

Lac, rivière et Cie

Chaque année, quelque 14'000 personnes ont un accident dans l'eau et plus de 50 de ces accidents ont une issue fatale. Toute activité aquatique présuppose donc de bien savoir nager, et le plus simple est d'apprendre à nager enfant. Confronté à des situations dangereuses, bien savoir nager et plonger permet de rester calme et de ne pas paniquer.



La plupart du temps, les accidents dans l'eau sont graves. Imprudence, témérité et manque de conscience du danger en sont souvent la cause. De même, le froid, le vent ou un brusque changement de temps sont souvent sous-estimés. Respecter et appliquer les règles de la Société Suisse de Sauvetage SSS et quelques autres conseils contribue à pratiquer les jeux et sports nautiques en sécurité.

Natation de sauvetage

Accompagnateurs ou passants qui se comportent de manière juste et réfléchie contribuent à prévenir les accidents ou à en atténuer les conséquences. Sauver des vies, cela s'apprend. Si vous êtes en groupe, nous vous recommandons de vous adjoindre une personne qui a suivi une formation de sauveteur pour 12 participants.

- Suivez une formation de nageur-sauveteur auprès de la SSS. Composée de plusieurs cours, cette formation comprend: techniques de natation, de plongée et de sauvetage, évacuation des blessés, premiers secours. Passez le brevet de nageur-sauveteur.



Baignade dans les lacs et cours d'eau

Beaucoup sous-estiment la force du courant d'une rivière. Les seuils ou roches peuvent provoquer des remous dangereux. Les barrages, piliers de ponts, buissons, représentent aussi des dangers.

Poteaux, troncs d'arbres, plantes ou cailloux à fleur d'eau près de la rive sont des obstacles invisibles et d'autant plus insidieux.

- Le sac de natation créé par la SSS sert d'une part à transporter les vêtements bien au sec; d'autre part, grâce à sa couleur voyante, il rend les nageurs mieux perceptibles aux canoéistes.
- Prudence en sautant de ponts, passerelles, rochers ou arbres dans des eaux inconnues; elles peuvent receler des hauts-fonds. Des lésions de la colonne vertébrale, paraplégies, voire même la mort peuvent en être la conséquence.
- Quittez l'eau dès qu'un orage s'annonce. La foudre constitue un danger mortel.



Plongée libre

Pratiquée sérieusement, la plongée n'est pas plus dangereuse qu'un autre sport. Méconnaissance des dangers, surestimation de ses capacités ou imprudence sont à l'origine de la plupart des accidents de plongée.

La plongée scaphandre obéit à des règles particulières. Seuls ceux qui ont passé un examen médical pour plongeurs, suivi une formation reconnue et réussi à l'examen sont autorisés à pratiquer la plongée scaphandre.

Plongée libre : avec masque, tuba et palmes

Principales règles de plongée libre de la SSS

- Ne plongez jamais seul – surveillez votre camarade de plongée.
- Ne plongez que si vous vous sentez bien – médicaments et 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 peut être très dangereuse.
- Ne soyez pas téméraire – ne prenez pas de risques.



Les points supplémentaires suivants doivent être pris en compte pour plonger en mer :

- Attention aux courants dangereux (danger de dérive).
- Lorsque la mer est houleuse, évitez les rivages rocheux.
- Attention aux filets de pêche et aux méduses.
- Portez un T-shirt pour vous protéger de l'irradiation du soleil.
- Pour éviter toute blessure et par respect pour la nature, ne touchez rien!

Canoës et canots pneumatiques

Les 6 maximses de comportement sur les rivières de la SSS

- Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes.
- Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation.
- Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! Ils sont 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.

Le gilet de sauvetage, en particulier celui d'un enfant, doit être parfaitement adapté, de manière à ne pas glisser. Les petits enfants seront plus à l'aise chez eux, en compagnie d'une personne de confiance.

- N'allez en bateau qu'aux endroits que vous n'hésiteriez pas à parcourir à la nage.
- N'allez pas seul en bateau sur une rivière. Choisissez la compagnie de personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise et en sécurité.
- Ne vous baladez en bateau que si vous vous sentez en pleine forme. Pour votre sécurité, il vaut mieux renoncer à l'alcool et aux drogues qui perturbent vos capacités de perception et de réaction.
- Redoublez de prudence à proximité d'obstacles tels qu'arches de ponts, poteaux métalliques, pieux ou branches d'arbres pendantes au-dessus de l'eau.



Les principaux signaux de la voie navigable sont :

Signal d'interdiction



Interdiction de passer

Signaux d'obligation



Obligation de prendre la direction indiquée



Prudence

Signaux d'indication



Direction recommandée



Barrage



Bac ne naviguant pas librement



Lieu de mise à l'eau bateaux



Lieu de mise à terre



Fin d'interdiction ou d'obligation



Autorisation de passer

Signal de recommandation



Passe recommandée des ponts dans les deux sens

Les 6 maximes de la baignade de la SSS

- Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne connaissent pas le danger.
- Les matelas pneumatiques et les bouées, ceintures, etc. ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
- Ne nagez jamais l'estomac chargé ou à jeun. Après un repas copieux, il faut attendre deux heures. Evitez l'alcool!
- Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
- Ne nagez jamais seul sur de longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.



Aides à la natation pour enfants

- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans l'eau, même équipé de manchettes flottantes ou d'une bouée. Ces accessoires gonflables ne sont pas fiables: ils ne servent qu'à aider ceux qui ne savent pas ou apprennent à nager.
- Veillez à ce que les manchettes tiennent bien. A l'aide d'un élastique, attachez-les derrière le dos de l'enfant. De cette manière, elles ne pourront pas se détacher. Les manchettes ne doivent pas être utilisées dans les rivières. Observez le mode d'emploi.
- Lors de l'achat, veillez à ce que les manchettes aient deux chambres à air gonflables pourvues chacune d'une valve séparée. Les valves devraient être escamotables afin que l'enfant ne puisse pas les ouvrir par inadvertance. Fermez-les toujours bien et escamotez-les.
- Ne laissez jamais les manchettes et d'autres aides à la natation en plein soleil. La chaleur peut provoquer une forte pression qui leur fait perdre leur étanchéité. De plus, les rayons ultraviolets rendent le plastique cassant. Eliminez immédiatement les articles endommagés.

Nos partenaires:



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPD Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPD Ufficio federal da sport Magglingen

l'avant en mouvement



Jeunesse+Sport



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

© Reproduction souhaitée avec mention de la source

bpa • Laupenstrasse 11 • Case postale • CH-3001 Berne
Tél. 031 390 22 22 • Fax 031 390 22 30 • www.bpa.ch

Photo couverture: © Bern Tourismus