



Canadian Safe Boating Council  
Conseil canadien de la sécurité nautique



Beyond  
**COLD WATER  
BOOT CAMP**

## BE SAFE AROUND COLD WATER!

### 9 ZOOM WORKSHOPS WITH DR. GORDON GIESBRECHT (aka PROFESSOR POPSICLE)

1. TUESDAY, OCTOBER 4 & THURSDAY, OCTOBER 6
2. TUESDAY, OCTOBER 18 & THURSDAY, OCTOBER 20
3. TUESDAY, NOVEMBER 22 & THURSDAY, NOVEMBER 24
4. TUESDAY, NOVEMBER 29 & THURSDAY, DECEMBER 1
5. TUESDAY, JANUARY 10 & THURSDAY, JANUARY 12
6. TUESDAY, JANUARY 24 & THURSDAY, JANUARY 26
7. TUESDAY, FEBRUARY 7 & THURSDAY, FEBRUARY 9
8. TUESDAY, MARCH 7 & THURSDAY, MARCH 9
9. TUESDAY, MARCH 21 & THURSDAY, MARCH 23



8:00 p.m. - 10:30 p.m. Eastern

If you're a first responder, work or just spend time recreating on or near cold water, this workshop is for you. You will learn everything you need to know to survive an accidental cold water immersion and also how to help others who may have become hypothermic. It is hosted by the Canadian Safe Boating Council (CSBC), delivered over "Zoom" and will cover...

- ✓ Understanding the Myths Around Cold Water Immersion and Hypothermia
- ✓ How Our Bodies React to Heat and Cold Stimuli
- ✓ 4 Ways Our Bodies Lose Heat
- ✓ What Happens to Our Bodies When Immersed in Cold Water
- ✓ Immersion vs. Submersion in Cold Water
- ✓ Cold Water Survival and Thermal Protective Clothing
- ✓ Basic First Response...When You're The Only One Who Can Help!
- ✓ The Decision to Stay or Swim When You're on Your Own

The cost of this online Cold Water Workshop is only \$100 and participants will receive a certificate of completion. Registration can be completed by going to the Canadian Safe Boating Council website [www.csbc.ca](http://www.csbc.ca) and selecting Cold Water Workshop under "Events" or [click here](#). Please note that the course instruction will be in English.

For more information, contact Ian Gilson at [igilson@rogers.com](mailto:igilson@rogers.com).



# SOYEZ EN SÉCURITÉ À PROXIMITÉ DES EAUX FROIDES!

9 ATELIERS ZOOM (en anglais) AVEC  
LE DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE GORDON GIESBRECHT  
(alias « PROFESSEUR POPSICLE »)



1. MARDI 4 OCTOBRE ET JEUDI 6 OCTOBRE
2. MARDI 18 OCTOBRE ET JEUDI 20 OCTOBRE
3. MARDI 22 NOVEMBRE ET JEUDI 24 NOVEMBRE
4. MARDI 29 NOVEMBRE ET JEUDI 1 DÉCEMBRE
5. MARDI 10 JANVIER ET JEUDI 12 JANVIER
6. MARDI 24 JANVIER ET JEUDI 26 JANVIER
7. MARDI 7 FÉVRIER ET JEUDI 9 FÉVRIER
8. MARDI 7 MARS ET JEUDI 9 MARS
9. MARDI 24 MARS ET JEUDI 26 MARS

DE 20 h à 22 h 30 HNE

Si vous êtes premier répondant ou si vous travaillez ou passez simplement du temps sur des eaux froides ou à leur proximité, cet atelier est pour vous. Vous y apprendrez tout ce qu'il faut savoir afin de survivre à une immersion accidentelle en eaux froides et aussi afin d'aider d'autres personnes qui peuvent être frappées d'hypothermie. C'est le Conseil canadien de la sécurité nautique (CCSN) qui en sera l'hôte, diffusé par « Zoom » et couvrant les sujets suivants:

- ✓ Comprendre les mythes qui entourent l'immersion en eaux froides et l'hypothermie
- ✓ Comment notre corps réagit aux stimuli de chaleur et de froid
- ✓ 4 façons par lesquelles notre corps perd de la chaleur
- ✓ Ce qui se passe lorsque notre corps est immergé en eaux froides
- ✓ Immersion vs submersion en eaux froides
- ✓ La survie en eaux froides et les vêtements de protection thermique
- ✓ L'essentiel pour une première personne à intervenir : Lorsque vous êtes la seule à pouvoir aider!
- ✓ La décision de rester ou de nager lorsque vous êtes tout/e seul/e

Le coût de l'atelier n'est que de 100\$ et les personnes participantes obtiendront un certificat d'achèvement. Inscrivez-vous en allant au site Web du Conseil canadien de la sécurité nautique [www.csbc.ca/fr/](http://www.csbc.ca/fr/) sous "Événements" ou [cliquez ici](#). Veuillez svp toutefois noter que le cours sera donné uniquement en anglais.

Pour plus d'information, communiquez avec Ian Gilson à [igilson@rogers.com](mailto:igilson@rogers.com).

