

Baignade

Plaisirs aquatiques



La sécurité ne doit pas prendre l'eau

46 personnes en moyenne se noient chaque année en Suisse. Les dangers dans, sur et au bord de l'eau sont souvent sous-estimés. Imprudence et témérité, alcool mais aussi froid et vent peuvent avoir des conséquences tragiques. Toute activité aquatique présuppose donc de bien savoir nager. Il est important d'être lucide sur ses propres capacités et d'agir en conséquence. 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.



Ne jamais laisser les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne se rendent pas compte des dangers.



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.



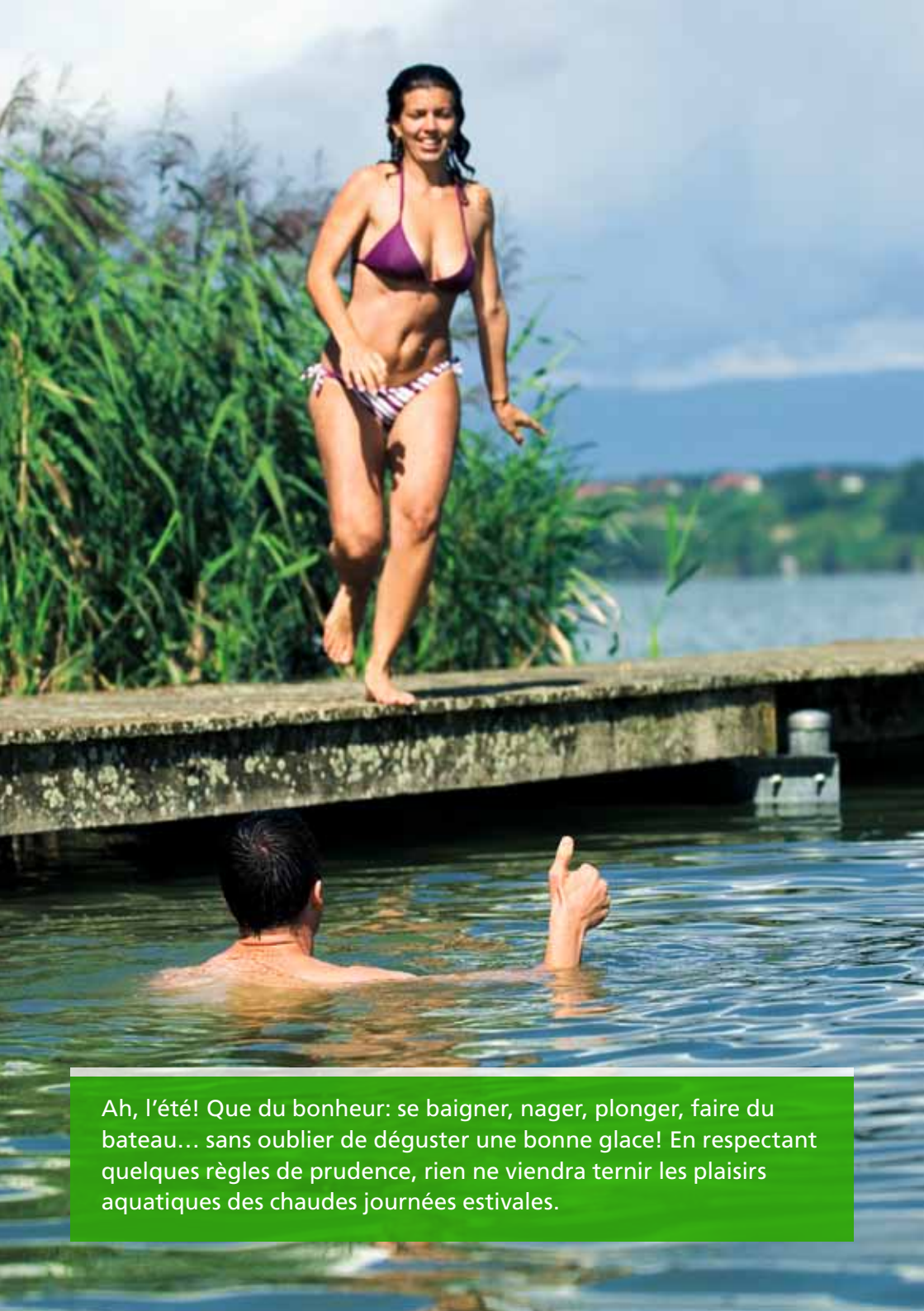
Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.



