

La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement. Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté
à la vie prolongée en milieu naturel**

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



HYP THERMIE

Agglagla !

**C'est quoi ?
Quels risques ?
Comment la prévenir ?
Comment agir ?**



Fédération Française
de Spéléologie

C'est quoi ?

Un équilibre physiologique maintient la température corporelle centrale à un niveau idéal de 37°C.

Les zones du corps les plus sensibles sont la tête et les extrémités.

Le corps humain perd sa chaleur selon plusieurs mécanismes.

Par convection : le vent ou l'eau sont des fluides qui entourent le corps et captent sa chaleur à son contact. C'est l'explication de la différence entre température mesurée et température ressentie en météo

Par radiation : le corps irradie naturellement sa chaleur autour de lui. C'est la fameuse « chaleur humaine »

Par conduction : c'est le contact avec un corps froid qui capte la chaleur du corps, comme une paroi solide ou le sol.

Par évapo-transpiration : la transpiration est destinée à évacuer la chaleur en excès produite par le corps, comme par un effort physique ou en atmosphère chaude.



Quels sont les risques ?

Une température corporelle à 35°C indique le début de l'hypothermie.

Symptômes :

Extrémités froides, abdomen froid, frissons, engourdissement physique (rigidité) et psychique (apathie, somnolence)

L'hypothermie devient grave quand les frissons disparaissent

Il survient une perte de conscience, des troubles du rythme cardiaque en dessous de 28°C. Puis défaillance cardiaque et décès.

Les facteurs qui aggravent l'hypothermie sont :

- Le manque de sommeil
- La dénutrition
- La fatigue
- Le stress
- Une tenue vestimentaire inadaptée

Comment la prévenir ?

Ayez une tenue vestimentaire adaptée à l'activité et à la température locale (bonnet, gants, chaussons).

Alimentez-vous et **hydratez-vous** le mieux possible, avec des aliments énergétiques et des boissons chaudes.

Gérez votre activité physique sur la durée, pas trop intense et sans phases d'immobilité prolongée.

Gérez votre stress et votre fatigue avec des pauses courtes et régulières.

Comment agir ?

Isolez la personne du sol, du vent, de l'eau (matelas improvisé, déplacement de la personne pour la mettre à l'abri en zone sèche et non ventilée).

Réchauffez en frictionnant doucement le corps après avoir revêtu une tenue chaude et sèche.

Serrez la personne contre vous, si si :-) !).

Élaborez un point chaud (couverture de survie).

Faites boire des boissons chaudes (seulement si la personne est consciente).

Ne donnez pas d'alcool.