

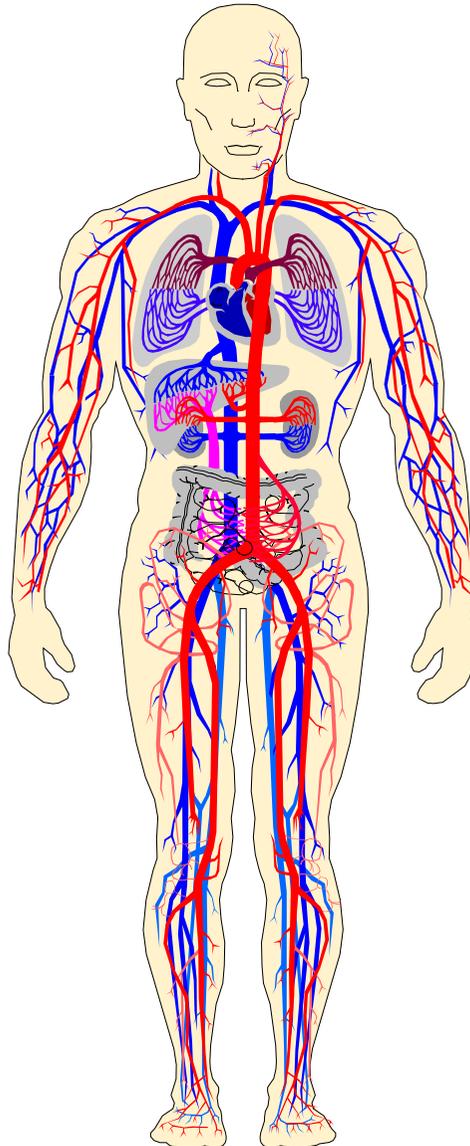
# L'hypothermie

## Les zones de perte de chaleur

La tête (Jusqu'à 50 %), Le cou,  
Les flancs, L'aîne

## La température du corps

Température du corps	Action sur le corps
37,5° à 36,5°	Température normale
Jusqu'à 31°	Frisson, Obnubilation, Confusion « profonde »
Jusqu'à 27°	Comas, Troubles cardiaques et respiratoires
En dessous de 27°	Peut provoquer un état de mort apparente
En dessous de 11°	Mort cellulaire irrémédiable



## Manque d'oxygène au cerveau

3 Minutes	Pas de dommage
4 Minutes	Séquelles irréversibles
6 Minutes	Mort cellulaire

## Temps de vie dans l'eau

Température de l'eau	Perte de connaissance	Mort
	Au bout de :	Au bout de :
25°	10 à 20 Heures	2 à 3 Jours
20°	5 à 8 Heures	Moins de 24 Heures
15°	2 à 4 Heures	6 à 8 Heures
10°	30 à 60 Minutes	1 à 2 Heures
0°	15 Minutes	15 à 20 Minutes

# Trousse de secours du bord

## Navigation en 5<sup>e</sup> catégorie

### Boîte de secours n° 1

Pansements tous préparés.	Antiseptique local de type ammonium quaternaire	Crème antiactinique	1 tube.
Grand modèle 1 boîte	1 tube.	1 bande Velpeau en 5 Cm de large.	
Petit modèle 1 boîte			

## Navigation en 4<sup>e</sup> catégorie

### Boîte de secours n° 2

Pansements tous préparés.	Sulfamide ou antibiotique. De contact	. 1 flacon	Coton.	1 paquet	
Grand modèle 1 boîte	Aspirine.	20 Comprimés	Compresse en boîte	1 paquet	
Petit modèle 1 boîte	Comprimés antinaupathiques.	20 Comprimés	Alcool à 90°	125 cm <sup>3</sup>	
Antiseptique local de type ammonium quaternaire	1 tube.	Collyre antiactinique	1 flacon	Doigtier.	1.
		Crème antiactinique	1 Tube	Bande Velpeau en 5 Cm de large	1
				Bande Velpeau en 25 Cm de large	1

## Navigation de la 1<sup>er</sup> jusqu'en 3<sup>e</sup> catégorie

### Boîte de secours n° 3

Pansements tous préparés.	Collyre antiactinique.	1 Flacon	Comprimés anti diarrhéiques.	20 comprimés	
Grand modèle 1 boîte	Crème antiactinique	1 Tube	Antibiotique à large spectre, par voie buccale		
Petit modèle 1 boîte	Coton.	1 Paquet	32 Comprimés dragéifiés.		
Antiseptique local de type ammonium quaternaire	1 tube.	Compresse en boîte	1 paquet	Antispasmodique.	
Sulfamide ou antibiotique de contact	. 1 flacon	Alcool à 90°	125 cm <sup>3</sup>	Comprimé ou ampoules injectables avec nécessaire à injection.	
Antihémorragique de contact	1 flacon	Doigtier.	1.	Bandage costal.	1
Aspirine.	20 Comprimés	Bande Velpeau en 25 cm de large	1	Attelle gonflable (facultative)	1
Comprimés antinaupathiques.	20 Comprimés	Pansements gras pour brûlures.	1 boîte	Bande Velpeau en 5 cm de large	2



Commission sécurité et réglementation nautique.



