



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**