



Conseils de sécurité pour les nageurs Safety Tips for Swimmers

La noyade est une cause fréquente de décès chez les jeunes. Un grand nombre de blessures associées à la natation, de noyades et de décès peuvent être évités en suivant des règles de sécurité simples. Vous devez observer ces règles à la plage comme dans une piscine privée. En apprenant ces règles, vous pourrez pratiquer la natation avec plaisir et en toute sécurité.

Comment nager en toute sécurité?

Lisez les panneaux

S'il y a des panneaux à la piscine où vous vous trouvez, lisez-les et respectez-les. Les règles en vigueur dans les piscines ont été mises en place pour vous protéger. Ces règles permettent d'éviter des accidents et de garder les piscines propres et aseptiques.

Marchez au lieu de courir

Ne courez pas le long de la bordure de la piscine. La zone en bordure de piscine peut devenir glissante avec les éclaboussures envoyées par les enfants.

Entrez et sortez de l'eau avec prudence

Soyez prudent lorsque vous entrez et sortez de la piscine. S'il y a une rampe, utilisez-la.

Regardez avant de sauter ou de plonger

Les secteurs où l'eau n'est pas profonde ainsi que les grumes et les gros rochers immergés sont autant de danger lorsque vous plongez dans des lacs ou autres points d'eau. Vous pouvez vous blesser gravement en plongeant tête première dans une piscine ou un lac.

Inspectez toujours l'endroit puis entrez dans l'eau doucement, les pieds en premier. Inspectez l'endroit chaque fois que vous y revenez car les conditions et l'environnement peuvent avoir changé. Il se peut que vous ne puissiez distinguer des nageurs, des jouets ou d'autres objets sous la surface.

Ne dépassez pas vos capacités

Une fois dans l'eau, ne nagez que là où vous vous sentez à l'aise. Ne vous rendez pas dans des zones trop éloignées ou trop profondes pour vos capacités. Sur les plages, nagez parallèlement aux berges et restez à l'intérieur des secteurs délimités par les cordes.

Ne nagez jamais seul

Ne nagez jamais seul. Utilisez le système du copain. N'oubliez jamais de surveiller l'autre. Il est bon d'avoir un copain à proximité même lorsqu'un surveillant de baignade est présent.

Jouez avec prudence

Il peut être très dangereux de lutter ou faire des cabrioles dans une piscine ou un lac. Vous pouvez facilement perdre connaissance si vous heurtez de la tête les parois d'une piscine ou un rocher dans un lac. Vous pourriez alors vous noyer très vite si personne ne vous vient en aide.

Ne buvez pas d'alcool

La consommation d'alcool est une cause commune d'accident dans les piscines privées, sur les plages et près des plans d'eau locaux. L'alcool peut aggraver les accidents parce qu'il ralentit vos réflexes et vous rend maladroit. L'alcool peut également vous endormir. Cet effet est particulièrement dangereux dans un spa. Si vous êtes dans ou près de l'eau ou d'un spa, ne buvez pas d'alcool.

Méfiez-vous des dangers

Ne jouez jamais à proximité des conduites d'aspiration ou des drains de piscine. L'eau est continuellement pompée à travers un système de filtration dans les piscines et les spas. L'eau est donc retirée de la piscine et envoyée dans des tuyaux d'aspiration. Vous devriez éviter de mettre votre tête sous l'eau dans un bain hydromasseur ou un spa parce que les bouches d'aspiration pourraient aspirer vos cheveux et vous noyer en coinçant ainsi votre tête sous l'eau. Ces bouches d'aspiration peuvent également piéger un de vos bras ou une de vos jambes. Plonger la tête sous l'eau augmente aussi le risque d'infection oculaire ou auriculaire. Si vous avez des cheveux longs, portez un bonnet de bain ou tressez-vous au moins les cheveux.

