

Conseils de sécurité pour les nageurs

Safety Tips for Swimmers

La noyade est une cause fréquente de décès chez les jeunes. Les blessures, les noyades et les décès associés à la natation peuvent être évités en suivant des règles de sécurité simples. Ces règles sont valables pour la plage ou dans une piscine privée. En les respectant, vous pourrez nager avec plaisir et en toute sécurité.

Comment puis-je rester en sécurité lorsque je nage?

Lisez les panneaux

S'il y a des panneaux à la piscine, lisez-les et respectez-les. Les règles des piscines sont mises en place pour vous protéger. Elles préviennent les accidents et gardent 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 être glissante, surtout si des enfants font des éclaboussures.

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 zones d'eau peu profonde, les troncs d'arbre et les gros rochers immergés présentent tous des dangers lorsque vous plongez dans des lacs ou des plans d'eau propices à la natation. En plongeant tête première dans un lac ou une piscine, vous pouvez vous blesser gravement.

Inspectez toujours l'endroit puis entrez dans l'eau doucement, les pieds en premier. Inspectez le lac ou la piscine chaque fois que vous y revenez, car les conditions de natation et l'environnement peuvent avoir changé. Vous pourriez ne pas voir des nageurs, des jouets ou d'autres objets sous la surface.

Ne dépassez pas vos capacités

Une fois dans l'eau, nagez seulement aux endroits où vous vous sentez à l'aise. N'allez pas dans des zones trop éloignées ou trop profondes pour vos capacités. À la plage, nagez parallèlement à la rive et restez à l'intérieur du secteur délimité par des cordes.

Ne nagez jamais seul

Ne nagez jamais seul. Utilisez un système de « copain ». Assurez-vous de vous surveiller mutuellement. Même s'il y a un maître-nageur sur place, il est bon d'avoir un copain à proximité.

Jouez avec prudence

Il peut être très dangereux de lutter ou faire des cabrioles dans un lac ou une piscine. Vous pouvez perdre connaissance si vous heurtez de la tête les parois ou le fond d'une piscine ou, encore, un rocher dans un lac. Si personne ne vient à votre aide, vous pouvez vous noyer très vite.

Ne buvez pas d'alcool

La consommation d'alcool est une cause courante d'accidents 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. Il peut également vous endormir, ce qui 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. Dans les piscines et les spas, l'eau est continuellement pompée à travers un système de filtration. Elle est 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 vous coinçant la tête sous l'eau. Ces bouches d'aspiration peuvent aussi piéger vos doigts, vos orteils, vos bras, vos jambes ou votre maillot de bain. Si vous avez les cheveux longs, portez un bonnet de bain ou faites-vous un chignon ou une courte tresse. Assurez-vous que les couvre-drains sont spécifiquement conçus pour prévenir les dangers d'aspiration. Si un drain n'est pas recouvert, n'utilisez pas la piscine avant d'avoir remplacé le couvre-drain.

Faites attention aux pièges sous la surface

Certaines rampes ou échelles de piscine ou de spas présentent des petits espaces qui peuvent piéger un enfant sous l'eau. Il arrive parfois que des enfants meurent noyés parce qu'ils sont coincés entre une rampe ou une échelle et la paroi 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 proximité de l'eau. 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 proximité de l'eau. Les enfants plus âgés doivent toujours avoir quelqu'un près d'eux et ils devraient utiliser le « système du copain ».

Les plages recèlent de nombreux dangers cachés tels que des troncs d'arbres immergés, des variations subites de profondeur et les courants de marée. Restez avec vos enfants. Respectez les mises en garde 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 faire une courte trempette, mais l'eau chaude peut avoir des effets rapides sur le petit corps d'un enfant. Pour en savoir plus, consultez la fiche santé HealthLinkBC [n° 27a Spas : Conseils en matière de santé et de sécurité](#).

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. Pour en savoir plus, consultez la fiche santé HealthLinkBC [n° 26 La protection solaire des enfants](#).

Suivez un cours de premiers soins

Suivez un cours de premiers soins sur :

- la respiration artificielle;
- la réanimation cardiopulmonaire (RCP) des enfants;
- l'auto-sauvetage et le sauvetage d'autres personnes.

De nombreux organismes offrent ces cours aux parents. Pour en savoir plus, voir le site Web de l'Ambulance Saint-Jean, à <http://sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx> (en anglais seulement pour la C.-B.).

Gilets de sauvetage

Les enfants devraient toujours porter un gilet de sauvetage lorsqu'ils nagent ou sont dans un bateau. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que le gilet de sauvetage de votre enfant est bien homologué par le gouvernement et que la taille est adéquate pour son poids.

Comment rendre ma piscine sécuritaire?

Clôturez votre piscine

Assurez-vous que votre piscine est entourée d'une clôture d'au moins 1,5 m (5 pi) de hauteur dotée d'une porte ne pouvant être ouverte par un enfant. Veillez à ce que la porte soit fermée et verrouillée lorsqu'il n'y a personne pour

protéger votre enfant et les autres enfants du quartier. Vérifiez l'existence éventuelle de règlements locaux concernant la sécurité des piscines.

Gardez votre piscine propre

Les piscines sales favorisent la croissance des bactéries et autres germes qui peuvent vous rendre malade. Quelques bonnes habitudes permettent de garder votre piscine propre et salubre.

Lavez-vous toujours avant d'entrer dans une piscine.

- N'entrez pas dans la piscine si vous êtes malade, surtout si vous avez la diarrhée.
- N'apportez jamais de nourriture ou de boissons dans la piscine. Les déversements salissent les piscines. Si des verres ou des plats en verre se cassent, vous devrez drainer la piscine pour la drainer.
- N'apportez pas de 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.
- Respectez les instructions de fonctionnement et d'entretien du système de circulation de votre piscine. Vous pouvez vous procurer ces renseignements auprès de votre fournisseur de piscine.

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 bleus 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 BC HealthFile, visitez

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.