

OCOM M121.01 : CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Le cadet doit être capable de choisir l'équipement personnel approprié à sa participation à un exercice d'entraînement en campagne (EEC). Les cadets doivent être capables d'identifier le système multicouche, de choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques, de choisir l'équipement de couchage et d'identifier les articles supplémentaires qui peuvent être utiles.

SYSTÈME MULTICOUCHE

La façon la plus efficace de se sentir à l'aise et de rester au chaud dans des températures froides et variées est de porter de multiples couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement. On peut adapter les couches, qui offrent une protection au corps, contre l'humidité, le vent, la température et l'effort.

LA RÉGULATION DE LA TEMPÉRATURE

La température de l'air qui entoure le corps montera et descendra selon :

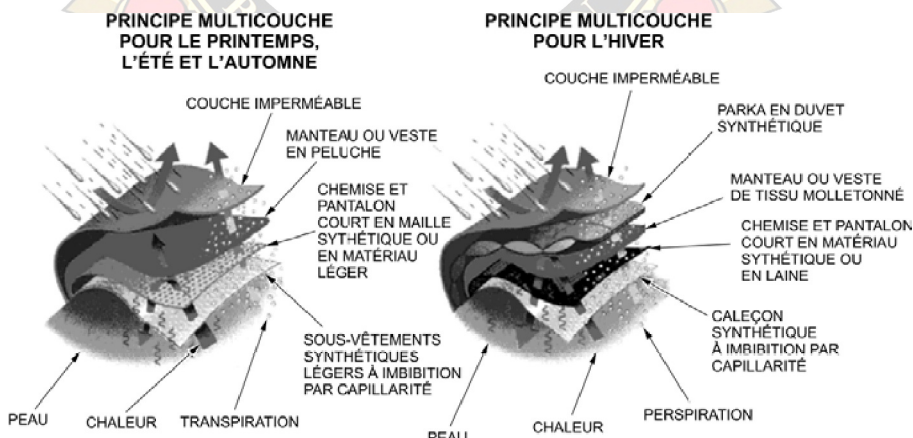
- le nombre d'activités effectuées;
- la température ambiante;
- les changements climatiques (p. ex. le vent, la pluie et la neige); et
- l'altitude.

La façon la plus simple d'avoir le contrôle sur les changements de température du corps est d'utiliser le principe multicouche.

ISOLATION

L'isolation ralentit le transfert de chaleur. On définit la quantité de chaleur d'un vêtement par sa capacité à garder la chaleur. Plus il peut retenir de chaleur, plus celle-ci reste près du corps longtemps et plus le vêtement est chaud.

L'isolant idéal est très léger, aussi mince que du tissu et peut être comprimé.



TYPES DE COUCHES DE VÊTEMENTS

Le principe multicouche permet un excellent contrôle de la température immédiate du corps. On peut séparer la structure multicouche en trois groupes.

COUCHE DE BASE

Cette couche touche la peau. Lors de randonnée pédestre et en montagne, de canotage ou d'escalade, le corps transpire pour se refroidir. Puisque la couche de base touche à la peau, elle doit être fait d'un tissu qui garde le corps au chaud même lorsqu'il est mouillé. Cette couche doit transférer l'humidité de la peau à l'air ou aux autres couches d'où elle peut s'évaporer. Il s'agit de l'imbibition par capillarité. Les meilleurs matériaux sont le polypropylène, le polyester et d'autres tissus synthétiques. On trouve ces matériaux en trois différentes catégories de poids et ils possèdent tous les mêmes caractéristiques suivantes.

TYPES

- Léger – convient aux activités hautement aérobiques où la transpiration est la plus présente.
- Moyen – procure la régulation et l'isolation de l'humidité pour les activités intermittentes.
- Épais – meilleur dans des conditions froides ou d'inaction.

CARACTÉRISTIQUES

- Léger et solide
- Absorbe très peu d'eau
- Sèche rapidement

COUCHE D'ISOLATION

Cette couche intermédiaire fournit l'isolation et disperse la transpiration accumulée dans les sous-vêtements. Afin de ralentir la perte de chaleur, cette couche doit être capable de retenir la chaleur du corps. Cela se produit à cause de la structure des fibres qui crée de petits interstices d'air qui enferment les molécules d'air chaud. Des caractéristiques supplémentaires comme une glissière aux aisselles et une glissière frontale pleine longueur facilitent la ventilation. À l'instar de la couche de base, la couche d'isolation doit être ajustée sans être serrée.

COUCHE EXTÉRIEURE

La couche coupe-vent ou imperméable est la couche qui protège une personne des intempéries et elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excès d'humidité de s'évaporer. Dans des conditions sèches, un coupe-vent respirant ou un vêtement souple et lisse peut être suffisant. Si les conditions météorologiques attendues sont plus sévères, un imperméable peut être plus efficace. Un vêtement fait d'un tissu respirant et imperméable protège du vent et de la pluie, tout en laissant l'humidité s'échapper.

LE CHOIX DE L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL SUPPLÉMENTAIRE

Lors de randonnées ou d'exercice de fins de semaine, on a toujours besoin d'apporter de l'équipement supplémentaire qui n'est pas nécessairement essentiel à l'exercice. Voici une liste des petits articles que l'on doit toujours garder dans son sac pour une randonnée en montagne :

INSECTIFUGE

L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET. Il en existe de nombreuses marques, par contre, plus la concentration est élevée, plus le produit est efficace.

LAMPE DE POCHE

On doit toujours avoir une lampe de poche pour s'éclairer dans la noirceur. Plus elle est petite, moins elle est lourde. Il faut toujours s'assurer d'apporter des piles et une ampoule supplémentaires.

BAUME À LÈVRES

Les lèvres brûlent facilement à n'importe quelle altitude et peuvent craquer et saigner à cause des vents secs par temps froid.

CARTE ET BOUSSOLE

Lors de toute randonnée, on devrait apporter une carte et une boussole. Prendre la mauvaise direction et se perdre peut arriver à tout le monde.

ALLUMETTES

Il faut au moins 20 allumettes imperméables à l'eau. Ranger les allumettes dans un contenant séparé et un frottoir (des contenants de film photographique de 35 mm devraient faire l'affaire) dans la trousse.

UN BLOC-NOTES ET UN CRAYON

Permettent de prendre des notes ou de laisser un message.

COUTEAU DE POCHE OU OUTIL POLYVALENT

Outil utile pour de nombreuses applications dans la campagne. Les couteaux de chasse à longue lame fixe ne sont pas appropriés pour la plupart des activités des cadets.

ÉCRAN SOLAIRE

Un facteur de protection solaire de 15 signifie qu'il faudra quinze fois plus de soleil pour brûler la peau que si elle n'était pas protégée. On peut éviter la plupart des coups de soleil grâce à un écran solaire de FPS 15, mais on recommande un FPS de 29 ou plus.

TROUSSE DE SURVIE

Représente les besoins de l'utilisateur. Elle contient des articles utiles par rapport à l'endroit où l'on va.

SIFFLET

Un dispositif de signalisation.