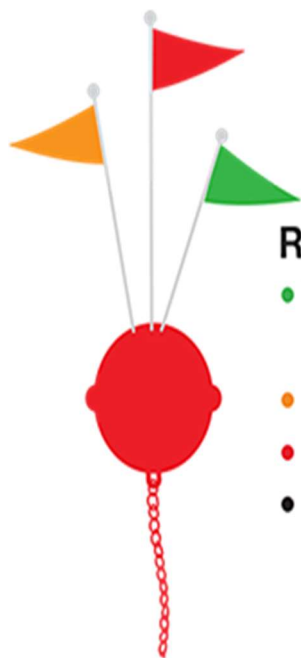


Prévention des risques liés à la baignade

Surveillance, équipements, courants, températures, drapeaux... la baignade n'est pas une activité de tout repos. Lors d'une sortie baignade, dans une piscine, à la mer ou encore dans un lac, la vigilance est de rigueur. Des plus jeunes aux plus expérimentés, tous sont concernés par les risques liés à la baignade. Comment éviter ces risques ? Comment réagir en cas de noyade, d'hydrocution ou d'accident de plongée ? Découvrez tous les conseils de prévention des sapeurs-pompiers !

Le saviez-vous ?

- Bord de mer, cours d'eau, lac ou piscine, le danger est partout,
- 1 Français sur 5 ne sait pas nager,
- En France, la noyade est la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les enfants de moins de 15 ans,
- En France, les noyades accidentelles sont responsables chaque année d'environ 1.000 décès et sont la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans.



Respectez les drapeaux de sécurité :

- **Vert** : baignade surveillée et absence de danger particulier
- **Orange** : baignade dangereuse mais surveillée
- **Rouge** : baignade interdite
- **Absence de drapeau** : absence de surveillance

Comment éviter l'accident de baignade ?

Avant de se baigner

- S'assurer de son niveau de pratique ;
- Apprendre à nager avec un maître-nageur sauveteur dès le plus jeune âge ;
- Prévenir un proche avant d'aller se baigner ;
- Ne pas se baigner en cas de frisson ;
- Ne jamais laisser un enfant seul dans l'eau ou à proximité.
- Quel que soit le plan d'eau (piscine, mer, lac, rivière...), vérifier la hauteur d'eau disponible avant de plonger ou de sauter.

Préférer les zones de baignade surveillées

S'informer sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées. Très souvent des panneaux de signalisation indiquent si la baignade est surveillée ou non. Le cas échéant, contacter la mairie sur laquelle se trouve la plage en question.

En France, il est interdit de se baigner dans certains fleuves et certaines rivières. Il est souvent interdit de s'y baigner à cause des courants forts, comme dans la Loire par exemple, et de la pollution élevée. La baignade est rarement surveillée dans les fleuves et les rivières.

- Privilégier les zones surveillées pour se baigner ;
- Rester attentif aux enfants même dans les zones surveillées ;
- Se renseigner sur les conditions de baignade : courants, dangers naturels, etc. ;
- Toujours respecter les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou les sauveteurs.
- En cas de besoin, se rendre au poste de secours pour obtenir des informations complémentaires.

A savoir

- Il est plus difficile de nager en milieu naturel (mers, lacs, rivières...) qu'en piscine.
- Ne pas entrer brutalement dans l'eau par temps très chaud ou après un repas.
- Les toboggans aquatiques sont classés par niveau de difficulté, signalé par un panneau à proximité : toboggan vert accessible à tous, rouge pour glisseurs avertis, noir pour glisseurs chevronnés. Expliquez-le à vos enfants et interdisez aux plus jeunes d'y grimper.

Enfants

- Apprendre aux enfants à nager le plus tôt possible ;
- Toujours rester avec les enfants lorsqu'ils sont à proximité d'un point d'eau ou dans l'eau ;
- Se baigner avec eux ou être à proximité immédiate ;
- Equiper les enfants ne sachant pas nager de brassards ou de maillots de bain avec flotteurs intégrés adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant. Prendre des brassards portant le marquage CE et la norme NF 13138-1 ; Attention : le port de brassard ou de maillots de bain avec flotteurs ne dispense pas de surveiller l'enfant ;
- Faire attention aux bouées ou autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège, etc.). Ils ne protègent pas de la noyade ;
- Dans les piscines, ne pas laisser les enfants jouer avec les bouches d'aspiration (skimmer, bonde de fond) ;
- Ne pas les laisser plonger dans des zones peu profondes ;
- Ne pas les laisser courir ou chahuter au bord du bassin. Attention aux chutes.

Quelle sécurité adopter pour une piscine privée ?

Les piscines privées doivent avoir un système de sécurité pour éviter les risques de noyade, notamment chez les enfants.

- Equiper la piscine d'au moins un de ces 4 équipements de sécurité : barrière de protection, bâche, cloisonnement ou alarme ;
- Retirer l'échelle des piscines hors sol pour éviter qu'un enfant monte et tombe à l'eau ;
- Retirer tous les jouets ou autres de la surface de l'eau pour ne pas attirer les enfants ;
- Avoir une perche et une bouée au bord de la piscine, permet d'intervenir rapidement en cas de problème.

