

Conseils de sécurité pour les nageurs Safety Tips for Swimmers

On peut éviter les blessures, les noyades et les décès liés à la natation en suivant de simples règles de sécurité. Ces règles s'appliquent à tous les plans d'eau, des plages aux piscines privées et aux baignoires. Toutes les piscines accessibles au public doivent être conformes au BC Pool Regulation.

Comment puis-je demeurer en sécurité lors de la baignade ?

Recherchez et lisez les panneaux

Suivez les informations de sécurité affichées. Les règlements de la piscine sont là pour vous protéger et pour garder les piscines propres et sans germes.

Marchez, ne courez pas

Ne courez jamais sur le pourtour de la piscine. Cette zone peut être très glissante, surtout lorsqu'elle est mouillée.

Faites attention quand vous rentrez et sortez de la piscine.

Utilisez une rampe si possible et évitez de grimper sur des surfaces glissantes ou instables.

Faites attention avant de sauter ou de plonger dans

Les eaux peu profondes; les morceaux de bois et les gros rochers submergés sont dangereux quand vous plongez ou sautez dans l'eau. Vérifier s'il n'y a pas de panneaux interdisant la plongée. Vérifiez la situation chaque fois que vous entrez dans l'eau, car les conditions de baignade peuvent changer. De l'eau peu profonde; les morceaux de bois et les gros rochers submergés peuvent causer des blessures graves.

Respectez vos limites

Nagez seulement là où vous vous sentez à l'aise. N'allez pas plus loin ou plus profond que vous vous sentez capable. Sur les plages, restez à l'intérieur des zones marquées ou à proximité du rivage. L'eau froide ou les conditions difficiles peuvent affecter vos capacités de nager.

Ne vous baignez jamais seul

Soyez toujours en compagnie d'une autre personne. Ayez un bon nageur à côté de vous, même s'il y a un sauveteur.

Jouez prudemment

Si vous perdez connaissance quand vous vous cognez la tête contre les parois de la piscine ou sur des rochers, vous pourriez vous noyer.

Ne buvez pas d'alcool

Se blesser après avoir consommé de l'alcool est un problème courant dans les plans d'eau comme des piscines privées, des spas, des plages, et des piscines naturelles. L'alcool ralentit votre temps de réaction et pourrait vous endormir, ce qui est dangereux. Cela peut conduire à des accidents plus ou des pires, ce qui est particulièrement dangereux dans un spa. Ne buvez pas d'alcool dans des plans d'eau.

Faites attention au risque d'aspiration

Ne jouez jamais autour des systèmes de drainage de la piscine ou des écumoires. Le filtre aspire l'eau à travers un drain et dans les tuyaux. Les doigts, les orteils, les bras, les jambes, le torse et les cheveux pourraient s'accrocher à l'aspiration de ces drains, provoquant la noyade. Attachez vos cheveux longs ou portez un bonnet de bain. Ne mettez jamais votre tête sous l'eau dans une baignoire d'hydromassage ou un spa.

Faites attention aux risques sous l'eau.

Certains garde-corps, échelles ou équipements de piscine démontable peuvent créer de petits espaces qui peuvent piéger les gens sous l'eau. Parfois, se coincer sous l'eau peut mener à la noyade. Si vous remarquez de l'équipement sous l'eau qui pourrait vous piéger, alertez un surveillant de piscine, un propriétaire ou un sauveteur.

Faites attention aux risques naturels

Les plans d'eau tels que les lacs, les rivières et les océans peuvent présenter des risques inconnus. Ces endroits comportent des morceaux de bois, des pentes soudaines, d'une prolifération d'algues ou des

courants causés par la marée. Respectez les avertissements affichés, et renseignez-vous auprès d'autres personnes pour savoir s'il y a des problèmes dans le secteur. Communiquez avec une administration locale ou une unité de santé pour obtenir des renseignements sur les analyses de la qualité de l'eau à des fins récréatives.

Suivez un cours de premiers soins

Suivez un cours de premiers soins qui enseigne :

- Respiration de sauvetage
- La réanimation cardio-respiratoire (RCR) chez l'adulte et l'enfant
- L'autosauvetage et les compétences pour secourir d'autres personnes

De nombreux organismes offrent ces cours. Pour plus d'informations, consultez la page Ambulance St-Jean à l'adresse www.sja.ca/fr/trouvez-votre-cours.

