



1



2

et vous heurteraient à chaque vague. Soyez vigilant face à une victime consciente qui peut s'agripper à vous dans la panique et vous couler. En l'approchant, établissez le contact en lui parlant pour la rassurer. Si elle s'accroche à vous, ne vous débattiez pas : plongez sous l'eau et elle lâchera prise. Vous pourrez ainsi vous libérer et tenter une nouvelle approche. Approchez la victime par derrière en passant un bras sous ses aisselles autour de sa poitrine ou en la tenant par les poignets. Nagez sur le côté ou sur le dos avec votre bras libre et en vous propulsant avec les jambes. Prenez soin de garder sa tête hors de l'eau. Si elle est consciente, demandez lui de se laisser flotter. Ne tournez jamais le dos aux vagues pour ne pas être surpris. Si vous n'avez pas la force de regagner le rivage, sortez-vous au moins de la zone d'impact et attendez l'arrivée de l'hélicoptère s'il a pu être appelé.

- La seconde solution est la meilleure. Si les vagues le permettent, utilisez la plus grande planche pour y positionner la victime à plat ventre à l'avant, et installez-vous derrière comme si vous ramiez en tandem. Mettez votre poids sur l'arrière de la planche pour l'empêcher de piquer du nez (photo 2). Laissez le leash au pied de la victime. Si vous vous faites brasser par une série et qu'elle tombe de la planche, vous n'aurez qu'à tirer sur le leash pour la faire remonter à la surface. Sortez de la zone où cassent les vagues le plus vite possible et ramez vers la terre ferme (ou le bateau si vous êtes en boat trip). Une fois au bord, faites attention au shore break puis traînez la victime sur le sable. Prenez-la par derrière en passant vos bras sous ses aisselles et en maintenant sa tête avec une main (photo 3). **Une fois que vous êtes à l'abri du danger, allongez la victime sur le dos, sur une surface plane pour évaluer son état.**



3



### IMMOBILISATION DE LA VICTIME

Si la victime se plaint du cou ou du dos, vous devez la bouger très précautionneusement. Pour la sortir de l'eau, mobilisez-la en respectant du mieux que vous le pourrez la rectitude de l'axe tête-cou-tronc car des mouvements intempestifs pourraient aggraver des lésions de la colonne vertébrale. Si la victime est inconsciente ou qu'elle a cogné sa tête contre le fond, vous devez systématiquement suspecter un traumatisme du rachis cervical (cou). Il faut éviter les flexions, extensions et rotations du cou et du tronc qui doivent rester en position neutre. Les secours utiliseront une technique de relevage « en pont » à plusieurs qui permet de maintenir le dos de la victime parfaitement droit pour la transférer sur un brancard. Ils l'immobiliseront avec une minerve, dans un matelas coquille.