

Cours théorique n°4 : Froid et dangers du milieu

PN1 2019-2020



Programme

- * Le froid
- * Dangers du milieu

Le froid

- * On se refroidit **25 fois plus vite dans l'eau** que dans l'air.
- * Conséquences :
 - * Une augmentation de la consommation d'air
 - * Risque d'essoufflement
 - * Tremblements
 - * Fatigue



Le froid

* Préventions :

- * Être en forme : avoir une bonne circulation du sang
- * Adapter son équipement
- * Arrêter la plongée dès les premiers frissons = prévenir l'encadrant
- * Ne pas s'agiter sous l'eau : risque de fatigue donc d'essoufflement
- * Se Protéger à la sortie de l'eau
- * **L'apparition du froid est irrévocable, on peut pas se réchauffer sous l'eau = Fin de plongée**

Le froid

* Déroulé :

- * En général : Avoir une bonne circulation du sang (ne pas fumer, ne pas boire trop d'alcool, garder une bonne condition physique...)
- * Choix du matériel : **Combinaison** à sa taille (c'est normal que l'eau rentre dedans), **cagoule** (indispensable), bottillons ou chaussettes (pas indispensable), gants (pas indispensable)
- * Sur le bateau avant la plongée : se mettre à l'abris du "trop chaud" (risque d'hydrocution) et du froid (si l'on a froid avant de plongée, on aura froid toute la plongée)
- * Après la plongée : se protéger du froid (k-way, bonnet...), prévoir une boisson chaude et un petit truc à manger

Les dangers du milieu



* Ça pique



* Ça brûle



* Ça mord



* Ça coupe

* On ne touche à rien

Les dangers du milieu

- * **On ne remonte rien** (*vivant ou mort*)
- * On fait attention au palmage = être bien stabilisé pour ne pas trop s'approcher du fond et des côtes
- * **Ne rien jeter dans la mer**



Fin du cours

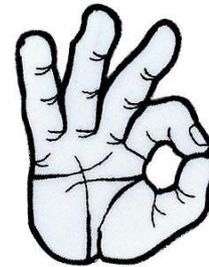


* Des questions ?



Demande au prof'

* Tout compris ?



Au cours suivant !