Portez des gilets de sauvetage ou des dispositifs de flottaison individuel (VFI)

Portez toujours des gilets de sauvetage ou des VFI sur les bateaux ou les quais. Les VFI peuvent être portés pour la natation, mais ne remplacent jamais la surveillance d'un adulte. Vérifiez l'étiquette pour l'approbation de Transports Canada et la bonne taille selon votre poids.

Comment puis-je protéger mon enfant?

Ne laissez jamais votre enfant seul près de l'eau

La noyade est silencieuse et peut se produire en quelques secondes, même dans quelques centimètres d'eau (p. ex., une baignoire). Les « non-nageurs » et les jeunes enfants (de 0 à 12 ans) ont besoin d'une surveillance constante par un adulte responsable. Gardez les jeunes enfants à la portée d'une personne responsable (au moins âgés de 16 ans). Les bébés qui ne peuvent pas s'asseoir sans soutien et ne peuvent pas porter un VFI doivent toujours être tenus par un adulte. Les enfants plus âgés (de 12 à 17 ans) devront être en compagnie d'une autre personne.

Ne laissez jamais les enfants jouer dans les bains à remous

L'eau chaude peut rapidement affecter le petit corps de l'enfant. Limitez le temps qu'un enfant passe dans un bain à remous. Consultez la fiche [HealthLinkBC n° 27a Piscines et spas résidentiels : Conseils en matière de santé et de sécurité](#).

Utilisez de la crème solaire

Protégez vos enfants des rayons UV (rayonnement ultraviolet). Portez des vêtements de protection solaire, recherchez l'ombre et utilisez un écran solaire résistant à l'eau. Réappliquez de l'écran solaire. Consultez la fiche [HealthLinkBC n° 26 - La protection solaire des enfants](#).

Comment puis-je rendre ma piscine sûre?

Entourez votre piscine d'une clôture

Assurez-vous qu'il y a une protection comme une clôture d'une hauteur d'au moins 1,5 m (5 pi) autour de votre piscine avec une barrière qui ne peut pas être ouverte par un enfant. Gardez la barrière fermée et verrouillée pour surveiller votre enfant et d'autres enfants dans le quartier. Vérifiez tous les règlements de l'administration locale sur la sécurité de piscines.

Couvrez les drains et les risques d'aspiration

Assurez-vous que les couvercles des écumoires sont spécifiquement conçus pour prévenir les risques d'aspiration. N'utilisez pas le couvercle d'écumoire d'une piscine si ce dernier est manquant. Assurez-vous que toute couverture de remplacement est identique à l'original ou demandez à un consultant qualifié de trouver un équivalent.

Gardez votre piscine propre

Dans les piscines sales, les bactéries et les autres germes se développent. Gardez votre piscine propre :

- Assurez-vous de vous laver ou de prendre une douche avant d'entrer dans une piscine. Ne rapportez pas de saleté dans la piscine
- Portez un maillot de bain, pas des vêtements de rue ou des sous-vêtements
- Utilisez une couche de natation réutilisable ou jetable
- Attendez 48 heures après la fin des symptômes tels que diarrhée, vomissements, plaies ouvertes,

bandages, rhume, nez ou oreille qui coulent ou infections de l'oreille

- N'apportez jamais de nourriture ou des boissons dans la piscine. Cela peut favoriser le développement des bactéries et attirer des ravageurs
- N'utilisez pas d'articles fragiles tels que des verres ou des plats en céramique dans la piscine. En cas de bris de ces articles, vous devrez vider la piscine
- Suivez les instructions d'utilisation et d'entretien du système de circulation d'eau de la piscine

Accès

Assurez-vous que toutes les personnes qui utiliseront votre piscine ou bain à remous peuvent facilement rentrer et s'en sortir.

Plan pour la sécurité

Vérifiez s'il y a des dangers cachés. Réparez tous les raccords cassés ou les bords tranchants avant que quiconque n'utilise la piscine. Ayez du matériel de sauvetage à portée de main, comme des cordes ou des dispositifs de flottaison (anneau de sécurité).