



# FICHES DE LA SNSM de SAINT MARTIN DE BREHAL



## SOMMAIRE

- 1/ Les dix commandements du plaisancier
- 2/ Naviguer avec des enfants
- 3/ Le stress
- 4/ Alerter les secours « message d'urgence »
- 5/ Alerter les secours « message de sécurité »
- 6/ Alerter les secours « message de détresse »
- 7/ Lorsqu'une personne est en difficulté dans l'eau.
- 8/ Chute à la mer
- 9/ Voie d'eau
- 10/ Feu à bord
- 11/ L'hydrocution
- 12/ Traiter l'hypothermie
- 13/ Abandon du bateau.

**OCTOBRE 2019**

# 1/ Les 10 commandements du plaisancier

## Avant de prendre la mer

---

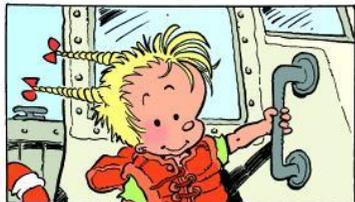
1. Vérifiez l'état du navire après hivernage et en particulier lorsqu'il s'agit d'une location pour éviter les mauvaises surprises.
2. Contrôlez les équipements de sécurité dont la place et le fonctionnement doivent être connus de tous afin d'être rapidement et efficacement utilisés.
3. Possédez des moyens « radio VHF » fiables et contrôlez-les.  
Grâce à eux, vous pouvez contacter les capitaineries, alerter les CROSS, parler avec les secours et être localisé par les sauveteurs. Si vous ne possédez pas de VHF faites le 196 sur votre téléphone portable pour alerter les secours.
4. Ayez toujours à bord de votre bateau pour votre survie : boisson, nourriture, pharmacie et vêtements de protection
5. Prenez la météo avant d'appareiller : Météo marine, France Inter, Météo France ou messages du CROSS indispensables pour prévenir les variations météorologiques rapides.
6. Renseignez-vous sur les conditions locales. Prenez contact avec la capitainerie.

## Pendant la navigation

---

7. Le port du gilet de sauvetage doit être systématique.
8. Vous naviguez en famille : lors des manœuvres délicates, cantonnez les enfants à l'intérieur du bateau.
9. Mieux vaut être plusieurs personnes expérimentées à bord d'un bateau. Montrez à chaque membre de l'équipage, s'ils ne sont pas compétents, comment mettre en panne, mouiller une ancre, utiliser la radio de bord et lancer un message de détresse.
10. Restez à bord : ne quittez jamais votre bateau tant qu'il flotte ou votre planche à voile. En cas de problème, ils se repèrent plus facilement qu'un homme à la mer.

## 2/ Naviguer avec des enfants



Lors de vos sorties en mer, vous pouvez avoir envie d'y convier des enfants en bas âge. Minimisez les risques en appliquant les règles énoncées sur cette fiche.

### Préparer le départ

---

- ✓ Habituez les enfants à l'eau (tête sous l'eau).
- ✓ L'adaptation des enfants au bateau doit être progressive.
- ✓ Privilégiez la prévention en expliquant aux enfants les dangers existants à bord et la bonne conduite à adopter dans ce nouvel environnement.
- ✓ Développez leur autonomie (sous surveillance constante mais discrète). Les filières munies de filet, les lignes de vie, brassières et harnais iront dans ce sens et sécuriseront tout le monde.
- ✓ Embarquez toutes sortes de jeux et de livres pour occuper les enfants pendant les heures de navigation.
- ✓ Habillez-les d'une façon adéquate (chaussures adaptées –antidérapantes).

### Pendant la navigation

---

- ✓ Vous devez faire preuve d'une disponibilité et d'une vigilance de tous les instants.
- ✓ Vous adapterez votre rythme à celui de vos enfants.
- ✓ Limitez les heures de navigation, les enfants se lassent vite et ont besoin d'activités à terre pour se défouler.
- ✓ Le port du gilet est « obligatoire », en cas de mauvais temps, port d'un harnais.
- ✓ Lors des manœuvres, les enfants doivent être cantonnés à l'intérieur du bateau.
- ✓ Attention aux coups de soleil et aux insolation (port d'un tee-shirt et d'un chapeau; utilisation d'une crème solaire « écran total » passée régulièrement).
- ✓ Faites boire souvent les enfants pour éviter la déshydratation.
- ✓ Attention au froid et à l'humidité, prévoyez des vêtements adaptés.
- ✓ Ne les laissez pas jouer avec les différentes commandes du bateau.
- ✓ Ne laissez jamais un enfant seul à bord.
- ✓ Dès que l'âge le permettra, apprenez-leur les moyens élémentaires de réaction en cas d'accident.

