



Canadian Safe Boating Council
Conseil canadien de la sécurité nautique

Beyond
**COLD WATER
BOOT CAMP**

BE SAFE AROUND COLD WATER!

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

1. TUESDAY, NOVEMBER 26 & THURSDAY, NOVEMBER 28, 2024
2. TUESDAY, JANUARY 21 & THURSDAY, JANUARY 23, 2025
3. TUESDAY, FEBRUARY 4 & THURSDAY, FEBRUARY 6, 2025
4. TUESDAY, MARCH 18 & THURSDAY, MARCH 20, 2025

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 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.

Share with family, friends and coworkers.
Download the [Cold Water Workshop flyer](#).



SOYEZ EN SÉCURITÉ À PROXIMITÉ DES EAUX FROIDES!

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

1. MARDI 26 NOVEMBRE ET JEUDI 28 NOVEMBRE 2024
2. MARDI 21 JANVIER ET JEUDI 23 JANVIER 2025
3. MARDI 4 FÉVRIER ET JEUDI 6 FÉVRIER 2025
4. MARDI 18 MARS ET JEUDI 20 MARS 2025

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/ 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.



Canadian Safe Boating Council | 400 Consumers Rd | Toronto, ON M2J1P8 CA

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!