



Plaisirs aquatiques Gardez la tête hors de l'eau

Baignade et natation font partie des délices à l'état pur par une chaude journée d'été. Allier plaisir et sécurité dans, sur et au bord de l'eau implique toutefois d'être réaliste sur ses propres capacités pour la baignade et la nage en eaux non surveillées, ainsi que lors de sorties en canot pneumatique. Grâce aux conseils de cette brochure, vous profiterez des plaisirs aquatiques en toute sécurité.



La sécurité ne doit pas prendre l'eau

Chaque année en Suisse, environ 35 personnes se noient en pratiquant un sport aquatique. Imprudence, témérité, alcool mais aussi froid et courants 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 évaluer correctement les dangers ainsi que ses propres compétences.

Les six maximes de la baignade

Respectez les six règles de la Société Suisse de Sauvetage (SSS) lorsque vous

vous adonnez aux jeux et sports aquatiques. 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 enfants et l'eau

Gardez vos enfants à l'œil et les plus petits à portée de main

Une faible profondeur d'eau suffit pour qu'un jeune enfant se noie en quelques secondes à peine, généralement sans un bruit. Les enfants requièrent donc l'entière attention de leurs parents ou des personnes qui les accompagnent. Ayez constamment vos enfants à l'œil et gardez les plus petits à portée de main, soit à une distance maximale de trois pas. Lors de vos sorties en canot pneumatique, équipez les enfants d'un gilet de sauvetage.

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 faire l'objet d'une

étroite surveillance. Les brassards ne sont en effet qu'une aide à la nage et n'offrent pas de sécurité suffisante.

Piscines et biotopes

Veillez à ce que les jeunes enfants ne puissent pas accéder seuls à la piscine ou au biotope. Le mieux: une clôture complète trop haute à escalader et une porte d'accès impossible à ouvrir pour des petits. Les piscines peuvent également être sécurisées par un système de couverture.

Bassins mobiles

Videz les bassins mobiles après usage ou assurez-vous que les enfants ne peuvent pas y accéder sans surveillance en installant un système de couverture par exemple.



Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Lors d'un grand nombre de noyades, les enfants tombent dans une eau profonde de façon inattendue. Tout enfant qui a réussi le contrôle de sécurité aquatique (CSA) devrait être capable de rester dans une eau profonde sans avoir peur et de revenir seul au bord du bassin ou à 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 une attestation prouvant qu'ils ont réussi le CSA.

Plus d'informations sur water-safety.ch

Contrôle de sécurité aquatique	
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	
bfs bpa bpi Contrôle de sécurité aquatique CSA	
Prénom _____	
Nom _____	
Date de naissance _____	
a réussi le CSA _____	
Date/signature _____	

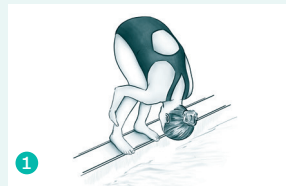


Compétences de sauvetage

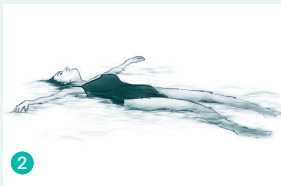
La SSS propose des modules de cours afin d'apprendre à porter secours en prenant soi-même un minimum de risques. Un sauvetage dans l'eau doit uniquement être effectué par une personne compétente.

Plus d'informations sur 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 et sans pause.

Vous trouverez la liste des écoles de natation qui proposent des cours de préparation au CSA sur swimsports.ch et swiss-aquatics.ch.

La feuille didactique «Contrôle de sécurité aquatique (CSA)», tirée de la série de publications «Safety Tool», s'adresse quant à elle aux enseignants.

Vous pouvez la télécharger ou la commander gratuitement sur bpa.ch.

En eaux libres

Rivières, lacs et étangs

S'aventurer en eaux libres est réservé aux bons nageurs. Demandez conseil à votre médecin si vous ne vous sentez pas en forme ou en bonne santé. Emportez toujours une bouée de natation ou portez un gilet de natation et ne nagez jamais seul. Une combinaison en néoprène protège du risque d'hypothermie et aide à flotter. Lorsque vous nagez en rivière, familiarisez-vous d'abord avec les points d'entrée et de sortie de l'eau.

Sorties en canot pneumatique

Descendre une rivière en canot pneumatique, quoi de plus amusant? Surtout lorsque vous faites partie d'un groupe au sein duquel vous vous sentez en sécurité. N'embarquez toutefois que si vous êtes un bon nageur, en bonne santé, que vous vous sentez en pleine forme et portez un gilet de sauvetage. Ne faites monter à bord que les enfants ayant réussi le CSA. N'attachez jamais les enfants au canot pneumatique.

Les six maximes de comportement en rivière

En bateau, respectez les six règles de comportement de la SSS. Renoncez par

ailleurs à consommer de l'alcool et des drogues, agissez en personne responsable et ne prenez pas de bébé à bord.



Le port du gilet 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 une eau trop froide peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.



Gardez la tête hors de l'eau

Les bouées aident à flotter en cas de fatigue. Lors de la nage en rivière, elles ne doivent pas être reliées au corps par une corde. En effet, si la bouée reste coincée, le courant tirera le nageur sous l'eau. Seule exception: les bouées fluviales dotées d'un mécanisme permettant de séparer la bouée du corps en cas d'urgence.

Baignade en mer

À la mer, optez de préférence pour des plages surveillées et restez dans la zone comprise entre les fanions de baignade. Prenez au sérieux les mises en garde contre le risque de courants (notamment les courants d'arrachement ou «rip currents») et ne vous baignez jamais à de tels endroits.

Snorkeling et seatrekking

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

N'utilisez un masque intégral de snorkeling que pour rester à la surface de l'eau. En effet, ce type de masque rend le mécanisme de compensation quasiment impossible et comporte donc un risque de lésions du tympan.

Le seatrekking est un mélange de trekking, de plongée libre et de plongée avec masque et tuba. Équipés d'un sac à dos étanche et convenant à la natation, les adeptes suivent un itinéraire qui longe la côte (sur la terre ferme ou dans l'eau) et évoluent ainsi au plus proche de la nature. Adressez-vous à une école de plongée avec guide qualifié si vous souhaitez découvrir cette activité.

Plongée

La plongée avec bouteille devrait être réservée aux personnes ayant suivi et réussi une formation reconnue.

Médicaments

Si vous prenez des médicaments, baignade et natation peuvent s'avérer dangereuses. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il existe un risque pour ces activités.

Pour votre sécurité

- Inscrivez les enfants le plus tôt possible à des cours de natation où ils pourront passer le contrôle de sécurité aquatique (CSA).
- Ayez constamment vos enfants à l'œil (et les plus petits à portée de main) lorsqu'ils jouent dans ou au bord de l'eau.
- En eaux libres, emportez une aide à la flottaison et ne nagez jamais seul.
- Portez un gilet de sauvetage sur une embarcation.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Partenaires: Société Suisse de Sauvetage SSS (sss.ch), Jeunesse+Sport (jeunesseetsport.ch), swimsports.ch, Swiss Aquatics (swiss-aquatics.ch), Association suisse des maîtres de bain AMB (badmeister.ch)



Vos nageurs sauveteurs



swimsports

swiss aquatics 



Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.



Bureau de prévention
des accidents

Case postale, 3001 Berne
info@bpa.ch