

Formation Théorique Niveau 2

L'ESSOUFLEMENT
LES ACCIDENTS BAROTRAUMATIQUES
L'ACCIDENT DE DECOMPRESSION

LES AUTRES ACCIDENTS

- FROID
- NOYADE
- MALAISE
- MILIEU
- NARCOSE



Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade/Malaise/Milieu

Le Froid

L'être humain de la famille des singes est un animal à sang chaud qui doit maintenir sa température corporelle aux environs de 37°.



Dans l'eau, malgré le port d'une combinaison, la température du corps baisse progressivement. Le froid augmente la consommation d'air et les extrémités se refroidissent.

On se refroidit 13 fois plus vite dans l'eau que dans l'air car l'eau est plus dense que l'air.

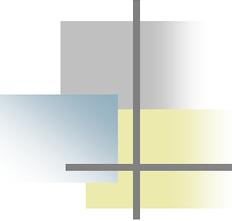
Quand le froid persiste apparaissent **les symptômes** :

- Chair de poule, frissons,
- Envie d'uriner,
- Augmentation des rythmes cardiaques et respiratoires,
- Crampes, engourdissement.....

Si rien n'est fait, la température interne du corps chute et peut entraîner une perte de connaissance dans certains cas extrêmes.

Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade /Malaise /Milieu



Le Froid

Les causes :

- Eau froide,
- Protection inadaptée, trop grande circulation entre l'eau et le corps,
- Fatigue physique et psychique,
- Nourriture mal équilibrée,
- Attention risque accru du froid chez l'enfant (il se refroidit plus vite)

Conduites à tenir :

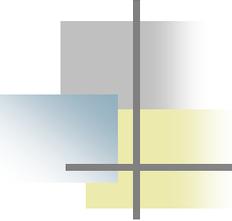
- Arrêt de la plongée,
- Sécher et réchauffer,
- Donner une boisson chaude et sucrée,
- Ne jamais donner d'alcool

La prévention :

- S'alimenter correctement avant et après la plongée (favoriser les sucres lents),
- Être bien couvert avant et après la plongée,
- Utiliser un matériel adapté (types et épaisseur de combinaison),
- Utiliser cagoule (nuque protégée), gants et bottillons,
- Ne pas plonger fatigué,
- Limiter le temps de plongée

Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade /Malaise /Milieu



La noyade

La noyade est un risque à ne pas sous estimer en plongée, car souvent conséquence d'un non respect des règles de sécurité ou d'une **intervention inadaptée sinon inexistante**.

La définition est un arrêt respiratoire par inondation des voies aériennes pouvant entraîner un arrêt cardiaque et la mort.

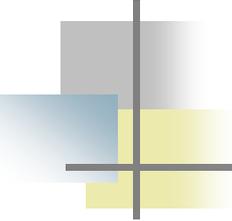
La conduite à tenir, dans tous les cas il faut aller vite. Un noyé secouru dans les première minute a 95 % de s'en sortir. Donc sortie de l'eau rapide, avec signe de détresse (Et sur le bateau, mise en œuvre des procédures adaptées, voir RIFAP)

La prévention :

- Ne pas présumer de ses capacités (panique et remontée incontrôlée)
- Une bonne aquacité et une bonne technique par un entraînement régulier,
- Matériel en bon état (tuba, combinaison, détendeur, ...),
- Ne jamais plonger seul,

Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade /Malaise /Milieu



Le malaise

Causes:

- Faim, soif (fatigue, manque d'énergie)
- Stress, angoisse, fatigue
- Alcool, drogue,
- Médicaments
- Mal de mer
- Profondeur

Conduite à tenir:

- Avertir gp si encadré
- Porter assistance en autonomie (attraper, rassurer, remonter)

Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le malaise

Prévention:

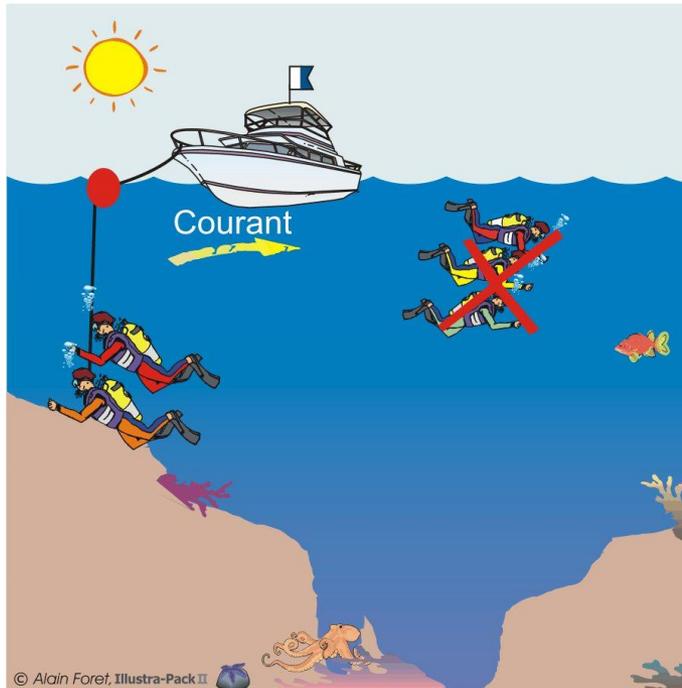
- Descendre doucement
- Éviter de forcer sur le VASALVA
- boire avant et après la plongée
- Hygiène de vie (nourriture, sucres lents)
- Ne pas plonger si fatigué, stressé ou angoissé
- Pas d'alcool, drogue, avant de plongée
- Attention aux médicaments (contre indication)
- Eviter les effort et risques d'essoufflement en surface
- Annuler la plongée si on ne la sent pas



Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

Les risques du milieu...



Organiser la plongée c'est:

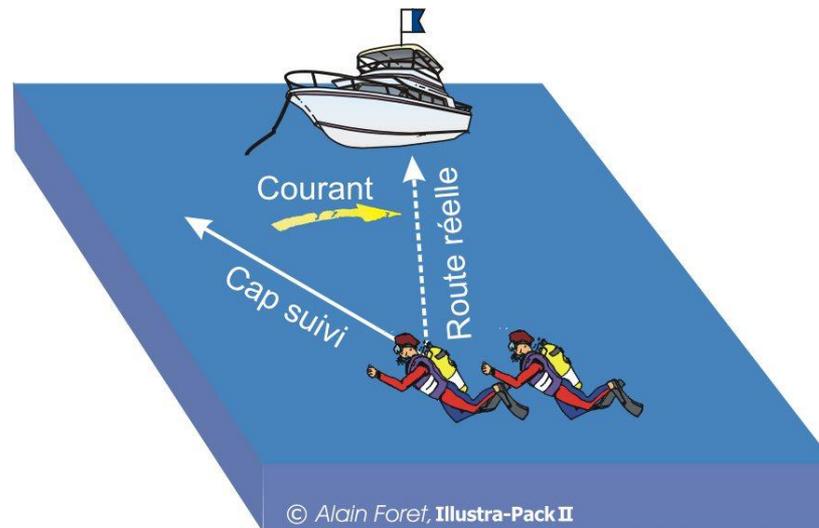
- Prendre les consignes du site auprès du DP,
- Tenir compte des consignes de plongée du DP,
- Connaître son matériel,
- Prendre connaissance du matériel des autres membres de la palanquée,
- Vérifier l'orientation du soleil,
- Débuter la plongée à contre courant pour revenir avec lui,
- Immergez vous le plus tôt possible,

La communication avant, pendant et après la plongée est le gage d'une plongée réussie.

Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

Retour au bateau



Tenir compte du courant pour retourner au bateau

Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

Plongée dérivante

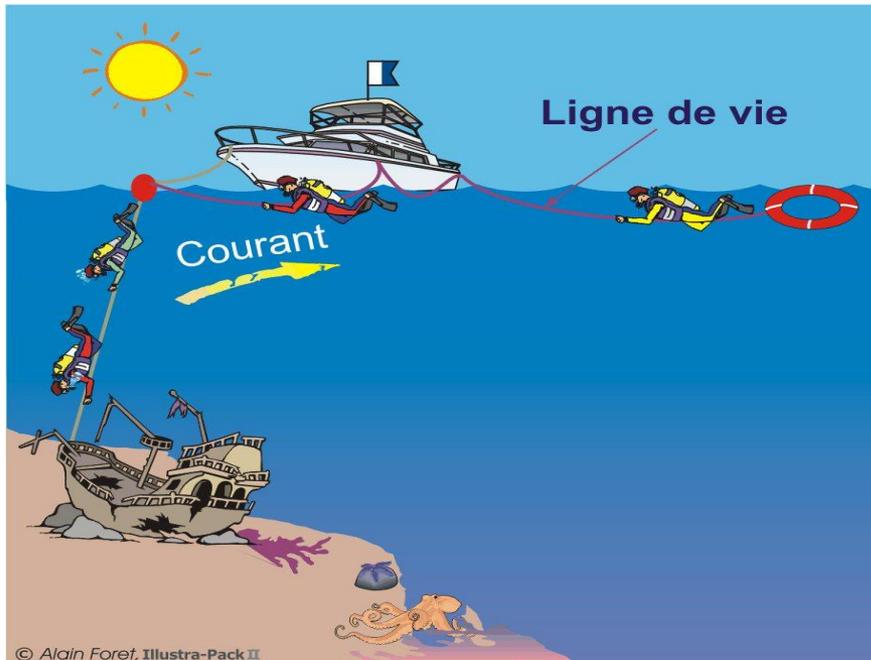


Se laisser porter par le courant

Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

Evitez de vous essouffler
Utilisez le mouillage et la ligne de vie



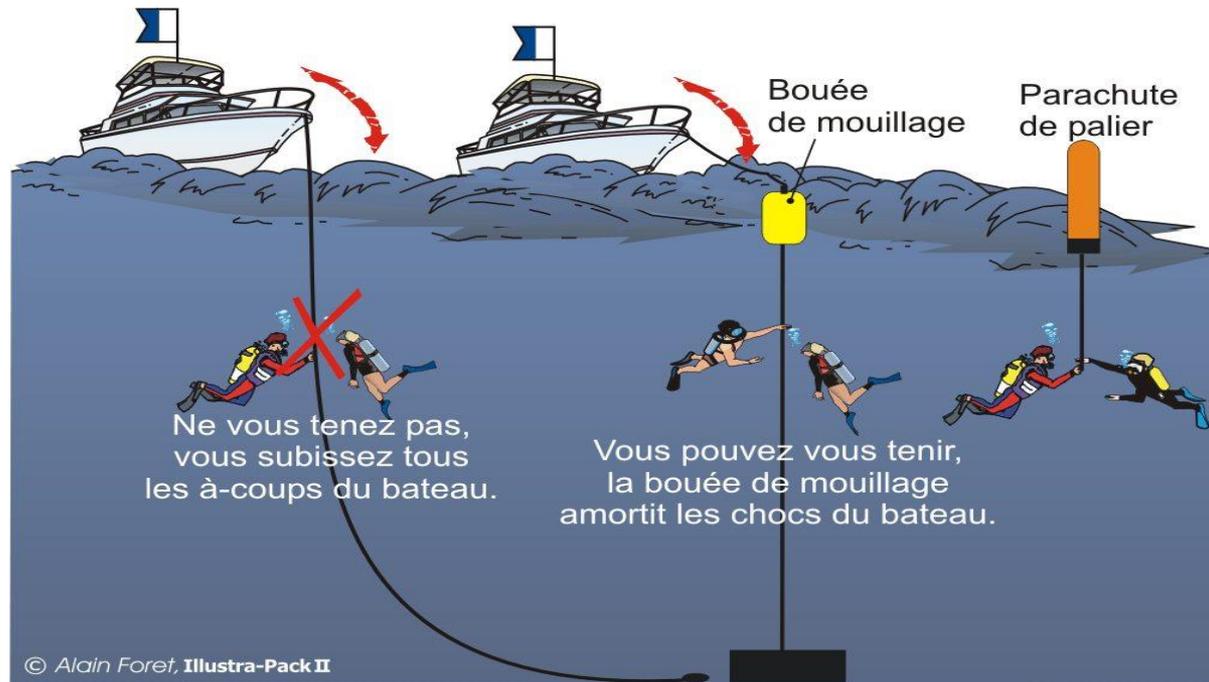
Prévenir:
Ne pas hésiter à demander
l'installation d'une ligne de vie !