### Au mouillage

---

- ✓ Pensez à tendre un taud pour protéger du soleil.
- ✓ Ne laissez pas traîner d'outils.
- ✓ Attention aux cales-moteurs ouvertes.
- ✓ Ne relâchez pas votre surveillance y compris pour la baignade autour du bateau, même si les enfants savent nager.
- ✓ Ne laissez pas vos clefs de bateau à portée des enfants ; Accrochez-les à un porte-clefs flottant.

### 3/ Le stress



**Le stress qu'engendre une situation dangereuse ou perçue comme telle est une réaction naturelle qui doit favoriser l'adaptation de l'individu à des conditions nouvelles. L'analyse rationnelle des causes de la peur peut aider à la surmonter.**

Toutefois les réactions varient selon les individus : 12 à 20 % des personnes restent relativement calmes et réagissent de façon adaptée dans un premier temps. Les autres peuvent être anxieuses, sembler abasourdis, se concentrer sur des points de détail, être agitées de tremblements, se laisser aller à la colère ou à la panique jusqu'à se jeter à l'eau.

Dans un deuxième temps certains vont exprimer leurs sentiments, d'autres vont nier leur situation, chercher à dépendre de quelqu'un, devenir complètement apathique ou ne penser qu'à un détail (montre cassée...).

La peur est une réaction humaine normale et utile à condition de la maîtriser : respirez doucement et profondément par le nez, expirez à fond doucement, poumons vidés, bloquez la respiration, avant d'inspirer de nouveau.

Dans un groupe il est impératif de calmer le tout début de panique en restant calme et maître de soi : maîtrisez si besoin est, sans violence, toute personne y cédant. Faites faire à l'équipage des tâches simples qui l'occupera, focalisera son attention et lui permettra de surmonter plus facilement sa peur.

Il faut rester organisé et discipliné, étudier les différentes options et rester prêt au pire mais surtout ne jamais renoncer ni s'avouer vaincu.

## 4/ Alerter les secours « Message d'urgence »



**En suivant les recommandations suivantes, vous faciliterez la mission des secours et votre sauvetage.**

### Dans quel cas

---

- ✓ Avarie de propulsion
- ✓ Avarie de barre
- ✓ Hélice ou safran engagé
- ✓ Démâtage
- ✓ Demande d'avis médical

Après analyse de la situation, le CROSS proposera l'assistance des Sauveteurs en Mer ou celle d'une société d'assistance privée. Le requérant a le choix du moyen d'assistance.

### Donner aux secours les informations suivantes

---

- 1 - La position de l'embarcation
- 2 - La nature du sinistre
- 3 - Le nombre de personnes à bord
- 4 - Le type de l'embarcation
- 5 - Le nom de l'embarcation

### Comment alerter :

---

Par VHF canal 16 ou par le téléphone portable en composant le 196

### Bien formuler le message d'urgence par VHF en prononçant le message suivant

---

- ✓ Pan Pan - Pan Pan - Pan Pan ici le bateau (type et nom de l'embarcation) répéter trois fois.
- ✓ Qui se signale (nature du sinistre).
- ✓ A la position (position GPS ou azimuth/distance d'un point remarquable).
- ✓ Nombre de personnes à bord.
- ✓ Ici le bateau (type et nom de l'embarcation) – terminé.

En suivant ces recommandations, vous faciliterez la mission des secours et votre sauvetage.

## 5/ Alerter les secours en cas de danger pour la navigation : « Message SECURITE »



**En suivant ces recommandations, vous faciliterez la mission des secours et votre sauvetage en sera plus rapide**

### Dans quel cas :

- ✓ Objets à la dérive : troncs d'arbre, container, coque,...
- ✓ Phénomènes météorologiques spontanés : trombe d'eau,...

