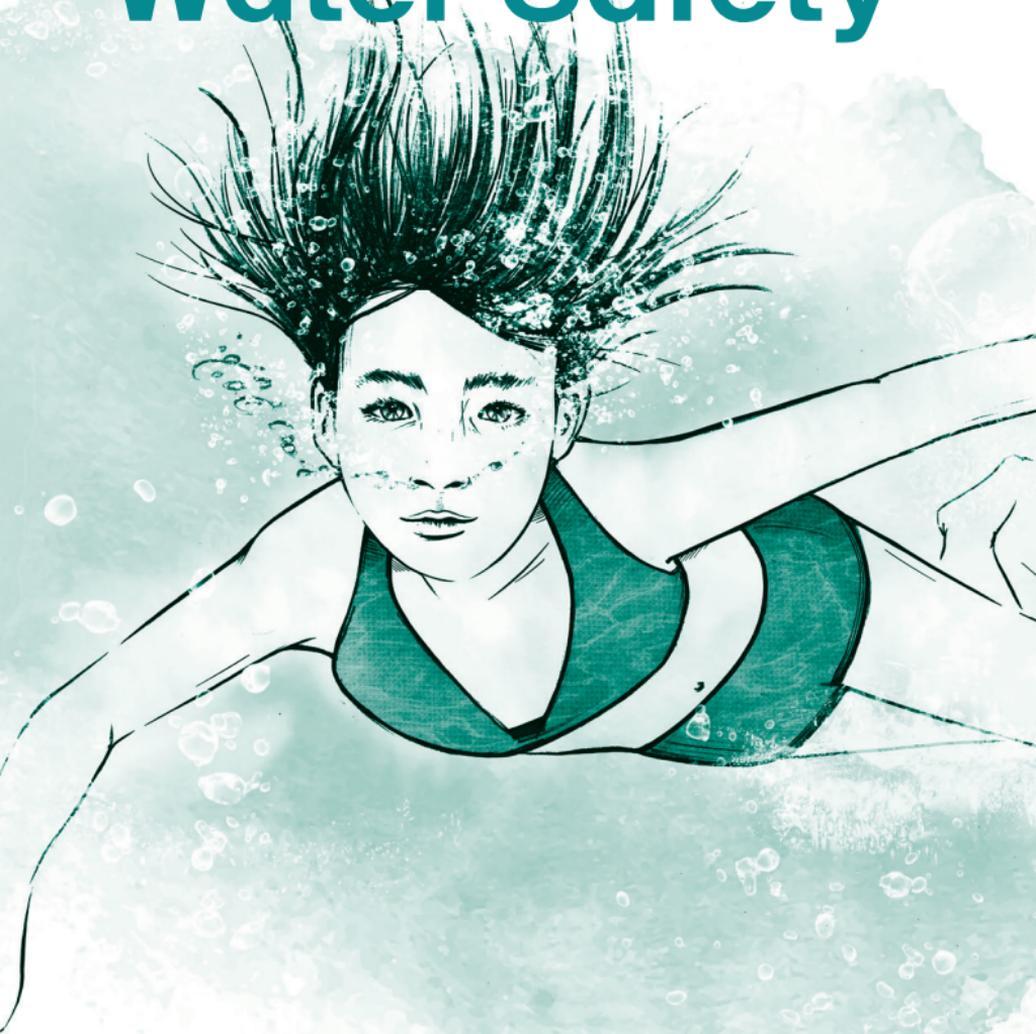


Set de cartes Water Safety



bfu
bpa
upi



Vos nageurs sauveteurs

Cartes

2 Surveillance des activités dans, sur et au bord de l'eau

Être conscient de ses propres compétences

3 Profil de compétences

Qu'est-ce que la noyade?