Être équipé au **minimum** d'un
parachute par palanquée...

Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

Au paliers



Formation Théorique Niveau 2

Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Le milieu

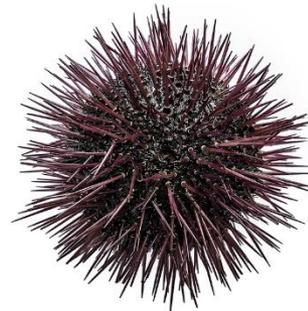
La faune et la flore sous marine

Certains animaux peuvent représenter un danger pour le plongeur. Mais la plupart du temps **les animaux marins n'agressent pas, ils se contentent de se défendre.**

La prévention consiste donc à ne pas toucher ou tenter de toucher les animaux que vous rencontrez lors de vos plongées.

Enfreindre cette règle c'est s'exposer à des risques de:

- Brulures (méduses, anémones et coraux de feux, etc...),
- Morsures (murène, congre, etc...),
- Piqûres (rascasse, oursins, etc...).



Formation Théorique Niveau 2 Froid/Noyade /Malaise /Milieu

Rappel

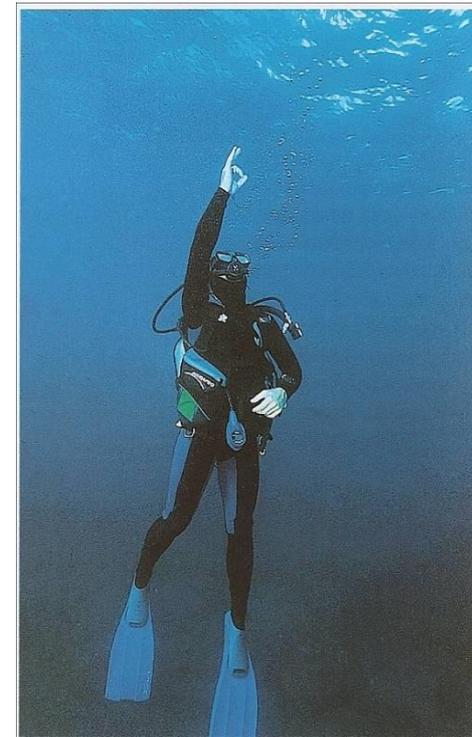
Un peu de bon sens avant tout et d'une manière générale en plongée :

- Suivre le Guide de Palanquée et restez à proximité de lui,
- Respecter ses consignes,
- Ne pas descendre ou remonter plus vite que lui,
- Ne pas s'éloigner

En cas de **perte de palanquée**, s'arrêter et essayer de localiser les bulles des autres plongeurs. (30s maximum)

Appliquer la procédure de sécurité :

- Remonter lentement (15 à 17 m/mn), en respirant normalement,
- Faire un tour d'horizon vers 3 mètres afin de localiser d'éventuelles embarcation,
- Regagner la surface et refaire un tour d'horizon,
- Se signaler au bateau de plongée.



Formation théorique Niveau 2

Des questions ?

