



## Introduction

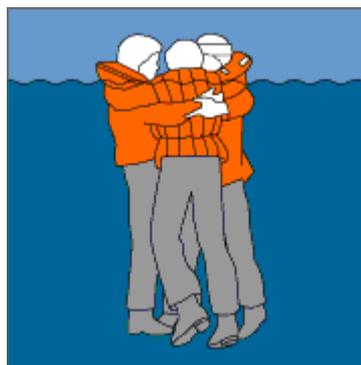
Sur l'eau, un problème mineur peut rapidement se développer en situation indépendante de votre volonté. Si vous êtes dans la détresse (la détresse est définie comme situation où vous ou votre bateau est menacé par un danger grave ou imminent exigeant de l'aide), les sociétés de sauvetage du Léman prendront des mesures immédiates pour vous aider le plus rapidement possible.

Comment signaler votre détresse: (voir aussi [les signaux de détresse](#))

- Par téléphone mobile (voir aussi [appel d'urgence sur le Léman](#))
- Par des fusées
- Par un pavillon rouge ou un sifflet de détresse
- Par n'importe quel moyen pour attirer l'attention d'un navigateur ou d'un résident côtier
- Par radio VHF sur le canal 16 (156.800 MHz)

## Si le bateau est chaviré ou vous tombez par-dessus bord, vous devez :

- **Rester avec le bateau**  
Évitez d'essayer de nager pour regagner la terre ferme, même le meilleur nageur pourrait succomber à l'hypothermie avant d'atteindre la côte (voir aussi [la survie en eau froide](#))
- **Garder vos habits**  
Même mouillés, ces vêtements aideront à maintenir la chaleur du corps
- **Essayer de monter sur le bateau si possible**  
Même si le bateau est inondé ou chaviré, essayez de sortir votre corps le plus possible de l'eau. Les pertes calorifiques sont 20 à 30 fois plus importantes dans l'eau que dans l'air.
- **Si vous êtes dans l'eau adopter la position HELP (Heat Escape Lessening Postures)**



La position foetale permet de protéger les parties les plus vulnérables du corps et ralentit la perte de chaleur. Adoptez cette position si vous êtes seul dans l'eau. Si deux personnes ou plus sont ensemble dans l'eau, elles doivent se serrer les unes contre les autres de sorte que les côtés de leur corps se touchent.

- **Faite des signaux de détresse**  
Utilisez ce que vous avez sous la main pour signaler votre présence (voir aussi [les signaux de détresse](#))
- **Rester calme**  
Ne vous agitez pas plus que nécessaire. Des mouvements excessifs consomment l'énergie et augmentent la perte de chaleur

- **Protéger votre tête du froid**  
La tenir hors de l'eau, si possible couverte

### Que faire si vous apercevez une personne en difficulté ?

- Situer la personne ou le bateau en difficulté par rapport à des repères (digues, bouées, etc.).
- Si vous êtes au moins deux, l'un va prévenir les sauveteurs pendant que l'autre ne quitte pas la personne des yeux. En effet, en cas de gros temps, il est très difficile de repérer la tête d'un nageur.

### Faire appel aux sauveteurs :



Pour la **France**, (112 ou 18 les pompiers)  
Pour la **Suisse**, (117 police cantonale)

Il est impératif de transmettre les informations suivantes lorsque vous faites appel aux sauveteurs :

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Qui vous êtes ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>nom, prénom, numéro de téléphone (dans le cas où les sauveteurs auraient besoin de vous)</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Où vous êtes ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>chez vous, dans une cabine, au bord du lac avec votre téléphone portable...</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Quoi et où ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>ce que vous avez vu et où exactement (une personne à l'eau, un bateau retourné...)</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Quand ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>à quel moment (il y a 5 min, 10 min ...)</i></li> </ul> </li> </ul>
---

- Si vous êtes seul, essayer de laisser une trace (objet, bâton, etc.) à l'endroit où vous étiez lorsque vous avez aperçu la personne (le bateau) en difficulté et une indication de direction (bâton sur la grève, trait sur un rocher, etc.) pour retrouver l'endroit exact d'où vous avez été témoin de l'accident et guider les sauveteurs.
- Ne pas intervenir seul sauf si vous avez une grande qualification.
- Il faut éviter de se mettre en danger de sur accident en essayant de porter assistance seul.
- Il est extrêmement difficile, même pour un bon nageur, de secourir une personne en train de se noyer. Celle-ci s'agrippe par réflexe au sauveteur et risque de l'entraîner dans la noyade. Si l'on n'est pas absolument sûr de maîtriser une situation difficile, la décision la plus raisonnable et efficace à adopter est de prévenir les secours et de leur faciliter le repérage de la personne en difficulté.

## Comportement en présence d'un accident de plongée

 Si vous constatez un accident de plongée (voir aussi [les signaux de détresse](#)) ou qu'un plongeur vous demande d'alarmer des secours, il est important de se rappeler que chaque minute compte. Vous devez sans tarder alarmer les secours en précisant qu'il s'agit d'un accident de plongée (voir aussi [accidents de plongée et premiers secours](#)).

S'il ne s'agit pas d'une recherche, mais que vous êtes en présence de l'accidenté, vous gagnerez de précieuses minutes en alarquant directement un hélicoptère (**1414 REGA**) car de toute façon il sera évacué vers un centre hyperbare (CHUV ou Hôpital Cantonal de Genève).