4 Noyade: définition

5 Recherche accidentologique

Bon à savoir

6 Activités nautiques et événements

7 Température de l'eau: fraîche

8 Équipement de protection

Planifier des activités et gérer les risques

9 3 x 3

10 3 x 3, conditions et environnement: piscine

11 3 x 3, conditions et environnement: eaux libres

12 Tableau des risques

Rendre possible les activités aquatiques les plus variées

13 Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

14 Garder les yeux ouverts

15 Nager

Assumer le devoir de surveillance et d'assistance

16 Compétences en matière de surveillance

17 Surveillance et organisation

Intervenir dans le processus de noyade à moindres risques

18 Secourir à moindres risques

Apporter les premiers secours

19 Premiers secours: schéma BLS-AED

20 À l'eau!

Les couleurs verte, jaune et rouge attribuées aux numéros des cartes font référence à celles des anneaux du modèle d'action de la SSS (voir carte 2).

Surveillance des activités dans, sur et au bord de l'eau

Le set de cartes «Water Safety» aide les personnes responsables d'activités aquatiques en groupe à tenir compte de la sécurité lors de la préparation et de la réalisation de ces activités. Il est principalement destiné aux enseignants (de natation), aux moniteurs J+S et aux autres personnes chargées de la surveillance des participants.

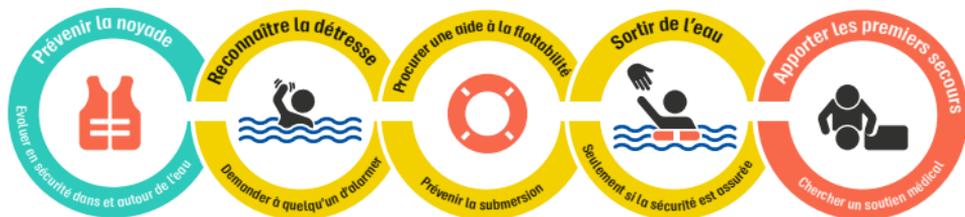
La réalisation d'activités dans, sur et au bord de l'eau présuppose toujours une surveillance par des personnes compétentes. Il est recommandé aux personnes chargées de cette surveillance de suivre un cours afin d'approfondir le contenu de ce set de cartes. À l'issue du cours, elles posséderont toutes les compétences essentielles à la surveillance des activités aquatiques. Les codes QR présents sur les cartes permettent d'accéder à des informations complémentaires.



Modèle d'action de la SSS

La noyade n'est pas considérée comme un état mais comme un processus qu'il faut stopper le plus rapidement possible. Le modèle d'action «Éviter les noyades» conçu par d'éminents scientifiques spécialisés dans la prévention des noyades reflète cette conception des choses; il montre comment il est possible de ne pas en arriver à ce processus et comment y mettre fin rapidement.

L'anneau vert du modèle d'action de la Société suisse de sauvetage (SSS) doit être au cœur de l'action des personnes chargées de la surveillance: il s'agit avant tout de prévenir les noyades, et pour cela il faut que les personnes évoluent en sécurité dans et autour de l'eau.



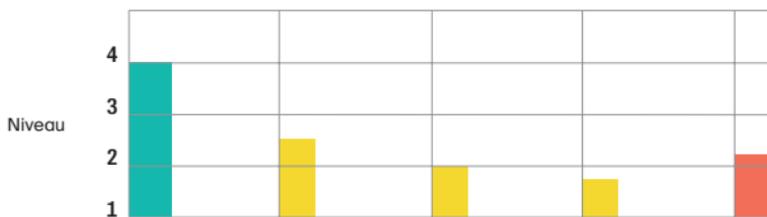
Modèle d'action de la SSS; 2017

Inspiré de: Drowning Chain of Survival, Szpilman et al.

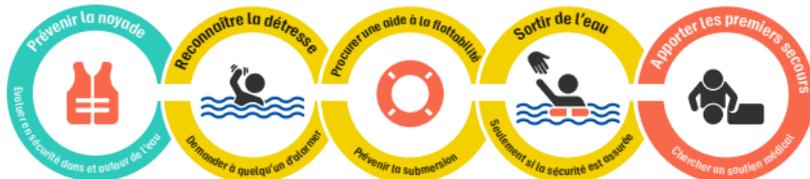
Profil de compétences

Vous prévoyez d'effectuer une sortie au bord d'un lac avec un groupe pour jouer et faire des grillades. S'il fait beau et chaud, vous souhaitez faire avec votre groupe un jeu dans l'eau à hauteur d'épaules, à condition toutefois que la sécurité soit garantie. Soyez donc objectif sur vos compétences en matière de prévention des noyades.

