

# PRÉVENIR



## COMMUNIQUER

- > Indiquer ce que je vais faire : direction, profondeur, durée de l'apnée...
- > Echanger sur mon état physique (froid, fatigue, hydratation...) et mental (apprehension, stress...)



## SURVEILLER

- > Suivre son binôme en surface et être attentif à tout comportement étrange
- > Lui donner la bouée quand il remonte et rester vigilant, proche de lui durant 30 s



## AUTOMATISER

- > Faire 3 grandes respirations + OK en regardant son binôme à chaque remontée
- > Stopper son apnée en cas de douleurs ou toutes sensations inhabituelles

# INTERVENIR (en profondeur)



## FERMER LA BOUCHE

> Serrer fort la bouche de la personne avec vos doigts pour empêcher l'eau de rentrer ou venez plaquer la main sur sa bouche



## MAIN DERRIERE OCCIPUT

> Poser la pomme de votre main au niveau de l'occiput arrière, au-dessus de la nuque, vos bras sont au dessus des siens



## BRAS TENDU

> Tendez les bras vers le haut pour obtenir une position hydrodynamique et remonter rapidement, détacher sa ceinture si besoin

# INTERVENIR (en surface)



## SORTIR LA TETE DE L'EAU

- > Posez votre main à plat sous sa tête pour la maintenir, détacher sa ceinture au besoin
- > Faites vos respirations de sécurité en enlevant son masque
- > Si la personne syncope la tête dans l'eau, tournez la en faisant levier avec ses épaules

## TAPOTER ET SOUFFLER

- > Tapoter du bout des doigts, appeler la personne et soufflez lui dans le nez pendant 10s environ
- > Si il ou elle revient à lui, la ramener à la bouée, sinon commencer la bouche à nez

## BOUCHE A NEZ

- > Faire 3 insufflations dans le nez en bouchant la bouche, attendre 3 s entre chacune et en enlevant votre main de sa bouche
- > Si il ou elle revient à lui, la ramener à la bouée, sinon appeler à l'aide

# ALERTER



## DEMANDER DE L'AIDE

> Appeler d'autres apnéistes autour de vous et coordonner les actions de sauvetage



## CONTACTER LES SECOURS

> Au large contacter le Cross au 196  
> Près des Côtes les pompiers au 18 ou 112