Se baigner sans danger

Lorsqu'il fait beau et chaud, une baignade est un moment agréable. Pour qu'il le reste, que ce soit en milieu naturel ou bien dans une piscine, il convient de suivre quelques conseils de sécurité.

Chaque année, en France, les noyades font de nombreuses victimes aussi bien en piscine qu'en mer, en lac ou en rivière.

L'apprentissage de la nage, la surveillance des enfants par un adulte, la prise en compte de son niveau physique avant la baignade ou le respect des zones de baignade autorisées permettraient pourtant d'éviter un grand nombre de ces noyades. Pour réduire le nombre de décès, la prévention des noyades reste une priorité des pouvoirs publics.

Avant de vous baigner, assurez-vous de votre niveau de pratique

- Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.
- Faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l’eau en toute sécurité.
- Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner.
- Si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique, ne vous baignez pas.

Préférez les zones de baignade surveillées

- A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
- Pour vous baigner, préférez les zones surveillées où l’intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

Informez-vous sur les conditions de baignade

- En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : courants, dangers naturels, etc.
- Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.

Avec vos enfants

- Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord de l’eau ou dans l’eau.
- Baignez-vous en même temps qu’eux.
- Désignez un seul adulte responsable de leur surveillance.
- S’ils ne savent pas nager, équipez vos enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l’âge de l’enfant (voir informations sur le produit et la notice d’information) dès qu’ils sont à proximité de l’eau.
- Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège,…), ils ne protègent pas de la noyade.
- Surveillez vos enfants en permanence, même s’ils sont équipés de brassards.

Pour vous-même

- Tenez compte de votre forme physique
- Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.
- Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (lacs, rivières...) qu'en piscine.

Évitez tout comportement à risque

- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
- Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
- Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.