Connaissances – Savoir-faire – Attitude



Champs d'action



Modèle de formation de la SSS; 2017

Comme personne chargée de la surveillance, votre influence pour éviter les noyades est la plus grande au stade de l'anneau vert «Prévenir la noyade»: plus vous intervenez tôt, meilleures sont vos chances de réussite. À l'inverse, plus vous intervenez tard (anneaux jaunes), plus votre propre risque augmente.



Taille du groupe

Le nombre de participants à une activité dans, sur ou au bord de l'eau que vous êtes en mesure de surveiller dépend de différents facteurs.



Respectez également les consignes de sécurité des cantons et des directions scolaires ainsi que les recommandations d'autres institutions.

Les cartes 9 à 11 donnent des informations complémentaires sur le facteur humain, les conditions et l'environnement. La taille du groupe ne peut pas être définie selon une règle générale. La responsabilité de ce chiffre vous incombe en tant que personne chargée de la surveillance. C'est pourquoi vous devez analyser les critères avec précision.

Noyade: définition

La noyade est une insuffisance respiratoire résultant de la submersion ou de l'immersion involontaire de la tête en milieu liquide. Le sujet en sort indemne, avec une pathologie ou il décède (définition de l'Organisation mondiale de la santé OMS, 2002).



Reconnaître une personne en détresse

Personne épuisée

- Tente de se maintenir à la surface de l'eau d'une quelconque manière
- Parvient à peine à avancer
- N'appelle pas nécessairement à l'aide



Personne en train de se noyer activement

- Position verticale, la tête le plus souvent hors de l'eau
- Émerge puis disparaît, vient chercher de l'air à la surface
- Tente de se maintenir à la surface de l'eau par des mouvements des bras, la tête inclinée vers l'arrière

- Aucun mouvement vers l'avant
- N'appelle pas à l'aide



Personne en train de se noyer passivement

- Peu ou pas de mouvements
- Position horizontale ou verticale
- Coule parfois

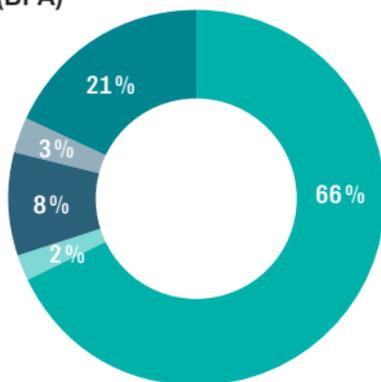


Recherche accidentologique

Que peut-il arriver?

Deux tiers des noyades fatales qui surviennent alors que la personne nageait ou se baignait sont soudaines et passent inaperçues.

Proportion des personnes tuées lors de baignades/de la pratique de la natation (accidents survenus en Suisse), Ø 2010-2019 (BPA)



- Couler brusquement
- Chute dans l'eau
- Être emporté par l'eau
- Autre déroulement
- Non connu

Pourquoi ces accidents peuvent-il arriver?

Un problème de santé mais par exemple aussi l'absence ou le manque de surveillance peuvent conduire à une noyade. Les personnes seules et sans aide à la flottaison dans des eaux libres s'exposent également davantage.

Comment éviter ces accidents?

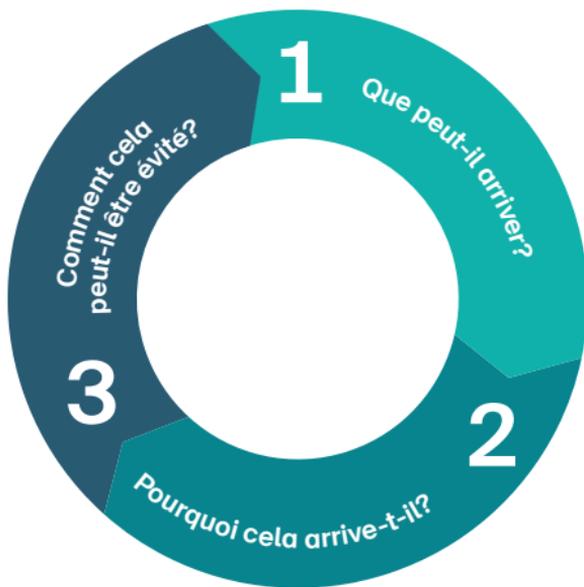
L'analyse des risques et l'adoption de mesures appropriées rendent les activités aquatiques plus sûres. Une manière de procéder sur la base de trois questions est présentée au verso.



Les trois questions

Il est par exemple possible que des accidents se produisent lorsque des personnes se baignent ou nagent car elles sont insuffisamment surveillées et/ou n'ont pas d'aide à la flottaison.

Vous prévoyez une activité aquatique lacustre avec votre groupe. Posez-vous donc les trois questions suivantes et apportez-leur des réponses.



Comment faites-vous pour préparer cette sortie?
Pour quelles formes d'organisation et quel matériel optez-vous?

Vous trouverez des éléments de réponse sur les cartes ayant un numéro vert.

Activités nautiques et événements

De nombreuses activités en eaux libres ne sont soumises à aucune autorisation. Informez-vous néanmoins des dispositions concrètes auprès des autorités cantonales concernées. Si vous envisagez d'organiser un événement aquatique de plus grande ampleur, par exemple une compétition publique, renseignez-vous pour savoir s'il vous faut une «autorisation de manifestation nautique».



En bordure de lac

Les activités avec des radeaux (de moins de 2,5 m de long) ou de petits bateaux pneumatiques sont soumises à des dispositions particulières. Ces petites embarcations doivent rester dans la zone riveraine intérieure (150 m) ou à une distance maximale de 150 m du bateau qui les accompagnent. Elles sont tenues de porter le nom et l'adresse de leur détenteur (art. 16 de l'ordonnance sur la navigation intérieure). Vous devez par ailleurs respecter les signaux d'interdiction de naviguer.

Le BPA et la SSS recommandent de toujours porter un gilet de sauvetage à bord d'une embarcation.



Principaux signaux de navigation



Interdiction générale de naviguer du côté rouge



Le côté vert est recommandé pour la navigation. Avec un bateau pneumatique, un canoë, un petit radeau, un paddle ou autre, il est également possible de passer du côté blanc.



Interdiction générale de passer



Plans d'eau interdits à la navigation signalés par des bouées jaunes



Lieu de mise à l'eau



Lieu de mise à terre



Tirant d'eau (= profondeur d'eau) limité



Baignade interdite (p. ex. à proximité des points d'accostage ou des barrages)

Température de l'eau: fraîche

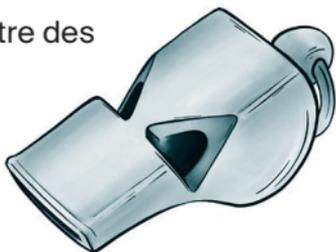
Une combinaison en néoprène protège du risque d'hypothermie et aide à flotter. Une bouée de nage en eaux libres peut elle aussi être utilisée comme dispositif de flottaison en cas de fatigue si sa forme permet de s'y agripper.



Communication

Les rives étant souvent bruyantes et les distances parfois importantes, il peut être utile de recourir aussi à la communication non verbale. Nos recommandations:

- Pas de paroles mais des signes convenus au préalable
- Utilisation d'un sifflet pour émettre des signaux convenus au préalable



Recommandations d'ordre général

- Soyez toujours bien visible pour les participants, que vous soyez avec eux dans l'eau ou sur l'eau, au bord du bassin ou sur la rive.
- Instruisez bien les participants afin de communiquer le moins possible une fois que vous serez dans, sur ou au bord de l'eau.
- Des perturbations s'installent automatiquement si vous n'y prenez pas garde. À leur apparition, réagissez vite et de manière adéquate.

Prenez rapidement les décisions qui s'imposent et communiquez-les clairement (p. ex. signal indiquant qu'il faut stopper toutes les activités et sortir de l'eau pour rejoindre le lieu de rassemblement).

