

COMPORTEMENT DU CHEF DE PALANQUEE DEVANT LE FROID

Avant la plongée	<ul style="list-style-type: none">- Evaluer l'efficacité des combinaisons (épaisseur, mais aussi et surtout taille)- Faire porter cagoule, bottillons, gants si nécessaires- Prévoir l'après plongée (froid à l'extérieur)- Déconseiller vivement la plongée aux personnes qui ne sont pas en conditions (à jeun, fatigué, mal équipé...)- Eviter les débutants en gravière l'hiver- Anticiper le givrage des détendeurs : soi-même un détendeur anti-givre lorsqu'on encadre et le comportement d'utilisation adéquat, tous les plongeurs 2 détendeurs et sur 2 1^{er} étage si possible, prévoir un signe et une procédure en cas de givrage- Dédramatiser le fait de faire le signe « j'ai froid »- Prévoir de raccourcir le temps de plongée- Prévoir de réduire la profondeur- Donner aux plongeurs des repères de signes avant coureurs (augmentation de la fréquence respiratoire, engourdissement des extrémités, frissons, crampes, tremblements)

FROID

Pendant la plongée	<ul style="list-style-type: none">- Observer les signes avant coureurs (production de bulles, état de prostration, tremblements, manque d'intérêt pour la plongée)- Ne pas s'éloigner du bateau ou du bord en gravière
Après la plongée	<ul style="list-style-type: none">- Donner la possibilité de se réchauffer (local chauffé, couvertures, camionnette, chauffage de chantier, boisson chaude, pas d'alcool)- Douche progressivement chaude- Boire de l'eau sucrée ou du bouillon, du potage, pas d'alcool- Se changer rapidement mais en cas d'hypothermie avancée protéger du vent en gardant la combinaison même mouillée- Sans récupération prévoir une évacuation vers un milieu médicalisée