

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK
Membre de la Croix-Rouge Suisse CRS
Membro della Croce Rossa Svizzera CRS



Hypothermie

Directives de la CDI pour l'organisation de cours sur l'hypothermie de la SSS

Ingressum

- Dans le présent document, toute désignation de personne, de statut ou de fonction s'entend indifféremment au féminin et au masculin.
- En cas de problèmes d'interprétation, c'est le texte allemand qui fait foi.

Etabli par: Uwe Nick, Gérald Quiquerez
Revu par: Philipp Obertüfer
Approuvé par la CDI le 27.10.2007

Traduction : Béatrice Duc, Vétroz

Table des matières

1.	Définition	2
2.	Objectif du cours	2
3.	Dispositions générales	2
3.1	Contenu et durée du cours.....	2
3.2	Ravitaillement durant le cours	2
3.3	Infrastructure.....	2
3.4	Documents d'enseignement	3
3.5	Organisation du cours	3
3.6	Frais de cours	3
4.	Participants au cours	3
4.1	Généralités.....	3
4.2	Exigences envers les participants	3
4.3	Habillement et matériel.....	3
4.4	Formation continue	4
4.5	Assurance	4
5.	Moniteurs de cours et aides-moniteurs	4
5.1	Généralités.....	4
5.2	Nombre de moniteurs de cours / d'aides-moniteurs.....	4
5.3	Exigences envers les moniteurs de cours	4
5.4	Exigences envers les aides-moniteurs dans l'eau	4
5.5	Exigences envers les aides-moniteurs au bord de l'eau	4
6.	Dispositions de sécurité	5
6.1	Généralités.....	5
6.2	Matériel auxiliaire et matériel de sauvetage.....	5
6.3	Informations à des tiers	5
7.	Déroulement administratif	5
7.1	Publication du cours	5
7.2	Annonce auprès du siège administratif.....	5

1. Définition

Une hypothermie, respectivement un grand refroidissement peut être provoqué quand le corps humain dégage plus de chaleur qu'il n'en produit et que la température du corps diminue par conséquent à moins de 35°C.

2. Objectif du cours

Le cours sur l'hypothermie est un cours fondé sur la participation active. Le participant doit vivre et apprendre les aspects pratiques et théoriques du sauvetage en eau froide.

Après le cours, le participant connaît:

- ses propres limites physiques
- l'effet de l'eau froide sur son corps / son organisme
- les différents stades de l'hypothermie et les mesures les plus importantes pour la combattre
- les risques et les possibilités d'un sauvetage en eau froide
- la réaction correcte dans une situation d'urgence en eau froide

3. Dispositions générales

3.1 Contenu et durée du cours

Structure:

- Ouverture du cours, bienvenue
- Objectif et utilité du cours
- Théorie (présentation de la discipline, des règles générales de comportement)
- Nage 60 m
- Approche et mise à l'abri d'une victime (sauveteur équipé d'une combinaison en néoprène), se trouvant environ à 25 m du bord.
- Plongée d'endurance (le plus loin possible)
- Mise à l'abri d'un mannequin d'une profondeur d'env. 4 à 5 m
- Théorie
- Examen théorique
- Remise du certificat
- Clôture du cours

Cela donne une durée du cours de 8 heures (y compris les pauses) qui peuvent être enseignées durant une journée. Des longs moments d'attente entre les disciplines sont à éviter.

Le travail dans l'eau se passe généralement le matin après l'introduction. La théorie est, si possible, enseignée par un médecin ou une autre personne disposant de connaissances approfondies dans le domaine de l'hypothermie.

3.2 Ravitaillement durant le cours

Durant les exercices, des boissons chaudes doivent être à disposition des participants. A midi, les participants doivent avoir la possibilité de prendre un repas chaud.

3.3 Infrastructure

- Vestiaires avec douche à eau chaude

- Courte distance entre la salle de théorie et l'eau libre
- Le travail dans l'eau doit pouvoir se faire le long d'un môle ou d'une passerelle
- Protection par rapport aux bateaux
- Une aide immédiate du moniteur de cours doit être garantie

3.4 Documents d'enseignement

- Les documents d'enseignement sont adaptés continuellement par le responsable des cours sur l'hypothermie et approuvés par la CDI.
- La version actuelle est disponible au siège administratif et peut être commandée par les moniteurs de cours autorisés.

3.5 Organisation du cours

Le cours a lieu durant la période hivernale (recommandation : de février mars). Il a lieu par n'importe quel temps (pluie, neige, etc.). La température de l'eau devrait se situer en dessous de 6°C.

Le nombre minimal de participants est fixé par le moniteur de cours.

Le cours peut être annulé pour des raisons suivantes:

- Météo incertaine (orage, tempête, etc.) ou suite à des événements naturels rendant impossible l'organisation du cours
- Par manque de participants

3.6 Frais de cours

Le moniteur de cours fixe les frais de cours de telle manière à ce que

- les frais soient entièrement couverts
- les cours soient le moins cher possible.