Adultes

- Ne jamais surestimer sa condition physique. Selon les conditions physiques, ne pas nager trop loin. Il faut toujours penser à la distance à parcourir au retour, aux vagues et au courant ;
- Eviter tous comportements à risque :
 - Ne pas consommer d'alcool avant et pendant la baignade ;
 - Ne pas s'exposer excessivement au soleil avant la baignade ;
 - Rentrer progressivement dans l'eau, surtout si l'eau est froide et qu'il y a eu exposition au soleil.

Comment bien réagir en cas de difficulté dans l'eau ?

- Ne pas paniquer ;
- Ne pas essayer de lutter contre le courant, les vagues et les rouleaux, pour ne pas s'épuiser. Se laisser guider pour garder des forces ;
- Se laisser porter par le courant et se servir de ses bras pour appeler à l'aide ;
- Faire la planche en cas de fatigue. Cela permet de respirer normalement ;
- Essayer de garder son calme jusqu'à l'arrivée des secours.

Comment réagir en tant que témoin d'une noyade ?

- Prévenir immédiatement les surveillants de baignade s'il s'agit d'une zone surveillée ; Appeler les secours en composant le 18 ou le 112 s'il s'agit d'une zone non surveillée ;
- Ne pas quitter la victime des yeux pour pouvoir guider les secours ;
- Ne pas intervenir directement sauf si le témoin se sent capable de lui venir en aide sans exposer sa propre vie. Attention : Cela implique une très bonne condition physique et des compétences de très bon nageur (il faut pouvoir porter la victime dans l'eau). Il est fréquent que les personnes ayant voulu porter secours se retrouvent elles-mêmes victimes d'une noyade

Une fois la victime hors de l'eau :

- Réchauffer son corps pour qu'il revienne à une température normale ;
- Si elle est inconsciente (la victime respire mais ne parle pas, ne bouge pas, n'ouvre pas les yeux), placer la victime en position latérale de sécurité ;
- Si elle ne respire plus (aucun mouvement thoracique), faire un massage cardiaque.



📞 **Appel d'urgence : un numéro unique, le 112** Numéro d'urgence gratuit et accessible partout en Europe, le 112 permet de joindre les services de secours du département qui enverront les moyens adaptés. Le 112 fonctionne même depuis un téléphone verrouillé ou ne disposant pas d'une carte SIM.

Comment éviter l'hydrocution ?

Il est extrêmement dangereux de plonger dans une piscine, se jeter d'un rocher ou sauter d'un bateau sans s'être préalablement mouillé. L'hydrocution est un accident qui survient lors de l'entrée dans l'eau après une longue exposition au soleil. L'accident est provoqué par la différence de température entre le corps et l'eau, ainsi lors de l'entrée dans l'eau, les vaisseaux, dilatés par l'exposition au soleil et la chaleur, subissent une rétraction brutale ce qui entraîne une syncope. L'hydrocution peut entraîner la noyade.

L'ensemble des conseils donnés dans cette page s'applique pour toutes les baignades mais attention certaines précautions sont à prendre pour éviter l'hydrocution.

Avant de se baigner :

- Eviter les expositions prolongées au soleil ;
 - S'hydrater régulièrement ;
 - Ne jamais plonger ou entrer dans l'eau sans s'humidifier la nuque et le ventre ;
 - Ne pas se baigner en cas de frisson ;
 - Ne pas se baigner après avoir bu de l'alcool en excès, après avoir trop mangé ou après un effort physique intense.

Quels sont les signes d'une hydrocution ?

L'hydrocution n'est pas forcément un phénomène foudroyant. Une victime d'hydrocution peut ressentir :

- Des crampes ;
- Des maux de tête ;
 - Une sensation de malaise ;
 - Des frissons ;
- Des démangeaisons.

Que faire en cas d'hydrocution ?

- Faire des gestes de la main pour prévenir d'autres personnes ;
- Se rapprocher du bord et sortir de l'eau le plus rapidement possible ;

Comment réagir en tant que témoin d'une hydrocution ?

Les mêmes conseils s'appliquent que lors d'une noyade. Ce n'est pas parce que la température de l'eau est plus élevée dans une piscine qu'en mer que le risque d'hydrocution est moindre... Bien au contraire ! En règle générale, en bord de mer, les baigneurs entrent progressivement dans l'eau, ce qui permet à leur corps de s'habituer à la température, même fraîche.

Tandis qu'au bord des piscines découvertes, il n'est pas rare de voir des personnes plonger pour se rafraîchir après une longue exposition au soleil ! C'est ce qui explique que, l'été, les sapeurs-pompiers observent souvent plus de cas d'hydrocution à la piscine qu'à la mer.

Comment éviter l'accident de plongée ?

- Avoir une bonne condition physique et avoir réalisé une visite médicale (sans contre-indication pour la pratique de la plongée) ;
- Un apprentissage et un entretien implacable des compétences ;
- Une planification rigoureuse des plongées : prévoir en amont la profondeur maximum de la plongée, connaître la durée de la plongée, connaître la quantité d'air disponible dans la bouteille, etc. ;
 - Toujours disposer d'oxygène et de moyens de communication lors d'une plongée hors structure.