

FROID, ESSOUFFLEMENT, NOYADE.

	CAUSES	SYMPTOMES	C.A.T	PREVENTION
LE FROID	<ul style="list-style-type: none"> ❖ T° de l'eau ❖ Profondeur - épaisseur diminue - « + froid » ❖ matériel ❖ fatigue ❖ alimentation ❖ adaptation ❖ durée 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Chair de poule ❖ Tremblements ❖ Crampes ❖ Cyanose ❖ Engourdissements ❖ Augmentation du rythme respiratoire ❖ Essoufflement 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Remonter vers une eau plus chaude ❖ Arrêter la plongée ❖ Sécher et réchauffer ❖ Boisson chaude ❖ Jamais d'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bonne alimentation ❖ Matériel adapté ❖ Ne pas plonger si fatigué ❖ Limiter la durée d'immersion ❖ Coupe vent sur le bateau
ESSOUFFLEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Effort ❖ Froid ❖ Matériel ❖ Condition physique 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Augmentation du rythme respiratoire ❖ Ventilation superficielle ❖ Maux de tête ❖ Risque de lâcher l'embout 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Signaler le problème ❖ Arrêter les efforts ❖ Expirations profondes 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Matériel en bon état ❖ Bonne condition physique ❖ Condition de la mer ❖ Bouteille bien ouverte

	DEFINITION	CAUSES	C.A.T	PREVENTION
LA NOYADE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Asphyxie par afflux d'un liquide dans les voies respiratoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Essoufflement ❖ Panne d'air ❖ Syncope ❖ Panique 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sortir la victime ❖ consulter un médecin ❖ inhalation d'O₂ ❖ Ranimation cardiorespiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Eviter choc avec l'eau froide. ❖ Entraînement. ❖ Matériel en bon état. ❖ Plonger en binôme.