4. Participants au cours

4.1 Généralités

- Le nombre de participants est limité à 30 personnes au maximum.
- Le moniteur de cours responsable peut exclure certains participants sans donner de raison.

4.2 Exigences envers les participants

- Brevet I valable
- Les mineurs ont besoin de l'accord écrit de leur représentant légal
- Être un bon nageur
- Être dans une bonne condition physique et psychique
- Le participant confirme qu'il est en bonne santé
- Déclaration écrite de renoncer à toute prétention en cas de sinistre ou d'accident durant le cours.

4.3 Habillement et matériel

Pour les exercices dans l'eau, le participant a besoin des habits suivants :

- Hommes: pantalon et chemise à manches longues
- Femmes: pantalon ou jupe, chemisier ou chemise à manches longues

Entre les exercices, il est recommandé de porter les habits suivants :

- Chaussures ou chaussures en caoutchouc
- Des habits chauds
- Protection contre les intempéries (K-way)
- Éventuellement peignoir

4.4 Formation continue

Le cours n'est lié à aucune obligation de recyclage.

4.5 Assurance

L'assurance est l'affaire de chaque participant.

5. Moniteurs de cours et aides-moniteurs

5.1 Généralités

Les moniteurs de cours sont désignés par le chef des cours sur l'hypothermie. Ce dernier annonce les moniteurs de cours compétents, respectivement toute modification par rapport à ces moniteurs, au siège administratif. Le siège administratif saisit les moniteurs de cours compétents dans la banque de données des brevets.

5.2 Nombre de moniteurs de cours / d'aides-moniteurs

Pour qu'un cours sur l'hypothermie puisse avoir lieu, au moins un moniteur de cours compétent doit être sur place. La responsabilité du moniteur de cours compétent commence au début du cours et finit avec la clôture du cours.

Pour cinq participants, un aide-moniteur doit se trouver dans l'eau. En plus, pour dix participants, un aide-moniteur doit se trouver au bord de l'eau. Le moniteur de cours compétent veille à ce qu'il y ait suffisamment d'aides-moniteurs et de plongeurs sur place.

5.3 Exigences envers les moniteurs de cours

- Brevet II actif
- Participation à un cours sur l'hypothermie
- Activité d'aide-moniteur lors d'un cours sur l'hypothermie
- Introduction et encadrement par les responsables des cours sur l'hypothermie de la SSS CH
- Connaissances des mesures de sécurités et des moyens auxiliaires

Tous les deux ans au moins, un moniteur de cours compétent doit avoir une activité en tant que moniteur de cours ou aide-moniteur. Si ce n'est pas le cas, il perd son autorisation à organiser des cours sur l'hypothermie.

5.4 Exigences envers les aides-moniteurs dans l'eau

- Brevet I valable
- Protection contre le froid (par ex. combinaison néoprène d'au moins 7mm)
- Formation de plongée équivalente au CMAS 2 ou Rescue Diver

5.5 Exigences envers les aides-moniteurs au bord de l'eau

- Bon sens
- Don d'observation

Toute personne chargée d'une tâche de surveillance doit être en possession d'un brevet CPR valable.

Une participation préalable à un cours sur l'hypothermie est souhaitable mais pas obligatoire. Il est de la compétence du moniteur de cours de sélectionner les aides-moniteurs à qui il veut accorder sa confiance.

6. Dispositions de sécurité

6.1 Généralités

Lors de l'ensemble des disciplines de plongée, au moins un plongeur entièrement équipé doit se trouver dans, respectivement sous l'eau et assurant la sécurité des participants.

Les participants se rendent au moins en groupe de trois à la douche (danger d'une défaillance).

Avant le cours, le moniteur de cours compétent assure que les aides-moniteurs soient au courant de leur tâche ainsi que des mesures d'urgence en cas d'accident.

6.2 Matériel auxiliaire et matériel de sauvetage

Selon les lieux et le nombre de participants, le moniteur de cours se procure le matériel auxiliaire et le matériel de sauvetage indispensables. Ce matériel qui est énuméré ci-après, doit être utilisable à tout moment.

- Couvertures en laine ou couvertures de sauvetage
- Bouteille et masque d'oxygène
- Anneau / cube de sauvetage, ceinture de sauvetage
- Sac de sauvetage
- Valise de premiers secours
- Téléphone mobile

6.3 Informations à des tiers

Les services de sauvetage locaux sont à informer au sujet de l'organisation et du genre du cours.

7. Déroulement administratif

7.1 Publication du cours

Les cours seront publiés dans le bulletin de la SSS et le site Internet de la SSS après l'approbation par le chef des cours sur l'hypothermie et le CRI compétent.

7.2 Annonce auprès du siège administratif

L'annonce du cours sur l'hypothermie se fait par la personne compétente de l'équipe qui informe le CRI compétent au sujet de l'organisation d'un tel cours (copie de la publication). Le formulaire d'annonce doit être signé par la personne compétente et envoyée par courrier postal ou par courriel par le chef des cours sur l'hypothermie au siège administratif.