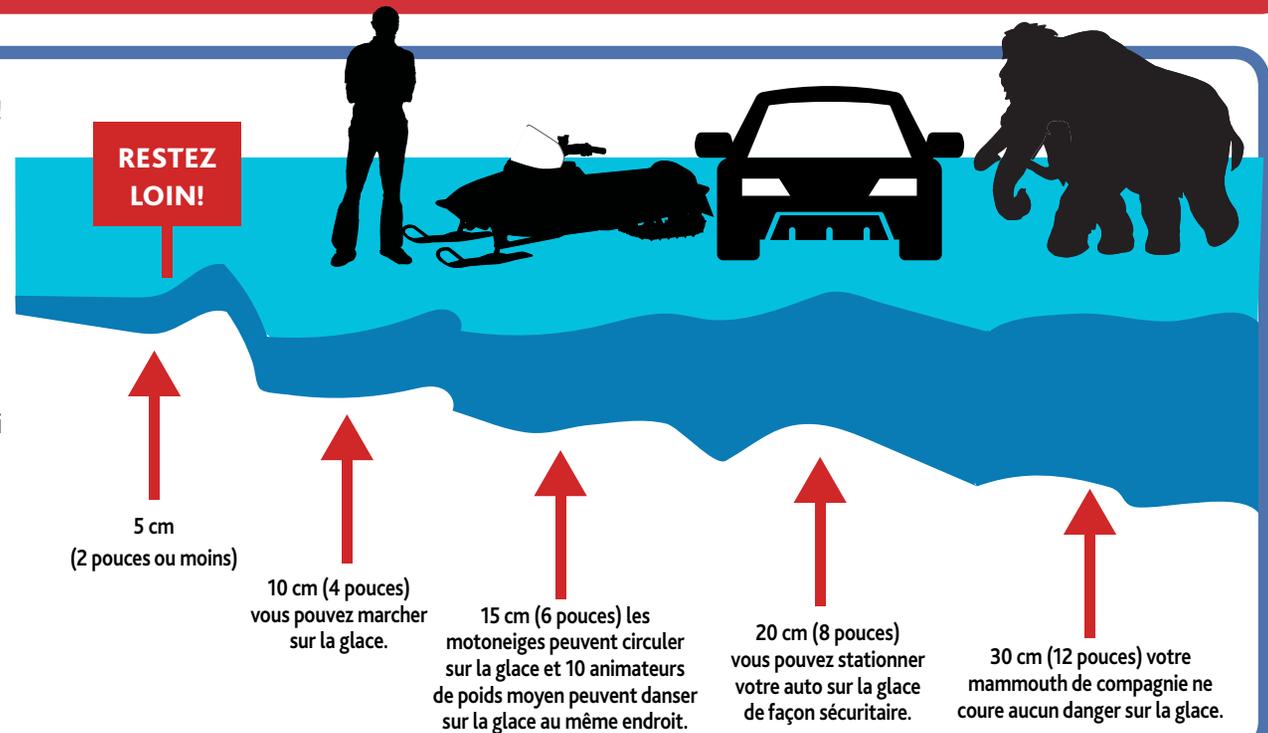


La sécurité sur la glace, ce n'est pas une mince affaire!
Lisez ces conseils et ces recommandations pour être prêt lors de votre prochaine aventure nordique.

Conseils de pro :

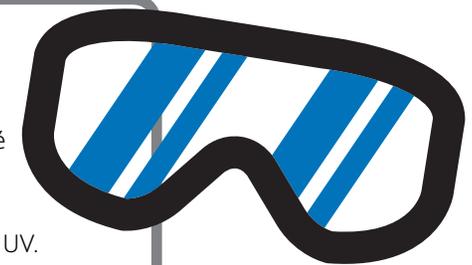
- Vérifiez les prévisions météo locales et les avertissements météo avant de partir.
- Évitez les rivages des rivières et des lacs là où même la glace qui a l'air solide est fragile.
- La neige par-dessus la glace agit comme isolant, ce qui la rend plus chaude et plus fragile.
- Ne marchez ou ne conduisez jamais sur de la glace trouble, seulement sur de la glace épaisse et transparente.
- Les grands coups de froid fragilisent la glace.
- Si vous avez des doutes, tenez-vous loin de la glace!



Équipement

- Portez des couleurs vives pour être bien visible;
- Portez plusieurs couches de vêtements : sous-vêtements thermiques, couche de vêtements en tissu synthétique et couche isolante;
- Portez un foulard, une tuque et des mitaines imperméables (n'oubliez pas de prendre en considération le refroidissement éolien!)
- Pics à glace ou crampons;
- Une corde de sauvetage;
- Bâton pour tester l'épaisseur de la glace;

- Des crampons pour adhérer à la surface et prévenir les chutes (des crampons Yaktrax sont vendus dans les magasins);
- Portez des lunettes pour prévenir la cécité des neiges (la cécité des neiges peut se développer lorsque vous êtes dehors sur la glace surtout s'il y a beaucoup de neige et de glace autour. Portez des lunettes de ski ou des lunettes avec une protection UV. Les verres polarisés sont idéaux pour les activités extérieures dans la neige ou sur l'eau.)



SAUVETAGE SUR LA GLACE

Si la glace cède et que quelqu'un tombe à l'eau, N'APPROCHEZ PAS du trou. La glace fragile peut facilement briser et vous pourriez tomber à l'eau vous aussi.

- 1) Appelez à l'aide.
- 2) Encouragez la personne en gardant une certaine distance. Dites à la personne de garder son calme. Utilisez un long objet pour lui porter secours comme une corde, une échelle, un bâton de hockey, etc.
- 3) Lorsque la personne dans l'eau attrape l'objet, tirez-le doucement vers vous pour la sortir.
- 4) Demandez-lui de ramper sur la glace avec les jambes bien écartées.
- 5) Amenez la personne dans un endroit chaud. Retirez ses vêtements et offrez-lui un breuvage chaud. Traitez les symptômes d'hypothermie au besoin et transférez aux services d'urgence.

Si la glace cède et que vous tombez à l'eau

- 1) Restez calme.
- 2) Tournez-vous dans la direction d'où vous êtes tombé et placez vos mains et vos bras à plat sur la glace intacte.
- 3) Faites battre vos pieds pour vous pousser hors de l'eau sur le ventre là où la glace est encore intacte (comme un phoque).
- 4) Roulez le plus loin possible de la glace brisée jusqu'à ce que vous soyez sur de la glace solide ou sur la terre ferme.
- 5) Rendez-vous dans un endroit chaud. Enlevez vos vêtements mouillés et buvez une boisson chaude. Appelez les secours d'urgence au besoin.

Recette de chocolat chaud

- Poudre de mélange de chocolat chaud
- Petites guimauves
- Eau
- Mettez les guimauves et la poudre dans une tasse. Ajoutez l'eau chaude.
- Brassez et laissez fondre les guimauves.
- Ajoutez d'autres guimauves sur le dessus. **Dégustez.**

