

# Baignade

Plaisirs aquatiques





Ah, l'été! Que du bonheur: se baigner, nager, faire du canot pneumatique... sans oublier de déguster une bonne glace! Dans les eaux libres, baignez-vous si possible dans la zone surveillée. En respectant cette règle de prudence et quelques autres, rien ne viendra ternir les plaisirs aquatiques des chaudes journées estivales.

# La sécurité ne doit pas prendre l'eau

Les dangers dans, sur et au bord de l'eau sont souvent sous-estimés. 43 personnes en moyenne se noient chaque année en Suisse. Imprudence et témérité, alcool mais aussi froid et vent peuvent avoir des conséquences tragiques. Dans l'eau, il ne suffit pas de savoir bien nager: les paramètres réserve d'énergie, santé et motivation doivent eux aussi être au vert. Soyez donc lucides sur vos propres capacités, en particulier lorsque vous nagez ou que vous vous baignez dans des eaux non surveillées. Les conseils dans cette brochure vous permettront de garder la tête hors de l'eau.

## Les six règles de la baignade

Pour pratiquer les jeux et sports aquatiques, respectez les six règles de la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Sortez par ailleurs immédiatement de l'eau en cas d'orage.



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!



Ne jamais nager après avoir consommé de l'alcool ou des drogues! Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

# Les enfants et l'eau

## Eviter à tout prix les noyades

La baignade et la natation procurent aux enfants un plaisir sans bornes. Malheureusement, ces activités sont parfois ternies par un accident. 3 enfants entre 0 et 9 ans se noient chaque année en Suisse, le plus souvent dans des eaux libres (lacs, rivières ou ruisseaux). Plus de 20 autres s'en tirent avec des blessures graves.

## Ayez vos enfants à l'œil, les plus petits à portée de main

Ne laissez jamais vos enfants sans surveillance lorsqu'ils se trouvent dans, sur ou au bord de l'eau. Une faible profondeur d'eau suffit pour qu'un jeune enfant se noie en moins de 20 secondes, généralement sans un cri. C'est pourquoi les enfants requièrent l'entière attention de leurs parents ou des autres personnes qui les accompagnent. Ayez donc constamment vos enfants à l'œil et gardez les plus petits à portée de main (c.-à-d. accessibles en trois pas au maximum).

## Brassards gonflables

Même avec des brassards gonflables ou d'autres aides à la nage ou jouets gonflables, les enfants ne doivent pas s'aventurer dans des eaux profondes et doivent toujours être bien surveillés. En effet, ces accessoires ne servent qu'à aider les jeunes enfants à nager et n'offrent pas une sécurité suffisante.

## Clôture autour des piscines/ biotopes de jardin

Veillez à ce que les jeunes enfants ne puissent pas accéder seuls à la piscine ou au biotope dans votre jardin. Le mieux est d'entourer le bassin d'une clôture munie d'une porte que les petits ne peuvent ni ouvrir ni escalader.

## Bassins mobiles

Videz les bassins mobiles après usage ou assurez-vous que les enfants ne puissent pas y accéder sans surveillance.



# Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Dans un grand nombre de cas de noyades, les enfants tombent dans une eau profonde de façon inattendue. C'est pourquoi vos enfants devraient être capables de se secourir seuls. Les cours de natation traditionnels mettent l'accent sur l'accoutumance à l'eau, la maîtrise de cet élément et l'apprentissage des techniques de natation. Le contrôle de sécurité aquatique (CSA) apporte une sécurité supplémentaire. Tout enfant qui a réussi ce test est capable de rester dans une eau profonde sans avoir peur et de revenir seul au bord du bassin ou sur la rive dans une situation d'urgence. Il ne faut toutefois jamais laisser un enfant se baigner ou nager seul et sans surveillance.



Une attestation est délivrée aux enfants qui réussissent le CSA. Plus d'informations sur [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch).

## Compétences de sauvetage

Suivez un module de cours de la SSS et devenez nageur-sauveteur. N'effectuez jamais un sauvetage dans l'eau si vous ne vous sentez pas assez compétent. Plus d'informations sur [www.sss.ch](http://www.sss.ch).

## Les trois éléments du contrôle de sécurité aquatique (CSA)



1. Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde



2. Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute



3. Nager 50 m et sortir de l'eau

Ces trois exercices doivent être réalisés à la suite, sans pause. La liste des écoles de natation qui proposent des cours de préparation au CSA est disponible sur [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) ou [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch).

Si vous êtes enseignant, vous serez certainement intéressé par la feuille didactique «Contrôle de sécurité aquatique CSA», qui s'inscrit dans la série de publications du bpa intitulée Safety Tools. Vous pouvez la télécharger ou la commander gratuitement sur [www.commander.bpa.ch](http://www.commander.bpa.ch).

# Tous à l'eau!

## Rivières, lacs et étangs

Aventurez-vous dans des eaux libres seulement si vous êtes un bon nageur, en bonne santé et que vous vous sentez en pleine forme. Dans le doute, consultez votre médecin. Ne nagez jamais seul et emportez une aide à la nage ou portez un gilet de sauvetage. Une combinaison en néoprène protège du risque d'hypothermie et aide à flotter. Préparez vos sorties en eau libre à l'aide de l'Aquamap: [www.aquamap.ch](http://www.aquamap.ch).

## Canoës et canots pneumatiques

Descendre une rivière en bateau, quoi de plus plaisant? C'est encore mieux en compagnie de personnes avec qui vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Embarquez seulement si vous êtes un bon nageur, en bonne santé et que vous vous sentez en pleine forme. Portez un gilet de sauvetage et n'oubliez pas que la limite d'alcoolémie est de 0,5‰ pour le conducteur de l'embarcation ainsi que pour les autres personnes impliquées dans la conduite de celle-ci.

## Les six règles de comportement sur rivière

En bateau, respectez les six règles de la SSS.

Renoncez par ailleurs à l'alcool et aux drogues, et conduisez-vous en personne responsable. Les bébés n'ont pas leur place à bord.



Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoëistes!



Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!



Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! Ils sont difficiles à manœuvrer.



Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!



Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).



Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.

# Se baigner et plonger en vacances

## Baignade

Informez-vous sur les eaux dans lesquelles vous souhaitez vous baigner. A la mer, restez dans la zone comprise entre les fanions de baignade, de préférence sur des plages surveillées. Prenez au sérieux les mises en garde contre le risque de courants (notamment courants d'arrachement ou rip currents) et ne vous baignez en aucun cas en pareils endroits.

## Plongée avec masque et tuba

Sous l'eau, tout est différent, et cet environnement inhabituel exige une attention accrue. Ne vous surestimez pas, ne prenez pas de risques et respectez les six règles de la SSS pour la plongée libre.

## Plongée sous-marine

Vous ne devriez pas plonger avec des bouteilles sans avoir suivi une formation reconnue et réussi le test.

Consultez la brochure du bpa 3.144 «Plongée en Suisse» pour en savoir plus sur la plongée dans les eaux helvétiques et la brochure 3.086 «Plongée sous-marine» pour plus d'informations sur la plongée en mer. Toutes deux sont disponibles sur [www.commander.bpa.ch](http://www.commander.bpa.ch).

## Indispensable pour votre sécurité



- Assurez-vous que vous êtes à même d'aller dans l'eau. Apprenez à nager et inscrivez vos enfants le plus tôt possible à des cours de natation où ils pourront acquérir des compétences aquatiques et passer le contrôle de sécurité aquatique (CSA).
- Ayez constamment vos enfants à l'œil lorsqu'ils jouent dans ou au bord de l'eau. Gardez les plus petits à portée de main, même s'ils portent des brassards gonflables ou s'ils savent déjà nager.
- Sur une embarcation, portez un gilet de sauvetage bien ajusté et renoncez à l'alcool.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Danger d'avalanches, danger de mort
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélos électriques
- 3.144 Plongée en Suisse
- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA (Safety Tool pour les enseignants et les écoles de natation)

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Partenaires:** Société Suisse de Sauvetage SSS ([www.sss.ch](http://www.sss.ch)), Jeunesse + Sport ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)), [swimsports.ch](http://swimsports.ch), [Swiss Swimming](http://www.swiss-swimming.ch) ([www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch)), Association Suisse des maîtres de bain AMB ([www.badmeister.ch](http://www.badmeister.ch))



Vos nageurs sauveteurs



[swimsports.ch](http://swimsports.ch)

swiss  
swimming



© bpa 2014, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC