II° M.O.B. : Comment remonter la victime à Bord :

Dans l'urgence : osez la solution la plus efficace,
sans vous mettre en danger !

Mais ne vous exposez pas !

Ne jouez pas les équilibristes :
au risque de tomber
vous aussi
par dessus bord !



II° M.O.B. : Après récupération : quoi faire ? :

- 1 **Couchez la personne** dans la cabine sur une barquette.
- 2 **Déshabillez-la** avec soin & délicatesse.
- 3 **Ne la frictionnez pas**
Une personne tombée à la mer est extrêmement fragile
Des gestes trop “violents” peuvent la blesser !
- 4 **Couvrez-la** avec une couverture de survie (face jaune à l’extérieur).
- 5 **Parler lui constamment**,
Afin qu’elle ne s’endorme pas ou ne perde pas connaissance.
- 6 **Contactez immédiatement le CROSS, sur le Canal 16.**

A retenir : Pas de réchauffement artificiel rapide, pas de douche chaude, il faut sécher sans frotter , ne pas faire boire d’alcool , mais une boisson tiède éventuellement et sucrée.

Conseil : Une fois remontée à bord :

Laissez la victime en position horizontale pour éviter un afflux de sang vers les organes vitaux !
(risque d’arrêt cardiaque si la personne est debout).



II° En cas d'Hélitreuilage :

**Mettez-vous en contact avec le pilote par VHF
et suivez ses instructions !**

- 1) Il se présentera face au vent !
- 2) Suivez les instructions du pilote / mécanicien !
- 3) Rangez tous les effets qui pourraient s'envoler !
- 4) Ne saisissez surtout pas immédiatement le câble, laissez-le rentrer dans l'eau, pour qu'il se décharge de l'électricité statique, sinon, vous risquez une très grosse décharge électrique !
- 4) **N'amarrez surtout pas le câble au bateau !**
- 5) Dans la majorité des cas, un plongeur descendra en premier, suivi, si besoin, d'un médecin !



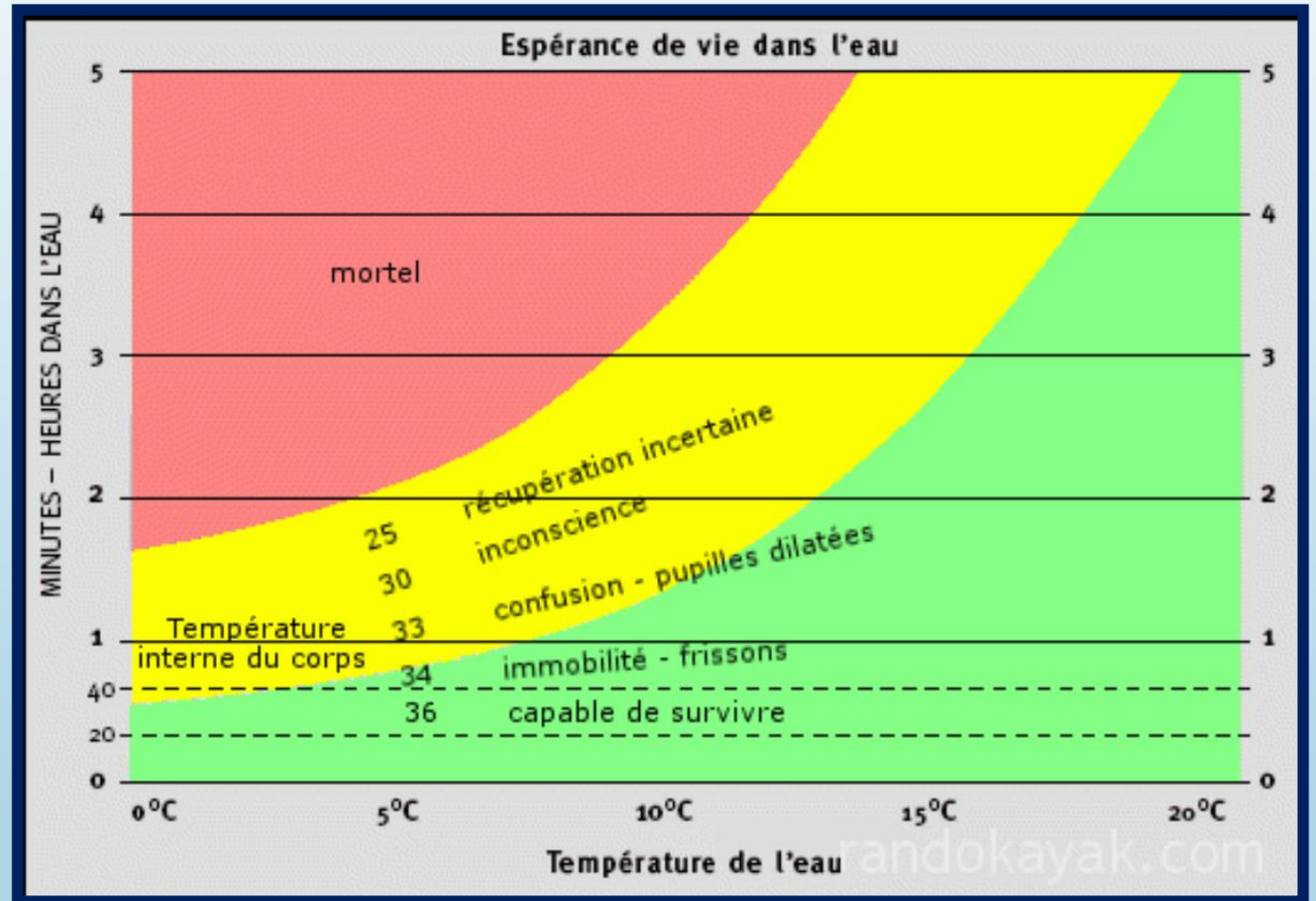
II° M.O.B. : Après récupération : quoi faire ? :



Conseil : Télécharger la fiche SNSM : <https://www.snsn.org/sites/default/files/2022-06/snsn-formation-hypothermie.pdf>

III° Espérance de vie, dans l'eau, selon sa température !

30 à 40 minutes
est déjà une limite !



Espérance de vie approximative dans l'eau, d'après un document des Gardes-côtes canadiens.

Les bons livres du bord :



Malgré tous ces conseils :

Restez prudents en mer !



Merci et
Bon Vent à tous !

Merci à la station SNSM qui nous a accueillis chaleureusement !

