Conseils pratiques

Se baigner sans danger !

Avant de vous baigner

Assurez-vous de votre niveau de pratique

• Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.
• Faites reconnaitre par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l'eau en toute sécurité.

Choisissez les zones de baignade surveillées

• A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
• Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
• Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

Informez-vous sur les conditions de baignade

• En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels, etc.
• Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.

Drapeaux de baignade

Baignade surveillée et absence de danger particulier

Baignade dangereuse mais surveillée

Interdiction de se baigner

• Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.
• Consultez régulièrement les bulletins météo.

Pendant la baignade

avec vos enfants

Lorsque vous vous baignez avec vos enfants :

• **Restez toujours avec vos enfants** quand ils jouent au bord de l'eau ou dans l'eau.

• Baignez-vous **en même temps qu'eux**.

• Désignez **un seul adulte responsable** de leur surveillance.

• S'ils ne savent pas nager, **équipez vos enfants de brassards** (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.

• **Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants** (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège,…), ils ne protègent pas de la noyade.

• **Surveillez vos enfants en permanence,** même s'ils sont équipés de brassards.

Pour…
vous-même

• Si vous ressentez **le moindre frisson ou trouble physique**, ne vous baignez pas.

• **Prévenez vos proches** lorsque vous allez vous baigner.

• Soyez **vigilant lors de la baignade** et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones du corps comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles).

Tenez compte de votre forme physique

• Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.
• Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

Evitez tout comportement à risque

• Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
• Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
• Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

En cas de danger imprévu

› Ne luttez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.
› Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.

Profitez de votre piscine

en toute tranquillité

Chaque année, malgré l'obligation d'équiper les piscines d'un dispositif de sécurité, de jeunes enfants se noient. La vigilance des adultes reste indispensable pour éviter les accidents.

Équipez votre piscine

(enterrée ou semi enterrée) d'un dispositif de sécurité.
La loi prévoit **4 dispositifs :**

• Les **barrières, abris de piscine ou couvertures** : ils empêchent physiquement l'accès au bassin et sont particulièrement adaptés aux jeunes enfants, à condition de les refermer ou de les réinstaller après la baignade.

• Les **alarmes sonores** : elles peuvent informer de la chute d'un enfant dans l'eau (alarmes d'immersion) ou de l'approche d'un enfant du bassin (alarmes périmétriques), mais n'empêchent pas la noyade.

Les barrières sur 4 côtés sont celles qui assurent une meilleure protection.

Pendant la baignade

• Pensez à poser à côté de la piscine : une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible.

Après la baignade

• Pensez à sortir tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et à remettre en place le dispositif de sécurité.

• Si vous avez une piscine « en kit » (qui n'est pas enterrée dans le sol), Retirez l'échelle après la baignade pour en condamner l'accès.

Pour en savoir plus :
www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines
www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine

Attention !
Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

Dans les piscines publiques

• Surveillez les enfants pour éviter qu'ils se dirigent seuls vers les bassins. Accompagnez-les dans l'eau et restez auprès d'eux.
• Informez-vous sur le règlement intérieur de la piscine et respectez-le.
• En cas de problème, prévenez immédiatement le personnel chargé de la surveillance.

Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité

20 % des noyades ont lieu pendant une activité autre que la baignade : bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting... Ces noyades sont souvent dues à une chute ou à un malaise.

Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

• Si nécessaire, faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur **la capacité de vos enfants à savoir nager**.

• Pratiquez toujours **votre activité dans les zones autorisées**.

• Ne consommez **pas d'alcool avant et pendant**.

• Tenez compte de **votre forme physique**.

• Informez-vous sur **les conditions météo** avant de partir.

• Ne partez **jamais seul et informez vos proches de votre destination** et de votre heure de retour prévue.

• Respectez **les consignes de sécurité** et les autres usagers.

• **Équipez-vous des articles de sécurité** recommandés (bouées, gilets de sauvetage, casques,…).

Pour en savoir plus :
www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils

Numéro d'appel d'urgence : **112**

En partenariat avec :

Calyxis
PÔLE D'EXPERTISE DU RISQUE

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

InVS
INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE

CSC
CONFÉDÉRATION DE LA SÉCURITÉ DES CONSOMMATEURS

SAPEURS POMPIERS DE FRANCE

LES SAUVETEURS EN MER
S.N.S.M.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Premier Ministre,
Secrétariat Général de la Mer
Ministères chargés de l'Écologie,
de l'Économie, de l'Intérieur,
des Sports, de la Santé

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Réf : 2316791948