



## Conseils de sécurité pour les nageurs Safety Tips for Swimmers

Vous pouvez éviter les blessures qui surviennent lors des baignades, les noyades et les décès par noyade en suivant de simples règles de sécurité. Ces règles s'appliquent autour de tous les plans d'eau : de la plage ou du lac aux piscines et baignoires privées. Sachez que les piscines publiques doivent être conformes au règlement sur les piscines de la Colombie-Britannique.

### Comment rester en sécurité tout en nageant?

#### Cherchez et lisez les panneaux

Lisez les panneaux affichés dans une zone de baignade et suivez les consignes de sécurité. Ces panneaux et ces règles visent à vous protéger et à garder les piscines propres et exemptes de germes.

#### Marchez, ne courez pas

Ne courez jamais au bord d'une piscine, car cette zone peut très glissante, surtout lorsqu'il y a de l'eau sur la terrasse.

#### Faites attention en entrant et en sortant de la piscine

Dans la mesure du possible, utilisez une rampe pour éviter de glisser ou de tomber. Lorsque vous sortez de l'eau, évitez de grimper sur des surfaces glissantes ou instables.

#### Observez l'eau avant de sauter ou de plonger

Les eaux peu profondes, les rondins sous l'eau ou les gros rochers sont tous dangereux lorsqu'on plonge dans un lac ou des trous d'eau et peuvent causer de graves blessures. Lorsque vous êtes à la piscine ou dans une autre zone de baignade, ne plongez que dans des endroits où il est sécuritaire de le faire. Cherchez les signes d'interdiction de plongée.

Regardez toujours autour de vous et entrez lentement dans l'eau, les pieds en premier. Vérifiez la zone chaque fois que vous entrez dans l'eau, car les conditions de baignade ou les environs peuvent changer. Vous ne pourrez pas toujours voir des nageurs qui se trouvent sous l'eau, des jouets et d'autres objets susceptibles de vous blesser. L'eau peu profonde, les rondins sous l'eau ou les gros rochers peuvent causer de graves blessures.

#### Restez dans les limites de vos capacités

Lorsque vous allez dans l'eau, nagez seulement là où vous vous sentez à l'aise. N'allez pas plus loin ou dans une zone qui est plus profonde que ce que vous pouvez supporter. Sur les plages, nagez parallèlement à la rive et restez à l'intérieur des zones marquées. Sachez que l'eau froide ou les conditions difficiles peuvent nuire à votre capacité de nager.

#### Ne nagez jamais seul(e)

Appliquez le « système de surveillance mutuelle » et emmenez un ami ou un adulte responsable qui est un bon nageur. Faites attention l'un à l'autre. Même lorsqu'il y a un sauveteur, il est préférable d'être avec quelqu'un.

#### Jouez prudemment

La lutte et la culbute dans n'importe quel plan d'eau peuvent être très dangereuses. Vous pourriez vous cogner la tête contre les murs ou les planchers de la piscine, ou les rochers et perdre connaissance. Dans un tel cas, si vous n'obtenez pas de l'aide rapidement, vous pourriez vous noyer.

#### Ne buvez pas d'alcool

Les blessures causées par l'alcool sont un problème courant autour des plans d'eau, y compris les piscines privées, les spas, les plages et les trous d'eau. L'alcool peut aggraver les accidents parce qu'il ralentit votre temps de réaction. Il peut aussi vous endormir. Ceci est particulièrement dangereux dans un spa. Si vous êtes dans un plan d'eau ou à proximité, ne buvez pas d'alcool.

#### Soyez à l'affût des dangers

Ne jouez jamais autour des écumeurs ou des systèmes de drainage de piscine. Dans une piscine ou un spa, l'eau est toujours pompée par un système de filtration. Ce filtre extrait l'eau de la piscine par un drain et l'achemine dans des tuyaux. Des parties de votre corps, comme vos doigts, vos orteils, vos bras, vos jambes, votre torse ou vos cheveux peuvent facilement se prendre dans l'aspiration de ces drains. Les drains à forte aspiration peuvent vous retenir sous l'eau et vous noyer. Si vous avez les cheveux longs, vous devriez porter un bonnet de bain ou faire une tresse ou un chignon court. Vous ne devriez jamais mettre votre tête sous l'eau dans un bain-tourbillon ou un spa.

#### Surveillez les pièges sous l'eau

Certaines rampes ou échelles, ou certains équipements de piscine amovibles peuvent créer de petits espaces qui peuvent emprisonner les gens sous l'eau. Parfois, le fait d'être coincé sous l'eau peut mener à la noyade. Si vous remarquez une chose sous l'eau qui pourrait vous piéger, parlez-en à un superviseur de piscine, à un propriétaire ou à un maître nageur.

Les plans d'eau tels que les lacs, les rivières et les océans présentent de nombreux dangers cachés ou inconnus, comme des rondins sous l'eau, des chutes soudaines, des proliférations d'algues ou des courants de marée. Soyez conscient des dangers potentiels, reconnaissez vos limites, ayez un « copain » et restez à portée immédiate des enfants. Respectez les avertissements affichés et demandez à d'autres personnes si elles connaissent des zones dangereuses dans la région. Communiquez avec le bureau de santé ou le gouvernement local le plus proche pour obtenir des résultats sur la qualité de l'eau avant de vous baigner.

