

L'utilisation de la forme masculine n'a pour but que d'alléger le texte.

Ce document est un sommaire des exigences relatives au plan de sauvetage advenant une chute à l'eau. Il établit la préparation et les interventions appropriées.

### Formation

Toute personne ayant à effectuer un travail en bordure des quais ou sur un plan d'eau doit connaître les risques et les mesures de sécurité qui s'appliquent et porter un vêtement de flottaison individuel (VFI). Elle doit aussi connaître le fonctionnement des VFI, la localisation des échelles et des bouées de sauvetage et la façon appropriée d'utiliser les bouées de sauvetage.

### Planification

Le travail en bordure des quais ou sur un plan d'eau se planifie. Avant de commencer le travail, des mesures doivent être prises afin de réduire les risques. Si une embarcation est utilisée, il est nécessaire de compléter le livre de bord et de procéder à une vérification avant le départ. De plus, les points suivants doivent être vérifiés :

- les conditions météorologiques;
- la présence et l'état des équipements de protection individuels (ÉPI) et des équipements d'urgence;
- les numéros d'urgence et la personne à rejoindre advenant un incident.

### Advenant une chute dans l'eau

Victime	Témoin		Patrouilleur	Capitainerie
Lors d'une chute à l'eau	Lors d'une chute à l'eau à partir d'un quai	Lors d'une chute à l'eau à partir d'un bateau	Lors d'une situation d'homme à la mer	Lors d'une situation d'homme à la mer
<ol style="list-style-type: none"> <li>Déployer le VFI;</li> <li>Siffler ou crier pour alerter;</li> <li>S'accrocher ou s'attacher à un objet de flottaison;</li> <li>Si accès possible à une échelle, tenter de remonter ou de sortir de l'eau;</li> <li>Contrôler sa respiration, se placer en position de survie;</li> <li>Attendre les secours.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ne jamais sauter à l'eau;</li> <li>À l'aide de la radio ou d'un cellulaire, alerter immédiatement la Capitainerie (418-648-3556) et décrire :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est où ? (Ex. Quai 102)</li> <li>• C'est quoi ? (Ex. : homme à la mer)</li> </ul> </li> <li>Lancer une bouée en tenant la corde;</li> <li>Aider la victime à saisir :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouée</li> <li>• Perche</li> <li>• Mousqueton</li> </ul> </li> <li>Ne jamais quitter la victime des yeux tout en restant sur le quai et lui parler constamment.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ne jamais sauter à l'eau;</li> <li>À l'aide de la radio ou d'un cellulaire, alerter immédiatement la Capitainerie (418-648-3556) et décrire :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est où ? (Ex. Quai 102)</li> <li>• C'est quoi ? (Ex. : homme à la mer)</li> </ul> </li> <li>Lancer une bouée en tenant la corde;</li> <li>Aider la victime à saisir :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouée</li> <li>• Perche</li> <li>• Mousqueton</li> </ul> </li> <li>Ne jamais quitter la victime des yeux tout en restant sur le quai et lui parler constamment.</li> </ol>	<p>Une fois sur place:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lancer la bouée en tenant la corde;</li> <li>Aider la victime à s'arrimer :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouée</li> <li>• Perche</li> <li>• Mousqueton</li> </ul> </li> <li>Ne jamais quitter la victime des yeux en restant sur le quai et lui parler constamment;</li> <li>Assister les services d'urgence, entre autres, en contenant les curieux.</li> </ol> <p>*** Lorsqu'il y a risque d'hypothermie, prendre la victime en charge immédiatement et réchauffer à l'aide de couvertures en attendant l'arrivée des services d'urgence.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aviser les services d'urgence (911);</li> <li>Aviser le SCTM;</li> <li>Envoyer un patrouilleur sur place;</li> <li>Aviser le gestionnaire de garde;</li> <li>Orienter la caméra pour garder un visuel sur la victime;</li> <li>Aviser le réseau d'alerte interne;</li> <li>Rester en contact avec les patrouilleurs.</li> </ol>

### Lors d'une chute dans l'eau froide — La règle du 1-10-1

- 1 minute pour reprendre le contrôle de sa respiration;
- 10 minutes de motricité utile;
- 1 heure avant de perdre conscience par hypothermie.

#### 1 minute pour reprendre le contrôle de sa respiration

Un choc initial peut se produire à cause du froid. Il s'agit d'une inspiration soudaine et profonde suivie d'une hyperventilation qui peut être de 6 à 10 fois plus importante que la respiration normale. Ce que la victime doit faire :

- Garder les voies respiratoires libres;
- Rester calme et tenter de ne pas paniquer;
- Le port préalable du VFI permet de demeurer à flot et de respirer librement.

#### 10 minutes de motricité utile

Il s'agit de la période durant laquelle la motricité est encore possible et demeure utile. Par contre, au cours des 10 minutes suivant l'immersion dans l'eau froide, la victime perd graduellement l'usage de membres et pourrait ne pas être en mesure de nager. Ce qu'elle peut faire :

- Concentrer ses efforts pour se sauver elle-même en tentant de sortir de l'eau;
- Si ce n'est pas possible, tenter de s'accrocher à un objet fixe ou flottant et garder les voies respiratoires dégagées.