Équipement de protection

Gilet de sauvetage et gilet de natation diffèrent de par leurs caractéristiques et leur utilisation.



Un gilet de sauvetage doit être conforme à la norme DIN EN ISO 12402. Il est muni d'un col favorisant le retournement et le maintien de la tête hors de l'eau. Le BPA et la SSS recommandent de toujours en porter un à bord d'une embarcation. Il doit être adapté à la taille et à la corpulence du porteur.



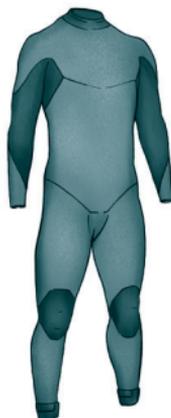
Un gilet de natation doit également respecter les exigences de la norme DIN EN ISO 12402. Il est dépourvu de col. Il sert uniquement à soutenir son porteur lorsqu'il nage ou pratique un autre sport aquatique. Il doit être adapté à la taille et à la corpulence du porteur.



Au bord d'eaux libres, il est recommandé de porter des chaussures ou des sandales pour se prémunir contre les blessures dues à des éclats de verre, pierres pointues ou coquillages.



Un bonnet de bain coloré rend son porteur plus visible et facilite donc la surveillance.



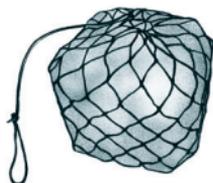
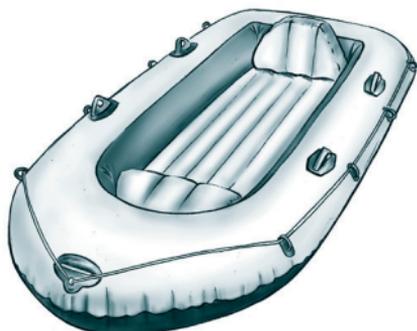
Une combinaison en néoprène protège du froid et aide à flotter.



Matériel

Canot pneumatique

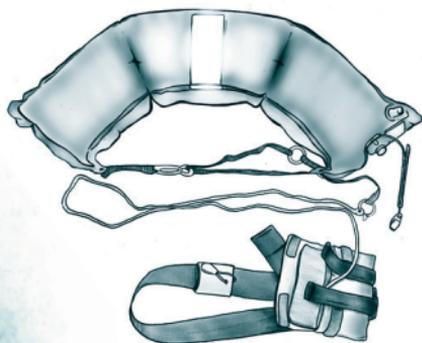
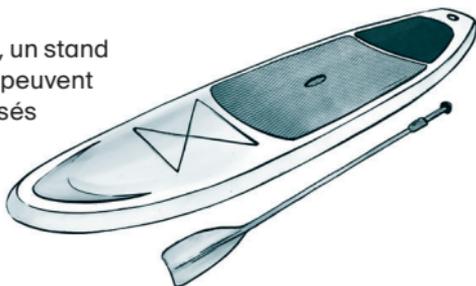
Il s'agit d'un bateau gonflable constitué de plusieurs chambres à air séparées, avec ou sans parties fixes. Pour les embarcations, voir également la carte n° 6.



Dispositifs de sauvetage

Un ballon, une bouée ou un sac de sauvetage permettent de porter secours depuis la rive; ils aident la personne en difficulté à flotter.

Une planche de sauvetage ou de surf, un stand up paddle ou une petite embarcation peuvent servir à porter assistance ou être utilisés comme plateforme de surveillance.



Une bouée ou une ceinture de sauvetage (en mousse ou autogonflable) peuvent aider les personnes nageant en eaux libres à flotter ou être utilisés comme dispositif de sauvetage par les sauveteurs.

Lors de la reconnaissance des lieux puis juste avant le début de l'activité aquatique, déterminez quels dispositifs de sauvetage sont disponibles et prêts à l'emploi.

3 × 3

La matrice 3 × 3 offre un cadre d'évaluation et de décision pour qui projette une activité dans, sur ou au bord de l'eau.

| | Conditions | Environnement | Facteur humain |
|-------------------|------------|---------------|----------------|
| Préparation | | | |
| Sur place | | | |
| Durant l'activité | | | |

Les cartes 9 à 11 traitent des critères susceptibles d'être déterminants pour la matrice 3 × 3.