#### Suivez un cours de premiers soins

Suivez un cours de premiers soins qui enseigne:

- La respiration artificielle, parfois appelée « souffle de vie »
- La réanimation cardiorespiratoire de l'enfant (RCR)

- L'autosauvetage et des compétences pour porter secours aux autres

De nombreux organismes offrent ces cours aux parents. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site Web de St. John Ambulance à l'adresse suivante : [www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx](http://www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx)

### Portez un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI).

Portez toujours un gilet de sauvetage ou un VFI sur un bateau ou un quai. Ils peuvent aussi être portés lors de la baignade, mais les enfants ont encore besoin de la surveillance d'un adulte. Ils ne remplacent jamais la surveillance d'un adulte. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que votre gilet de sauvetage ou VFI est approuvé par Transports Canada et que sa taille correspond à votre poids.

### Comment protéger mon enfant?

#### Ne laissez jamais votre enfant seul

La noyade est silencieuse et peut survenir en quelques secondes. Une personne peut se noyer dans quelques centimètres d'eau (p. ex. dans une baignoire). Les non-nageurs et les jeunes enfants (0-12 ans) ont besoin d'une surveillance constante par un adulte responsable lorsqu'ils sont dans l'eau ou à proximité. Les nourrissons et les tout-petits (0-5 ans) doivent toujours être à portée de main d'un adulte responsable lorsqu'ils sont dans l'eau ou à proximité. Les enfants plus âgés (12-17 ans) devraient toujours avoir quelqu'un à proximité et appliquer le « système de surveillance mutuelle ».

#### Ne laissez jamais les enfants jouer dans les spas

L'eau chaude peut rapidement affecter le petit corps d'un enfant. Il faut donc limiter le temps qu'un enfant passe dans un spa. Pour en savoir plus sur les problèmes de santé liés à l'utilisation des spas, consultez le dossier

[HealthLinkBC File n° 27a Piscines et spas résidentiels: Conseils en matière de santé et de sécurité.](#)

#### Utilisez un écran solaire

Protégez vos enfants des rayons UV (rayons ultraviolets). Portez des vêtements de protection solaire, cherchez de l'ombre et utilisez un écran solaire « hydrofuge ». Réappliquez souvent l'écran solaire, car même un écran solaire hydrofuge s'estompera. Pour davantage de renseignements, rendez-vous sur [HealthLinkBC File n° 26 La protection solaire des enfants.](#)

### Comment sécuriser ma piscine?

#### Clôturez votre piscine

Assurez-vous qu'il y a une clôture d'au moins 1,5 m (5 pi) de haut autour de votre piscine avec une barrière qu'un enfant ne peut pas ouvrir. Assurez-vous que la barrière est toujours fermée et verrouillée pour protéger votre enfant et les autres enfants du voisinage. Vérifiez la présence de règlements municipaux sur la sécurité des piscines.

### Couvrez les drains et les risques d'aspiration

Assurez-vous que les couvercles de drainage sont spécialement conçus pour prévenir les risques d'aspiration. S'il manque une couverture de drain de piscine, n'utilisez pas la piscine jusqu'à ce que la couverture soit remplacée. Si vous êtes responsable de l'achat ou de l'installation d'une couverture de remplacement, assurez-vous que la nouvelle couverture est identique à l'originale ou demandez l'avis d'un conseiller qualifié pour trouver un équivalent.

### Gardez votre piscine propre

Les piscines sales contiennent des bactéries et d'autres germes qui peuvent vous rendre malade. Quelques bonnes habitudes aident à maintenir un environnement propre et sain dans votre piscine:

- Lavez-vous ou prenez une douche systématiquement avant d'entrer dans une piscine. Ne laissez pas la saleté de l'extérieur s'infiltrer dans la piscine
- Assurez-vous de porter un maillot de bain convenable. Ne vous baignez pas dans des vêtements de ville ou en sous-vêtements
- Utilisez des couches spécifiques à la natation (des options réutilisables ou jetables sont disponibles). Une couche-culotte non adaptée ne fonctionnera pas bien dans l'eau
- N'entrez pas dans une piscine si vous êtes ou avez été malade, si vous avez eu de la diarrhée ou des vomissements au cours des 48 dernières heures
- N'entrez pas dans une piscine avec des blessures ou des plaies ouvertes
- N'apportez jamais de nourriture ni de boissons dans la piscine, car les miettes ou les déversements peuvent augmenter le compte de bactéries et attirer des insectes nuisibles. Si un verre, une tasse ou un plat se brise, vous devrez vider la piscine pour pouvoir la nettoyer et vous assurer que tous les morceaux cassés sont enlevés
- Suivez les instructions d'utilisation et d'entretien du système de circulation de l'eau de votre piscine. Vous pouvez obtenir ces informations auprès de votre fournisseur de piscine

#### Accès

Assurez-vous que toutes les personnes qui utiliseront votre piscine ou votre spa peuvent y entrer et en sortir facilement.

#### Planifiez la sécurité

Soyez toujours à l'affût des dangers cachés. Des raccords cassés et des bords tranchants peuvent causer des coupures, des ecchymoses et d'autres blessures. Assurez-vous que ces problèmes sont résolus avant de laisser quiconque utiliser la piscine. Gardez l'équipement de sauvetage à portée de main, comme une corde ou un dispositif de flottaison (anneau de sécurité).

---

Pour en savoir plus sur d'autres sujets du Dossier HealthLinkBC, visitez le site [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements et des conseils sur la santé non urgents en Colombie-Britannique, visitez le site [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les sourds et les malentendants, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles dans plus de 130 langues sur demande.