#### 1 heure avant de perdre conscience par hypothermie

Pour tomber en hypothermie, même en eau glaciale, il faut compter jusqu'à 1 heure avant la perte de conscience.

Ce qu'il faut faire :

- Comprendre l'hypothermie et appliquer les techniques aidant à la retarder, telles que la position fœtale, faire de l'autosauvetage et poursuivre les appels à l'aide.

### Procédure associée

616-3701-PROC-APQ

Procédure de travail près, au-dessus ou sur un plan d'eau

This document summarizes the requirements of the rescue plan in the event of a fall into the water. It also sets out the appropriate preparations and interventions.

**Training**

Anyone working on a dock or body of water should be aware of the relevant risks and safety measures and must wear a personal flotation device (PFD). They must be familiar with the operation of PFDs, the location of ladders and life buoys, and the proper usage of life buoys.

**Planning**

Work performed on a dock or body of water must be planned. Before starting work, measures are taken to reduce risks. If a boat is used, the logbook is filled out and a check performed prior to departure. It is also important to check the following:

- weather conditions;
- the presence and condition of personal protective equipment (PPE) and emergency equipment;
- emergency numbers and the person to be contacted in the event of an incident.

**In the event of a fall into the water**

Victim	Witness		Security agent	Harbour Services
In the event of a fall into the water	In the event of a fall into the water from a dock	In the event of a fall into the water from a boat	In the event of a man overboard	In the event of a man overboard
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deploy the PFD;</li> <li>2. Whistle or scream to alert others;</li> <li>3. Hang on or attach yourself to a flotation device;</li> <li>4. Try to get out of the water and climb the ladder if there is one nearby;</li> <li>5. Control your breathing, assume the huddle position;</li> <li>6. Wait for help.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Do not jump into the water;</li> <li>2. Use a radio or cell phone to immediately notify the Harbour Services (418-648-3556) of the following:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• the location (e.g., dock 102)</li> <li>• the situation (e.g., man or women overboard)</li> </ul> </li> <li>3. Throw a buoy while keeping hold of the rope;</li> <li>4. Help the victim grab hold of the:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• buoy</li> <li>• pole</li> <li>• snap hook</li> </ul> </li> <li>5. Keep the victim in sight at all times, remain on the dock and keep talking to the victim.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Do not jump into the water;</li> <li>2. Use a radio or cell phone to immediately notify the Harbour Services (418-648-3556) of the following:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• the location (e.g., dock 102)</li> <li>• the situation (e.g., man or women overboard)</li> </ul> </li> <li>3. Throw a buoy while keeping hold of the rope;</li> <li>4. Help the victim grab hold of the:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• buoy</li> <li>• pole</li> <li>• snap hook</li> </ul> </li> <li>5. Keep the victim in sight at all times, remain on the dock and keep talking to the victim.</li> </ol>	<p>At the arrival on site:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Throw a buoy while keeping hold of the rope;</li> <li>2. Help the victim grab hold of the:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• buoy</li> <li>• pole</li> <li>• snap hook</li> </ul> </li> <li>3. Keep the victim in sight at all times, remain on the dock and keep talking to the victim.</li> <li>4. Assist the emergency services, among others, by containing the curious onlookers.</li> </ol> <p>***If there is a risk of hypothermia, take care of the victim immediately and warm up with blankets while waiting for the emergency services to arrive.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immediately notify emergency services (911);</li> <li>2. Notify Marine Communications and Traffic Services (MCTS);</li> <li>3. Send a patrol vessel to the location;</li> <li>4. Notify the manager in charge;</li> <li>5. Position the camera to keep the victim in sight;</li> <li>6. Alert the internal warning network;</li> <li>7. Maintain contact with patrol vessels.</li> </ol>

**In the event of a fall into cold water — The 1-10-1 rule**

- 1 minute to regain control of your breathing;
- 10 minutes of meaningful movement;
- 1 hour before loss of consciousness due to hypothermia.

**1 minute to regain control of your breathing**

An initial shock may occur when a person is immersed in cold water. This state of shock is characterized by a deep and sudden gasp followed by hyperventilation that may be 6 to 10 times faster than normal breathing. It is important to:

- Keep your airways open;
- Remain calm and try not to panic;
- Use your PFD to help you stay afloat and breathe freely.

**10 minutes of meaningful movement**

This is the period during which movement is still possible and useful. However, over the next 10 minutes, you will gradually lose the use of your arms and legs and may no longer be able to swim. It is important to:

- Focus your efforts on saving yourself by trying to get out of the water;
- If this is not possible, try to grab hold of a fixed or floating object and keep your airways clear.

**1 hour before loss of consciousness due to hypothermia**

Even in ice water, it can take up to 1 hour before losing consciousness due to hypothermia.

It is important to:

- Understand and use techniques to delay the onset of hypothermia, such as the fetal position, self-rescue and calling for help.

**Related form**

616-3701-PROC-APQ

Work procedure near, above or on a body of water (french version)