Ces messages permettent de sensibiliser l'environnement proche du danger mais aussi de prévenir la terre. Le CROSS (Centre Régional de Surveillance et de Sauvetage) diffusera le plus largement ces informations.

### Donner aux secours les informations suivantes :

- 1 - La position de l'embarcation
- 2 - La nature du sinistre
- 3 - Le nombre de personnes à bord
- 4 - Le type de l'embarcation
- 5 - Le nom de l'embarcation

### Comment alerter :

Par VHF canal 16 ou par le téléphone portable en composant le 196

### Bien formuler le message de sécurité par VHF en prononçant le message suivant:

- ✓ Sécurité – Sécurité – Sécurité ici le bateau (type et nom de l'embarcation) répéter trois fois de suite
- ✓ Qui se signale (nature du danger à la navigation)
- ✓ A la position (position GPS ou azimuth/distance d'un point remarquable)
- ✓ Ici le bateau (type et nom du bateau) - terminé

## 6/ Alerter les secours en cas de détresse : « Message détresse »



**En suivant ces recommandations, vous faciliterez la mission des secours et votre sauvetage en sera plus rapide.**

### Dans quel cas :

---

- ✓ Homme à la mer
- ✓ Incendie/explosion
- ✓ Voie d'eau
- ✓ Abordage
- ✓ Navire désarmé et à la dérive
- ✓ Echouement
- ✓ Chavirement
- ✓ Navire en train de sombrer
- ✓ Abandon du navire

Après analyse de la situation, le CROSS mettra en œuvre les vedettes des Sauveteurs en Mer ou les moyens de sauvetage les plus proches et les mieux adaptés à la situation.

### Donner aux secours les informations suivantes :

---

- 1 - La position de l'embarcation
- 2 - La nature du sinistre
- 3 - Le nombre de personnes à bord
- 4 - Le type de l'embarcation
- 5 - Le nom de l'embarcation

### Comment alerter :

---

Par VHF canal 16 ou par le téléphone portable en composant le 196

### Bien formuler le message de détresse par VHF en prononçant le message suivant:

---

- ✓ Mayday – Mayday – Mayday ici le bateau (type et nom de l'embarcation) répéter trois fois
- ✓ Qui se signale (nature du sinistre)
- ✓ A la position (position GPS ou azimuth/distance d'un point remarquable)
- ✓ Nombre de personnes à bord
- ✓ Ici le bateau (type et nom de l'embarcation) – terminé.

## 7/ Lorsqu'une personne est en difficulté dans l'eau



**Il est possible que vous soyez confronté à cette situation un jour. Dans ce cas, appliquez calmement ce qui est dit dans cette fiche.**

### Lorsque vous apercevez une personne en difficulté dans l'eau :

- ✓ Ne vous jetez pas à l'eau pour la secourir sauf si vous savez effectuer les prises de dégagement et de remorquage pour éviter que la personne ne s'agrippe à vous dans un geste désespéré qui vous ferait couler tous les deux.

### Prévenez les secours :

- ✓ Sur la plage, au poste de secours
- ✓ Si le poste de secours est fermé appelez le 196 (N° d'appel d'urgence) ou le 18 (les pompiers)

### Si vous êtes deux :

- ✓ l'un va prévenir les secours
- ✓ l'autre prend des repères et garde les yeux sur la personne pour indiquer où elle se trouve quand les sauveteurs arriveront

### Si vous êtes seul :

- ✓ Faites un repère sur la plage indiquant la direction de la personne en difficulté (cailloux, vêtements...) et courez prévenir les sauveteurs.

Ne vous baignez ou ne pratiquez une activité nautique seul (planche-à-voile...). En cas de problème, le copain peut aider et appeler les secours.

## 8/ La chute à la mer



Elle peut survenir n'importe quand. Cependant, si vous respectez les règles de sécurité, vous minimiserez les risques que cela arrive ou du moins, les risques qui en découlent.

