Risques et prévention du froid

Préparation niveau 2

Les risques et la prévention du froid

- Le froid en plongée
- Les symptômes
- La conduite à tenir
- La prévention
- La protection contre le froid

Le froid en plongée

Température

La température interne de l'organisme est de 37°C.

Mais on plonge rarement dans de l'eau si chaude…

Echanges de chaleur

Beaucoup plus importants dans l'eau que dans l'air :

on se refroidi 25 fois plus vite

Dans de l'eau à 25°C, on perd, en une heure, plus de chaleur que dans de l'air à 25°C pendant toute une journée !!

On se refroidi toujours en plongée

Les symptômes

- frissons (produisent de la chaleur, et du **CO_2**…)
- chair de poule (augmenter l'isolation thermique)
- envie d'uriner
- augmentation de la fréquence respiratoire avec risque d'**essoufflement** et d'**accident de désaturation**
- perte d'attention
- crampes, tremblements, engourdissements
- syncope avec **risque de noyade** et mort

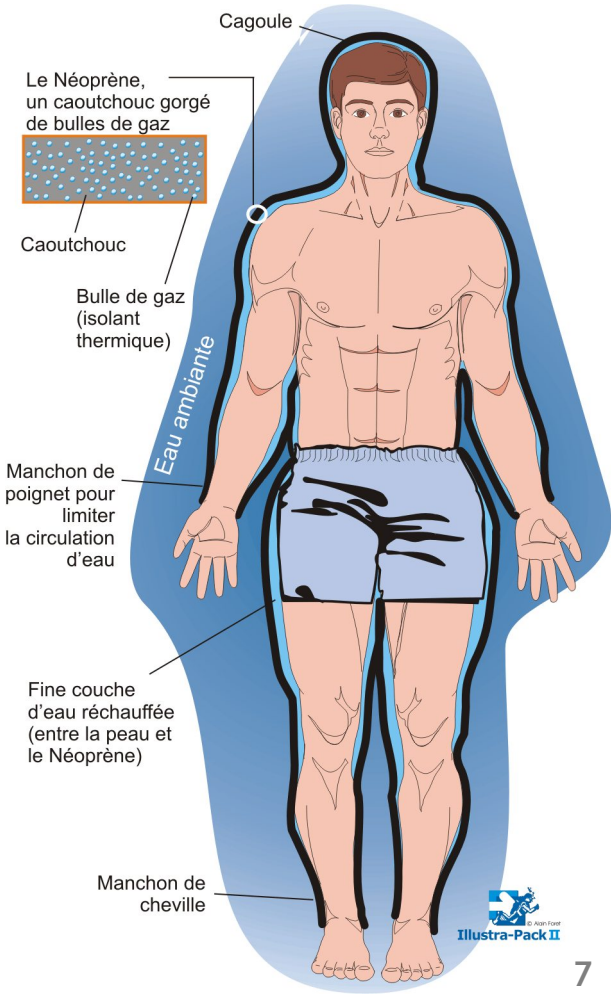
La conduite à tenir

- **prévenir**
- remonter en eau plus chaude ou interrompre la plongée
- **rallonger les paliers** si possible
- à la surface, se déséquiper, se sécher, se mettre à l'abri, se couvrir, mais **ne pas frictionner**
- prendre des boissons chaudes, mais **pas d'alcool**
- si besoin, prendre un bain ou une douche chaude
- surveiller

La prévention du froid

- bien se nourrir avant la plongée
- bien se couvrir avant la plongée
- être en forme
- avoir une combinaison :
  - en bon état
  - adaptée à sa morphologie
  - adaptée à la température de l'eau
- limiter la profondeur de plongée
- limiter la durée de plongée
- les enfants se refroidissent encore plus vite

Protection contre le froid

La meilleure protection :

- combinaison ajustée
- avec des manchons
- avec des fermetures imperméables
- avoir une cagoule, des gants et des bottillons