

Baignade et sorties en canot pneumatique

Profiter pleinement des plaisirs aquatiques



La sécurité ne doit pas prendre l'eau

Ah, l'été! C'est que du bonheur: déguster une bonne glace, se baigner, nager et faire une sortie en canot pneumatique... Petits et grands profitent pleinement des plaisirs aquatiques! Mais les dangers dans, sur et au bord de l'eau sont souvent sous-estimés. Chaque année en Suisse, quelque 30 personnes décèdent en pratiquant un sport aquatique. Imprudence et témérité, alcool mais aussi froid et courant peuvent avoir des conséquences tragiques. Dans l'eau, il ne suffit pas de savoir bien nager: il faut également surveiller ses réserves d'énergie, être en bonne santé et être particulièrement attentif. Soyez donc lucide sur vos propres capacités lorsque vous nagez ou que vous vous baignez dans des eaux non surveillées, mais également lors de vos sorties en canot pneumatique. Cette brochure contient des conseils qui vous permettront de vous baigner en toute sécurité.

Les six maximes de la baignade

Pour pratiquer les jeux et sports aquatiques, respectez les six règles de la Société Suisse de Sauvetage (SSS). De plus: sortez 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 se baigner 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 de longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

**Les gilets de sauvetage,
c'est pour les poules
mouillées!**



**Conseils plus malins sur
sport.bpa.ch**

**BOUGEZ
FUTÉ**

Stop aux accidents de sport 

Les enfants et l'eau

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

Chaque année, un enfant âgé de 0 à 9 ans se noie. 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 quelques secondes seulement, généralement sans un cri. C'est pourquoi les enfants requièrent l'entière attention de leurs parents ou des personnes qui les accompagnent. Ayez donc constamment vos enfants à l'œil et gardez les plus petits à portée de main (c.-à-d. à trois pas au maximum). Lors de vos sorties en canot pneumatique, faites porter des gilets de sauvetage aux enfants.

Aides à la flottaison

Même avec des brassards gonflables, d'autres aides à la flottaison ou des 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 de 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. Tout enfant qui a réussi le contrôle de sécurité aquatique (CSA) 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.

Les enfants se voient remettre un certificat prouvant qu'ils ont réussi le CSA. Plus d'informations sur www.water-safety.ch.

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ AQUATIQUE CSA	
Cette attestation confirme que l'enfant a démontré les compétences suivantes:	
• Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde	
• Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute	
• Nager 50 m et sortir de l'eau	
Prénom: _____	
Nom: _____	
Date de naissance: _____	
a réussi le CSA: _____	
Date: _____	
Instructeur: _____	



Compétences de sauvetage

Participez à un module de cours de la SSS afin d'apprendre à porter secours avec un minimum de risques. N'effectuez jamais un sauvetage dans l'eau si vous ne vous sentez pas assez compétent. Plus d'informations sur 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 et 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.

Ça coule de source!

Rivières, lacs et étangs

Aventurez-vous dans des eaux libres seulement si vous êtes un bon nageur. Veuillez demander conseil à votre médecin si vous ne vous sentez pas en forme ni en bonne santé. Ne nagez jamais seul et emportez une aide à la flottaison ou portez un gilet de sauvetage. Une combinaison en néoprène protège du risque d'hypothermie et aide à flotter. Lorsque vous vous baignez dans une rivière, familiarisez-vous d'abord avec les lieux d'entrée et de sortie de l'eau.

Sorties en canot pneumatique

Descendre la rivière en canot pneumatique, quoi de plus amusant? Surtout lorsque vous faites partie d'un groupe au sein duquel vous vous sentez en sécurité. Embarquez seulement si vous êtes un bon nageur et en bonne santé. Portez un gilet de sauvetage et n'oubliez pas que la concentration d'alcool maximale autorisée est de 0,25 mg/l d'air expiré (soit 0,5‰ dans le sang) pour le conducteur de l'embarcation ainsi que pour les autres personnes impliquées dans la conduite de celle-ci. N'attachez jamais les enfants au canot pneumatique.

Les six maximes de comportement en rivières

En bateau, respectez les six règles de la SSS.

De plus: renoncez 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 canoéistes!



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.

Baignade et plongée

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.

Snorkeling et seatrekking

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.

N'utilisez le masque intégral de snorkeling que pour plonger à la surface de l'eau. Il est en effet quasiment impossible de faire une compensation avec ce type de masque, ce qui engendre un risque de lésions du tympan.

Le seatrekking est un mélange de trekking, plongée libre et plongée avec masque et tuba. Lors de ce sport, équipé d'un sac à dos imperméable et adapté à la plongée, vous suivez un itinéraire qui longe la côte (sur la terre ferme ou dans l'eau). Adressez-vous à une école de plongée avec un guide qualifié.

Plongée sous-marine

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

Médicaments

Si vous prenez des médicaments, baignade et natation peuvent s'avérer dangereuses. Veuillez vous renseigner sur les risques auprès de votre médecin ou de votre pharmacien lorsque l'on vous prescrit un médicament.

Indispensable pour votre sécurité

- Assurez-vous que vous êtes à même d'aller dans l'eau. Apprenez à nager et inscrivez vos enfants 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.

**BOUGEZ
FUTÉ**
Stop aux accidents de sport 

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.

Informations complémentaires

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 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélo électrique
- 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.commander.bpa.ch.

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



Vos nageurs sauveteurs



swimsports.ch

swiss
swimming



© bpa 2019. Reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC.