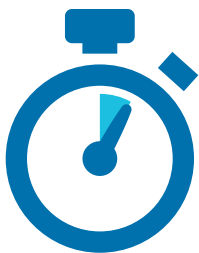


Elle vous coupe le souffle!

L'eau froide peut affecter de manière significative vos chances de survie en cas d'immersion accidentelle. Comprendre la règle du 1 – 10 – 1 vous aidera à y survivre.



1 minute : Choc hypothermique

Il se manifeste d'abord par un halètement involontaire et profond (vous pourriez avaler plus d'un litre d'eau si votre tête se trouve sous l'eau), suivi d'une hyperventilation. Ne Paniquez Pas. Porter un gilet de sauvetage/VFI vous permettra de vous concentrer à reprendre le contrôle de votre respiration.



10 minutes : Perte de motricité

Profitez de ce temps pour vous tenter de vous sauver vous-même ou pour appeler à l'aide car vous perdrez de votre motricité sous peu, au point de ne pouvoir nager ou bouger. Sans gilet de sauvetage pour garder vos voies respiratoires hors de l'eau, le risque de noyade est très élevé.



1 heure : Hypothermie

Si vous pouvez respirer, vous serez conscient pendant environ une heure et vivant plus longtemps encore avant de succomber à l'hypothermie. Un gilet de sauvetage/VFI vous gardera à flot et vos voies respiratoires hors de l'eau pendant que vous attendez les secours.

Si vous faites du bateau quand l'eau est froide, vous pourrez respirer mieux... en portant votre gilet de sauvetage.