- ✓ Porter systématiquement un gilet de sauvetage avant de monter sur le pont;
- ✓ Porter des chaussures à semelles antidérapantes;
- ✓ Se déplacer jambes souples et le corps penché vers le centre du bateau;
- ✓ Anticiper les mouvements du bateau en regardant la mer autour de soi;
- ✓ Ne pas courir sur le pont;
- ✓ Se tenir en permanence à quelque chose de solide : « une main pour soi, une pour le bateau »;
- ✓ Vérifier régulièrement l'état des lignes de vie, des points de fixations et du harnais;
- ✓ Capeler, harnais et gilet de sauvetage lorsque le temps forçit et systématiquement la nuit;
- ✓ Equiper le tour du bateau de filets de protection si des enfants sont à bord;
- ✓ Seul à la barre ou sous pilote automatique, laisser un traînard de sécurité d'environ 60 m flottant à l'arrière du bateau et un flotteur très visible au bout;
- ✓ Ne pas uriner à l'extérieur sans être amarré;
- ✓ Ne jamais plonger en mer sans laisser une personne compétente à bord et sans la présence d'une échelle pour remonter.

**La chute d'une personne en mer est la première cause de décès et de disparition en mer.**

**Prenez la mer pas les risques !**

## 9/ Voie d'eau



L'invasion du bateau par l'eau est une avarie grave aux conséquences souvent désastreuses pour la stabilité du navire, sa flottabilité, le fonctionnement du moteur... Les causes sont très diverses : vague déferlante par mer de l'arrière, paquets de mer par des hublots non fermés, trou dans la coque, rupture de l'étanchéité des passe-coques du loch, du sondeur, des vannes, remontée d'eau par les évacuations de l'évier ou des WC... Il ne faut jamais négliger une voie d'eau. Placée à 30 cm sous la flottaison, une vanne d'évacuation des toilettes de 50 mm de diamètre a un débit de 120 litres par minute.

### Prévenir les voies d'eau

- ✓ Assurer une veille permanente pour éviter les risques d'abordage, de collision et d'échouage violent.
- ✓ Arrimer les objets lourds.
- ✓ Fermer les hublots et les capots de pont à la mer.
- ✓ Renforcer leurs systèmes de fermeture avec des tapes en bois par mauvais temps.
- ✓ Ne tolérer pas d'eau dans les fonds.
- ✓ Boucher les infiltrations.
- ✓ Contrôler l'état de tous les tuyaux et colliers.
- ✓ Entretenir le presse-étoupe.
- ✓ Poser des crépines à l'extrémité des tuyaux d'aspiration des pompes.
- ✓ Entretenir les pompes, vérifier leur bon fonctionnement régulièrement.
- ✓ Prévoir des accès faciles derrière les cloisons.
- ✓ Fermer les vannes qui ne sont pas en service.
- ✓ Accrocher une pinoche en bois à côté de chaque passe-coque et vanne, d'un diamètre adapté.
- ✓ Positionner la batterie d'alimentation de la VHF très au-dessus de la ligne de flottaison pour éviter qu'elle ne soit noyée, cela vous permettra de donner l'alerte si besoin est.

### Lutter contre les voies d'eau

- ✓ La voie d'eau nécessite la mise en œuvre de moyens d'épuisement puissants : seaux, pompes à fort débit.
- ✓ Lancer toutes les pompes du bord pour évacuer le maximum d'eau.

- ✓ Lancer le moteur pour pouvoir utiliser la pompe de cale.
- ✓ Localiser la voie d'eau.

#### Goûter l'eau :

- ✓ douce : c'est un réservoir crevé, une accumulation d'eau de condensation ou de pluie
- ✓ chaude : une durit du circuit de refroidissement du moteur est percée
- ✓ salée : la mer entre dans le bateau.

#### Remonter la fuite en la suivant à la main :

- ✓ Vérifier chaque vanne, tuyaux et passe-coque.
- ✓ Aveugler la voie d'eau par l'intérieur avec tout ce que vous avez sous la main : paillet, coussin, matelas, ...
- ✓ Poser une planche dessus pour assurer la rigidité de l'ensemble.
- ✓ Colmater la brèche par l'extérieur en utilisant une voile ou un prélat.
- ✓ Boucher le trou si cela est possible avec un matériau polymérisant pour limiter la voie d'eau le temps de rallier le port le plus proche.

