

IV) LE FROID EN PLONGEE

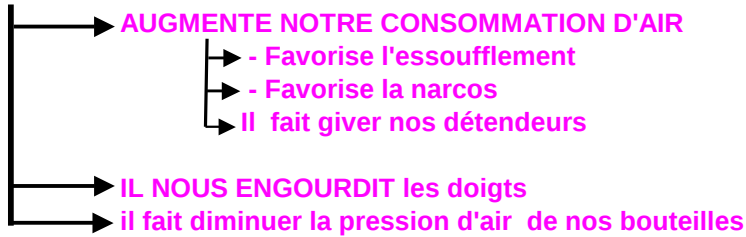
a) QU'EST QUE LE FROID EN PLONGEE

PERTE D'ENERGIE $\longrightarrow$ PERTE DE CHALEUR

NOTRE CORPS SE REFROIDIT 25 FOIS PLUS VITE DANS L'EAU QUE DANS L'AIR

b) QUE NOUS FAIT LE FROID EN PLONGEE

LE FROID



c) COMMENT NOUS PREVENIR CONTRE FROID

-SOUS L'EFFET DE LA PRESSION NOS COMBINAISONS S'ECRASENT

avant la plongée

Si vous êtes trop fatigué ne plongé pas
Bien manger
Porter un bonnet et des gants
Se changer au dernier moment
Eviter de rester trop longtemps à discuter dehors
Avec une combinaison adaptée à sa taille sans plis ni poche d'air
Ne pas oublier ses gants et sa cagoule
Eviter de se mettre à l'eau avant le reste de la palanquée
Si autonomie discuter avec vos coéquipiers du temps et de la profondeur de la plongée

pour la plongée et pendant

Aux premiers symptômes prévenir le reste de la palanquée
(ne pas attendre, le froid n'est pas une honte)
En zone lointaine prévenir le guide de palanquée
Faire un palier de principe
si vous avez trop froid au palier n'hésitez pas à uriner dans votre combinaison

après la plongée

Se sécher et se couvrir
Se protéger du vent
Se couvrir la tête
Boire des boissons chaudes
Il faut se réchauffer progressivement (douche!)

d)Rappels

DISCUTER AVEC VOS COEQUIPIERS
PROFONDEUR
LE TEMPS DE PLONGEE + OU - LONG
SE METTRE EN MEME TEMPS A L'EAU
EN PLONGEE AUTONOME SI TROP FROID REMONTER VERS LA THERMOCLINE
(SCHEMA)
EN ZONE LOINTAINE NE PAS HESITER A PREVENIR LE GUIDE DE PALANQUEE

CONSEILS

Avant et après la plongée il faut boire de l'EAU

ARRETER LA PLONGEE SUR LE SIGNE "J'AI FROID"

RESUME

