

Sports nautiques, plongée, baignade

Plaisirs aquatiques





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

La sécurité ne doit pas prendre l'eau!

Chaque année, on dénombre quelque 12 000 accidents dans l'eau, dont 50 ont une issue fatale. Dangers sous-estimés, imprudence et témérité en sont les causes principales. De même, le froid, le vent ou un brusque changement de temps peuvent avoir des conséquences tragiques. Toute activité aquatique présuppose donc de bien savoir nager. Respecter les règles de la Société Suisse de Sauvetage (SSS) et les conseils du bpa vous permettront de garder la tête hors de l'eau!

Règles de la baignade

Pour pratiquer les jeux et sports aquatiques, respectez les six règles de la SSS.

- Ne jamais nager l'estomac chargé ou à jeun. Après un repas copieux, il faut attendre deux heures. Eviter l'alcool.
- Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé. Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne pas plonger ou sauter dans des eaux troubles ou inconnues. L'inconnu peut cacher des dangers.
- Ne jamais laisser les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau. Ils ne se rendent pas compte 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.

De plus, en cas d'orage, sortir immédiatement de l'eau.

Les enfants et l'eau

Les enfants apprennent facilement à nager. Ne les laissez toutefois jamais sans surveillance, dans ou près de l'eau, même s'ils portent des brassards gonflables. Ces accessoires ne servent qu'à aider à nager et ne sont pas fiables. Ils doivent être portés aux bras – et non aux jambes – et être bien ajustés. Il est important qu'ils aient deux chambres à air gonflables pourvues chacune d'une valve séparée et escamotable afin que l'enfant ne puisse pas les ouvrir par inadvertance. Le soleil ne leur fait pas du bien: la chaleur provoque une forte pression qui leur fait perdre leur étanchéité et les rayons ultra-violetts rendent le plastique cassant.

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 obstacles à fleur d'eau ou des branches qui pendent, des barrages et des piles de pont représentent autant de dangers. Faites attention à la profondeur de l'eau, rafraîchissez-vous et ensuite seulement, entrez prudemment dans l'eau.

Canoës et canots pneumatiques

Descendre une rivière en bateau, quoi de plus plaisant? Et c'est encore mieux en compagnie de personnes avec qui vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Baladez-vous en bateau seulement si vous vous sentez en pleine forme et renoncez à l'alcool et aux drogues. Les bébés n'ont pas leur place à bord. Respectez les six règles de comportement sur rivières de la SSS.

- Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes.
- Ne dépassez jamais la charge utile de l'embarcation.
- N'attachez jamais les canots pneumatiques l'un à l'autre; ils deviennent difficiles à manœuvrer.
- Explorez 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.

Les principaux signaux de la voie navigable



Interdiction de passer



Autorisation de passer



Obligation de prendre la direction indiquée



Prudence



Direction recommandée



Barrage



Bac ne naviguant pas librement



Lieu de mise à l'eau de bateaux



Lieu de mise à terre de bateaux



Fin d'interdiction ou d'obligation



Passe recommandée des ponts

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 règles de plongée.

- Ne plongez jamais seul, surveillez vos camarades de plongée.
- Ne plongez que si vous vous sentez bien. Les médicaments et les drogues influent sur votre corps.

- Ne plongez pas avec des lunettes de natation ou des bouchons d'oreilles. Un équipement inapproprié est dangereux.
- Respirez normalement avant de plonger, l'hyperventilation est dangereuse.

Pour faire de la plongée avec des bouteilles, vous devez suivre une formation et réussir le test. Plus d'informations dans la brochure du bpa 3.086 «Plongée sous-marine» sur www.bpa.ch. Devenez nageur-sauveteur: cours sur www.sss.ch.

Indispensable pour votre sécurité



- Apprenez à nager! Inscrivez vos enfants à des cours de natation le plus tôt possible. Plus d'informations sur www.swimsports.ch.
- Ne laissez jamais de jeunes enfants sans surveillance dans ou près de l'eau, même s'ils sont équipés d'aides à la natation.
- Lorsque vous pratiquez des sports nautiques, 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 Hors piste
- 3.086 Plongée sous-marine

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Partenaires: Société Suisse de Sauvetage (SSS), www.sss.ch,
Office fédéral du sport Macolin (OFSPPO); Jeunesse + Sport (J+S), www.jeunesseetsport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO



© bpa 2009, reproduction souhaitée avec mention de la source