Faites attention aux pièges sous la surface

Certaines rampes ou échelles de piscine ou de spas présentent des interstices qui peuvent piéger un enfant sous l'eau. Des enfants sont ainsi morts noyés lorsqu'ils se sont coincés entre une telle structure et les parois de la piscine.

Comment puis-je protéger mon enfant?

Ne laissez jamais votre enfant seul

Il suffit de quelques minutes et de quelques centimètres d'eau pour noyer un enfant. Les jeunes enfants doivent être constamment surveillés par un adulte lorsqu'ils sont dans l'eau ou à sa proximité. Les bébés et les tout-petits qui commencent à marcher doivent toujours être à portée de main d'un adulte lorsqu'ils sont dans l'eau ou à sa proximité. Les enfants plus âgés doivent toujours avoir quelqu'un près d'eux et ils doivent utiliser le « système du copain ».

Les plages recèlent de nombreux dangers cachés tels que les grumes immergées, les précipices sous-marins et les courants de marée. Restez avec vos enfants. Respectez les consignes affichées concernant les courants ou les zones dangereuses et demandez à d'autres gens s'ils sont au courant de la présence de dangers dans le secteur.

Ne laissez jamais les enfants jouer dans les spas

Vous pouvez les laisser se tremper rapidement mais l'eau chaude peut avoir un effet rapide sur le petit corps d'un enfant. Consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] n° 27a [Hot Tubs: Health and Safety Tips](#).

Utilisez un écran solaire

Apprenez à votre enfant comment se protéger contre le soleil. Utilisez un écran solaire résistant à l'eau lorsque vous êtes à la piscine ou sur la plage. Consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] n° 26 [Apprenez le soleil à vos enfants](#).

Suivez un cours de premiers soins

Suivez un cours de premiers soins qui vous apprendra :

- à pratiquer la respiration artificielle;
- à administrer la réanimation cardiopulmonaire (RCP) à un enfant;
- à organiser votre propre sauvetage et celui de tiers.

De nombreux organismes offrent ces cours aux parents.

Gilet de sauvetage

Les enfants doivent toujours porter un gilet de sauvetage lorsqu'ils nagent ou qu'ils se trouvent à bord d'un bateau. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que le gilet de sauvetage de votre enfant est bien homologué par le gouvernement et que sa taille est adéquate pour le poids de votre enfant.

Comment puis-je sécuriser ma piscine?

Clôturez votre piscine

Assurez-vous que votre piscine soit bien clôturée et que le portail d'accès ne puisse pas être ouvert par un enfant.

Assurez-vous que le portail est fermé et verrouillé lorsqu'il n'y a personne pour protéger votre enfant et les autres enfants du voisinage. Vérifiez l'existence éventuelle de règlements locaux concernant la sécurité des piscines.

Gardez votre piscine propre

Les piscines sales favorisent la prolifération de bactéries qui peuvent vous rendre malade. Quelques précautions suffisent à garder votre piscine propre et saine.

- Lavez-vous toujours avant d'entrer dans une piscine.
- N'apportez jamais de nourriture ou de boissons à la piscine. La nourriture ou les boissons renversées sur le sol contribuent à salir les piscines. Si un verre ou un plat en verre se casse en envoyant des tessons dans l'eau, vous devrez vider la piscine pour la nettoyer.
- N'amenez pas des saletés de l'extérieur dans la piscine.
- Assurez-vous de porter un maillot de bain approprié. Ne nagez pas dans vos vêtements de tous les jours.
- Utilisez des couches faites pour nager plutôt que des couches jetables.

Assurez-vous qu'il est facile d'entrer et de sortir

Assurez-vous qu'il est facile et sécuritaire d'entrer et de sortir de votre piscine ou de votre spa.

Assurez-vous qu'il n'y a aucun danger caché

Les raccords cassés et les bordures aiguës peuvent provoquer des coupures, des ecchymoses et d'autres blessures. Si vous repérez une pièce d'équipement, un raccord ou un tuyau cassé, faites-le réparer.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.