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.



Ah, l'été! Que du bonheur: se baigner, nager, plonger, faire du bateau... sans oublier de déguster une bonne glace! En respectant quelques règles de prudence, rien ne viendra ternir les plaisirs aquatiques des chaudes journées estivales.

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. Cinq enfants entre 0 et 9 ans se noient chaque année en Suisse, le plus souvent dans des eaux libres mais aussi dans des piscines couvertes. Quelque 25 enfants subissent des blessures graves, dont ils gardent souvent des séquelles à vie.

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 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 qui jouent dans ou au bord de l'eau 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).

Faites la connaissance de Didi, la mascotte de notre campagne de prévention des noyades, en vous rendant sur www.water-safety.ch. Didi raconte des histoires, propose des jeux amusants et donne des conseils.

Brassards gonflables


Même si les enfants portent des brassards gonflables, ils 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. Les brassards doivent être portés aux bras et être bien ajustés. Il est important qu'ils aient deux chambres à air gonflables séparées pourvues chacune d'une valve escamotable afin que l'enfant ne puisse pas les ouvrir par inadvertance. Le soleil ne leur fait pas du bien: les rayons UV rendent le plastique cassant. Remplacez-les donc si vous constatez qu'ils ne sont plus étanches.



Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Dans un grand nombre de cas de noyades, les enfants tombent dans une eau profonde de façon soudaine. C'est pourquoi vos enfants devraient absolument apprendre à nager. 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.

Le «Contrôle de Sécurité Aquatique CSA» confirme que le baigneur a prouvé les compétences suivantes: - Effectuer une roulade / culbute dans une eau profonde - Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute - Nager 50 m	Contrôle de Sécurité Aquatique CSA Nom: _____ Prénom: _____ Date de naissance: _____ a réussi le CSA Date / Signature: _____ 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Une attestation est délivrée aux enfants qui réussissent le CSA. Plus d'informations sur www.swimsports.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.

Les trois éléments du contrôle de sécurité aquatique (CSA)



1. Effectuer une roulade/ culbute dans une eau profonde



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



3. Nager 50 m

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.

Si vous êtes un enseignant, vous serez certainement intéressé par le guide de réalisation du CSA dans le Safety Tool n°3 «Contrôle de sécurité aquatique CSA».



Tous à l'eau!

Rivières, étangs et lacs

2400 kilomètres de rivières, 1500 lacs: la Suisse est un paradis pour ceux qui aiment l'eau. Il ne faut toutefois pas sous-estimer la force de l'eau. Les seuils ou roches provoquent des remous et des courants. Des branches qui pendent, des barrages ou des piles de pont représentent autant de dangers. Faites attention à la profondeur de l'eau, mouillez-vous et ensuite seulement, entrez prudemment dans l'eau. 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.

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.

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.

Plonger

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 avec masque, palmes et tuba:

- Ne jamais plonger seul. Surveiller son camarade de plongée.
- Ne pas plonger si on ne se sent pas bien. Médicaments et drogues influencent le corps.
- Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des tampons auriculaires. Un équipement inapproprié est dangereux.
- Respirer normalement avant de plonger. L'hyperventilation peut être fatale.
- Ne respirer qu'à la surface de l'eau. Pas de prise d'air sous l'eau.
- Ne pas être téméraire. Ne pas prendre de risques inutiles.

Pour faire de la plongée avec des bouteilles, vous devez suivre une formation reconnue et réussir le test.

Plus d'informations dans la brochure du bpa 3.086 «Plongée sous-marine» sur

www.bpa.ch.

Indispensable pour votre sécurité



- Apprenez à nager. Inscrivez vos 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 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.
- Sur une embarcation, portez un gilet de sauvetage bien ajusté.

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.

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
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélos électriques
- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA (Safety Tool pour les écoles 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.

Partenaires:



© bpa 2011, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC