

FISHERMAN'S SAFETY TRAINING

Make the Decision to Live: Follow the "7 SAFETY STEPS FOR SURVIVAL"

The 7 Steps

- 1. RECOGNITION:** Admit that your life is in danger. Act!
- 2. INVENTORY:** Decide what can help or hurt you. Do First Aid.
- 3. SHELTER:** Preserve body heat with materials that insulate and protect you from the environment.
 - Use your survival suit (cold water will kill in minutes).
 - Deploy and use a life raft. It will keep you afloat, reduce your exposure to cold, and be visible from the air.
- 4. SIGNALS:** Help rescuers find you.
 - Make a "May-Day" call. Notify the US Coast Guard.
 - Keep flares and lights in good working order and handy.
 - Activate your EPIRB.
- 5. WATER:** Keep fresh water available. Drink 2-4 quarts a day.
 - If you don't have water to drink, don't eat food; when you eat food without drinking water, it speeds up the dehydration process.
 - You can survive 3 weeks without food, but 3 days without water.
 - Don't drink salt water.
- 6. FOOD:** After you are safe and warm, food will help long waits.
- 7. PLAY:** Stay busy, keep a positive mental attitude.

The key to survival at sea is to have an emergency plan and make sure that the entire crew understands it. Practice MONTHLY safety drills that are realistic and involve the entire team. ALWAYS debrief after safety drills!

Os 7 Passos

- 1. RECONHECER:** Admite que a sua vida está em perigo. Reage!
- 2. INVENTARIAR:** Decide o que pode ajudar ou piorar a situação. Faça primeiros socorros.
- 3. ABRIGO:** Conserve o calor do corpo com materiais que vão impedir a passagem de calor e protegê-lo do ambiente.
 - Use o seu fato de imersão (água fria o matará em minutos).
 - Mande a balsa ao mar e use-a. Ela lhe permitirá flutuar, reduzirá a hipotermia e será visível do ar.
- 4. SINAIS:** Ajude o grupo de resgate encontrá-lo.
 - Faça uma chamada de emergência. Notifique a Guarda Costeira no canal 16 VHF.
 - Mantenha os sinais luminosos e lanternas a mão e em boas condições.
 - Active o EPIRB.
- 5. ÁGUA:** Mantenha disponível água doce. Bebe entre 2-4 quartilos por dia.
 - Se não tiver água para beber, não come; comer sem beber acelera a desidratação.
 - É possível sobreviver 3 semanas sem comer, mas apenas 3 dias sem água.
 - Nunca bebe água salgada.
- 6. ALIMENTAÇÃO:** Depois de você estiver seguro e aquecido, a comida ajudará em longos períodos de espera.
- 7. DIVERSÃO:** Mantenha-se ocupado, e mantenha-se com atitude positiva.

A chave da sobrevivência no mar é ter um plano de emergência e ter a certeza que toda tripulação o entende. Pratique treinos de segurança realistas mensalmente envolvendo toda tripulação. Sempre discute o treinamento após o treino.

Los 7 Pasos

- 1. RECONOCER:** Admite que tu vida está en peligro. Actua!
- 2. INVENTARIO:** Decide qué te puede ayudar y qué puede hacerte daño. Usa los Primeros Auxilios.
- 3. REFUGIO:** Mantén el calor del cuerpo con materiales aislantes que te protejan de la intemperie.
 - Usa tu "survival suit" (agua fria puede matar en minutos).
 - Lanza y usa la balsa salvavidas. Te mantendrá afloat, te protegerá del frío, y es visible desde el aire.
- 4. SEÑALES:** Ayuda a que te encuentren.
 - Haz la llamada de "May-Day"; notifica al Guarda Costas.
 - Mantén disponibles luces de bengala y otras señales.
 - Activa tu EPIRB.
- 5. AGUA:** Mantén botellas de agua. Toma 2-4 litros por día.
 - Si no tienes agua, no comas. Si comes sin agua aceleras el proceso de deshidratación.
 - Puedes sobrevivir 3 semanas sin comida, pero sólo 3 días sin agua.
 - No tomes agua salada.
- 6. COMIDA:** Raciona la comida, pero consume lo necesario para tener energías para aguantar largas esperas.
- 7. DISTRÁETE:** Mantente ocupado mentalmente y físicamente. Mantén una actitud positiva.

La llave para sobrevivir en el mar es tener un plan de emergencia y asegurar que toda la tripulación lo entienda. Practica entrenamientos de seguridad realísticos con todo el grupo MENSUALMENTE. Siempre discutan el ejercicio después del entrenamiento!.

The City of New Bedford in partnership with the School for Marine Science and Technology at U. Mass. Dartmouth regularly host Fishermen Safety Training sessions. To learn more or to sign up for the next training call New Directions in New Bedford at (508) 979-1616 ext 129.