## 10/ Le feu à bord



**Aussi prudent que vous soyez un feu peut toujours se déclarer à bord de votre bateau. Votre capacité à déterminer l'origine, l'endroit précis du foyer et votre vitesse de réaction seront des facteurs déterminants pour votre sauvegarde et celle de votre navire.**

### Feu sec :

Type journaux, bois, couchette... utilisez de l'eau ou un extincteur.

### Feu gras :

L'huile de la poêle. Ne jetez pas d'eau. Elle se vaporiserait avec l'huile bouillante : utilisez un couvercle, une couverture pour étouffer le feu ; si cela s'avère insuffisant, utilisez un extincteur.

Feu dans le compartiment moteur : coupez le moteur, l'alimentation en carburant et le contact électrique.

N'ouvrez pas le capot, vous activeriez le feu en y apportant de l'air. Projetez la poudre d'un extincteur par le nable d'accès à l'intérieur du compartiment clos. Dans tous les cas, pas d'eau qui propagerait l'incendie (le gasoil et l'huile flottent).

### Feu électrique :

Coupez le contact général. Utilisez un extincteur à poudre.

### Sauve qui peut

Si l'incendie gagne du terrain, préparez-vous à évacuer le bateau. Lancez un MAY-DAY (canal 16) pour assistance immédiate.

### Dans tous les cas, protégez-vous

Avant d'approcher du feu enfiler des vêtements qui vous protégeront et mouillez-les : bonnet et pull de laine, pantalon, gants et chaussures en cuir. Ne conservez aucun vêtement ou sous-vêtements en synthétique sur vous qui fondraient en brûlant et pénétreraient votre peau.

## 11/ L'hydrocution



**C'est la réaction du corps à un brusque changement de température.**

**Ex. : se jeter dans l'eau après une longue exposition au soleil**

**L'hydrocution est une syncope due à l'immersion dans l'eau.**

### Conseils

Evitez les changements brutaux de température :

- ✓ Ne vous baignez pas après un repas copieux,
- ✓ Ni après une exposition prolongée au soleil,
- ✓ Pas de baignade si vous êtes fatigué (après un long voyage)
- ✓ Ne vous amusez pas à jeter quelqu'un à l'eau.

**Mettez-vous à l'ombre après une longue exposition au soleil afin que votre corps retrouve une température normale avant d'aller vous baigner.**

- ✓ Entrez dans l'eau progressivement, aspergez-vous les bras, le torse, le visage puis la nuque.
- ✓ Portez une combinaison isothermique pour la pratique des sports nautiques même s'il fait chaud. La différence de température entre l'air et l'eau pourrait vous occasionner une hydrocution.

Le choc thermique est souvent fatal.

**Si vous êtes témoin de cet accident :**

- ✓ Maintenez la tête de la personne hors de l'eau si vous en êtes capable.
- ✓ Ne prenez pas le risque de vous mettre en difficulté pour porter assistance à quelqu'un si vous n'êtes pas sûr de vos possibilités (cela ferait deux accidents au lieu d'un).
- ✓ Prévenez les sauveteurs au poste de secours qui donneront les premiers soins et feront transporter la personne vers un Centre Hospitalier.

## 12/ Traiter l'hypothermie



**Si une personne est en hypothermie, il est nécessaire de prendre beaucoup de précaution. Suivez les conseils énoncés sur cette fiche.**

### Les premiers soins :

Manipulez la personne en hypothermie avec beaucoup de délicatesse, le moindre choc pouvant la tuer (très grande fragilité du cœur).

Mettez le naufragé dans un local chauffé ou à défaut à l'abri du vent. Si besoin est, glissez la personne dans un sac en plastique, de couchage ou enroulez-la dans des couvertures. Couvrir impérativement la tête et la nuque.

### Le naufragé est conscient :

- ✓ Ne donnez aucune boisson alcoolisée sous peine de le tuer.
- ✓ Ne le frictionnez pas (vous feriez remonter le sang-froid des membres vers le cœur et risqueriez de tuer la personne).
- ✓ Enlevez les vêtements mouillés en les découpant si nécessaire.
- ✓ Séchez la personne en la tamponnant avec serviette, papier absorbant... mais surtout sans la frotter.
- ✓ Mettez des bouillottes tièdes autour de la tête, le cou, les flancs.
- ✓ Si la personne peut se tenir facilement debout, donnez-lui une boisson tiède sucrée.
- ✓ Laissez le naufragé se réchauffer doucement, ce qui peut prendre une dizaine d'heures. Surveillez son pouls, sa respiration, son état de conscience.