## *Sensibilisation aux premiers secours*

### **Fiche formateur**

#### Importance de la formation

Sans diplôme (alerter et protéger).

Avec diplôme (alerter, protéger et intervenir si cela est nécessaire)

#### Trousse de secours N° 3

Explication des médicaments et des pommades.

#### Exercices pratiques

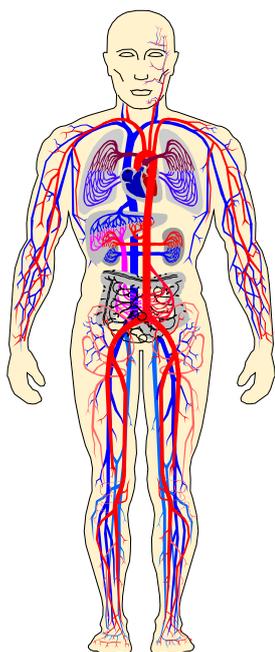
- Brûlures
- Fractures
- Plaies simples
- PLS

## Sensibilisation aux premiers secours

Les secours sont loin de vous, vous serez donc la première intervention. **Mais nous ne sommes pas des médecins.**

*Sans diplôme* (alerter et protéger).

*Avec diplôme* (alerter, protéger et intervenir si cela est nécessaire)



### Manque d'oxygène au cerveau

3 Minutes	Pas de dommage
4 Minutes	Séquelles irréversibles
6 Minutes	Mort cellulaire

### Temps de vie dans l'eau

Température de l'eau	Perte de connaissance Au bout de :	Mort Au bout de :
25°	10 à 20 Heures	2 à 3 Jours
20°	5 à 8 Heures	Moins de 24 Heures
15°	2 à 4 Heures	6 à 8 Heures
10°	30 à 60 Minutes	1 à 2 Heures
0°	15 Minutes	15 à 20 Minutes

Navigation en 5 <sup>e</sup> catégorie Boîte de secours n° 1	Navigation en 4 <sup>e</sup> catégorie Boîte de secours n° 2	Navigation de la 1 <sup>er</sup> jusqu'en 3 <sup>e</sup> catégorie Boîte de secours n° 3
Pansements tous préparés.	Pansements tous préparés.	Pansements tous préparés.
Grand modèle 1 boîte	Grand modèle 1 boîte	Grand modèle 1 boîte
Petit modèle 1 boîte	Petit modèle 1 boîte	Petit modèle 1 boîte
Antiseptique local de type ammonium quaternaire 1 tube.	Antiseptique local de type ammonium quaternaire 1 tube	Antiseptique local de type ammonium quaternaire 1 tube.
Crème antiactinique 1 tube.	Sulfamide ou antibiotique. De contact 1 flacon	Sulfamide ou antibiotique de contact 1 flacon
1 bande Velpeau en 5 Cm de large	Aspirine. 20 Comprimés	Antihémorragique de contact 1 flacon
	Comprimés antinaupathiques. 20 Comprimés	Aspirine. 20 Comprimés
	Collyre antiactinique 1 flacon	Comprimés antinaupathiques. 20 Comprimés
	Crème antiactinique 1 Tube	Collyre antiactinique. 1 Flacon
	Coton. 1 paquet	Crème antiactinique 1 Tube
	Compresses en boîte 1 paquet	Coton. 1 Paquet
	Alcool à 90° 125 cm <sup>3</sup>	Compresses en boîte 1 paquet
	Doigtier. 1.	Alcool à 90° 125 cm <sup>3</sup>
	Bande Velpeau en 5 Cm de large 1	Doigtier. 1.
	Bande Velpeau e 25 Cm de large 1	Bande Velpeau en 25 cm de large 1
		Pansements gras pour brûlures. 1 boîte
		Comprimés antidiarrhéiques. 20 comprimés
		Antibiotique à large spectre, par voie buccale 32 Comprimés dragéfiés.
		Antispasmodique. Comprimé ou ampoules injectables avec nécessaire à injection.
		Bandage costal. 1
		Attelle gonflable (facultative) 1
		Bande Velpeau en 5 cm de large 2