### Le naufragé est inconscient :

- ✓ Mettez-le sur le côté (position latérale de sécurité).
- ✓ Retirez-lui ses vêtements en les découpant.
- ✓ Séchez-le en lui tamponnant le corps. Ne frottez surtout pas.
- ✓ Laissez-le se réchauffer naturellement dans un local chauffé.
- ✓ Couvrez-lui la tête et la nuque ainsi que le corps avec des couvertures.
- ✓ Ne pratiquez aucun massage, aucune friction sous peine de le tuer. Aucun massage cardiaque sans l'avis d'un spécialiste.
- ✓ Surveillez-le en permanence ainsi que son pouls, sa respiration, sa conscience (le rythme cardiaque d'une personne en hypothermie peut être très lent, un coup par minute).
- ✓ Attention : une personne en hypothermie peut sembler en état de mort apparente et être ramenée à la vie

## 13/ L'abandon du bateau



**C'est une décision lourde de conséquences pour l'équipage et pour le bateau. Le transbordement de l'équipage sur un autre navire ou dans le radeau de survie n'est pas sans risques : il peut y avoir des blessés ou des disparus.**

Évaluez bien la situation. Ne cédez pas à la panique en évacuant le bateau trop tôt (un bateau, même très abîmé, peut flotter parfois longtemps). Tant que le bateau flotte, ne le quittez pas. Il est plus facile de faire route vers un port avec un voilier, même en mauvais état, qu'avec un pneumatique ingouvernable, ballotté par les vagues. De nombreux bateaux ont été retrouvés vides et abandonnés par leur équipage disparu à jamais.

L'abandon réussit dépend de la préparation et de l'entraînement de chacun :

- ✓ Donnez un poste précis et des responsabilités à chaque membre d'équipage
- ✓ Organisez des exercices d'évacuation au début de chaque croisière.
- ✓ Quand la décision d'abandonner le bateau est prise envoyez un MAYDAY
- ✓ signalez que vous abandonnez le bord et donnez votre position.
- ✓ Préparer l'évacuation
- ✓ Déclencher la balise de détresse.
- ✓ La prendre sur soi avec la VHF portative sous housse étanche.
- ✓ Embarquez dans le radeau en ne prenant que l'indispensable (place limitée) :
- ✓ Le maximum de vêtements secs et chauds sur vous, les duvets dans des sacs en plastique, chapeaux, lunettes de soleil, des vêtements supplémentaires, des couvertures en aluminium.
- ✓ Capelez gilets de sauvetage et harnais.
- ✓ N'oubliez pas les jerrycans d'eau douce remplis aux trois quarts pour qu'ils puissent flotter avec un bout et un mousqueton sur la poignée pour ne pas les perdre, les fusées du bateau, une petite Voile..., le sac étanche de survie préparé à l'avance.
- ✓ La réglementation n'impose qu'un minimum dans l'armement des engins de sauvetage. Il est vivement conseillé de prévoir un sac de survie complémentaire contenant :
- ✓ Un couteau multi lames, 30mètres de cordage (diamètre 8), des bouts de garcette, des chiffons de coton, du matériel de pêche, des lampes torches étanches, des crayons de cyalum pour éclairer l'intérieur du radeau.

- ✓ Ajoutez à la pharmacie des médicaments contre le mal de mer, des tranquillisants, de l'alcool à 90°, de la pommade antibiotique, du collyre pour les yeux, de l'aspirine, de la crème solaire.
- ✓ Côté nourriture : des rations élémentaires de survie dans des sacs hermétiques (lait condensé en tube, tablettes de chocolat, fruits secs, sucre, jus de citron, vitamines...

N'oubliez pas d'ajouter : des sacs poubelles, des sacs en plastique (stockage de l'eau de pluie). Pour la navigation : un compas de relèvement, la carte de la région maritime, un rapporteur, un crayon, un carnet, une montre étanche. Pour le grand large : un sextant plastique, un distillateur d'eau de mer, un filet à plancton,...

Si vous en avez le temps, gonflez l'annexe et emportez ses accessoires. Elle pourra toujours vous servir.