Démarche

- Identifier les dangers
- Analyser/évaluer les risques
- Définir les mesures permettant d'éviter/de réduire les risques

Sur la base du résultat, vous serez en mesure de décider si vous donnez suite à l'activité et sous quelle forme, ou si vous y renoncez.



3 × 3, facteur humain: participants et encadrement

État psychophysique des participants, dynamique de groupe mais aussi communication au sein du groupe ont un impact sur la sécurité. Lors de l'analyse du facteur humain, il est recommandé de considérer séparément les participants et l'encadrement.

Il s'agit toujours de choisir entre donner suite à l'activité ou la stopper, ou envisager une alternative.

| | Facteur humain: participants | Facteur humain: encadrement |
|-------------------|--|---|
| Préparation | <ul style="list-style-type: none">• Compétences aquatiques?• Motivation? | <ul style="list-style-type: none">• Mes compétences aquatiques sont-elles en accord avec l'activité prévue?• Ai-je une marge de sécurité? |
| Sur place | <ul style="list-style-type: none">• État de forme actuel des participants (p. ex. fatigue)?• Dynamique de groupe? | <ul style="list-style-type: none">• Suis-je en bonne forme physique et mentale? Suis-je concentré?• Que me dit mon intuition? |
| Durant l'activité | <ul style="list-style-type: none">• Dynamique de groupe?• Certains participants sont-ils enclins au risque? | <ul style="list-style-type: none">• Ai-je le groupe sous contrôle?• Les participants comprennent-ils mes informations? Suivent-ils mes instructions? |

3 x 3, conditions et environnement: piscine

Tenez compte des aspects suivants lors de la planification de votre activité. Contrôlez-les avant de vous rendre à la piscine pour la première fois avec votre groupe.

Dangers potentiels

- Revêtements de sol glissants
- Plots de départ
- Plongeoirs
- Canaux de courant
- Différentes profondeurs d'eau
- Taille de l'installation

Aspects qu'il est conseillé d'examiner

- Concertation avec le maître nageur
- Lieu de rassemblement adéquat
- Emplacement du bouton d'alarme
- Emplacement des dispositifs de sauvetage
- Qualité de la réception mobile / téléphone
- Emplacement du défibrillateur
- Emplacement du matériel de premiers secours
- Accès des services de secours



3 x 3, conditions et environnement: eaux libres

Les lacs et les rivières présentent des dangers spécifiques. Il ne faut pas non plus négliger leurs alentours. Faites donc toujours une sortie de reconnaissance dans les eaux libres envisagées, de préférence peu avant le jour J. Vous pouvez de plus obtenir des informations auprès de personnes connaissant bien les lieux (p. ex. police du lac, clubs de sports aquatiques ou écoles de canoë).

Dangers potentiels

- Intempéries
- Température de l'eau très fraîche
- Différence de température entre les eaux superficielles et les eaux plus profondes
- Houle
- Courants
- Phénomènes fluviaux (courants, tourbillons, rappels, etc.)
- Niveaux d'eau changeants
- Navigation
- Nature du fond
- État de la rive (éclats de verre)
- Terrain (rive en pente raide, arêtes, etc.)
- Obstacles, constructions
- Bois flottant



Inspecter les eaux libres

Aspects qu'il est conseillé d'examiner

- Points d'entrée dans l'eau
- Possibilités de sortie de l'eau (y compris sorties de secours)
- Endroits adaptés pour sauter dans l'eau
- «Lieux sûrs», p. ex. radeau, ponton avec échelle
- Bateaux (accompagnants)
- Lieux ombragés pour faire des pauses
- Emplacement des dispositifs de sauvetage*
- Emplacement du défibrillateur / du matériel de premiers secours*
- Accès des services de secours
- Qualité de la réception mobile
- Emplacements des signaux d'avis de tempête
- Signalisation des zones interdites
- Navigation

* Pas nécessairement disponibles dans le cas d'eaux libres



Tableau des risques

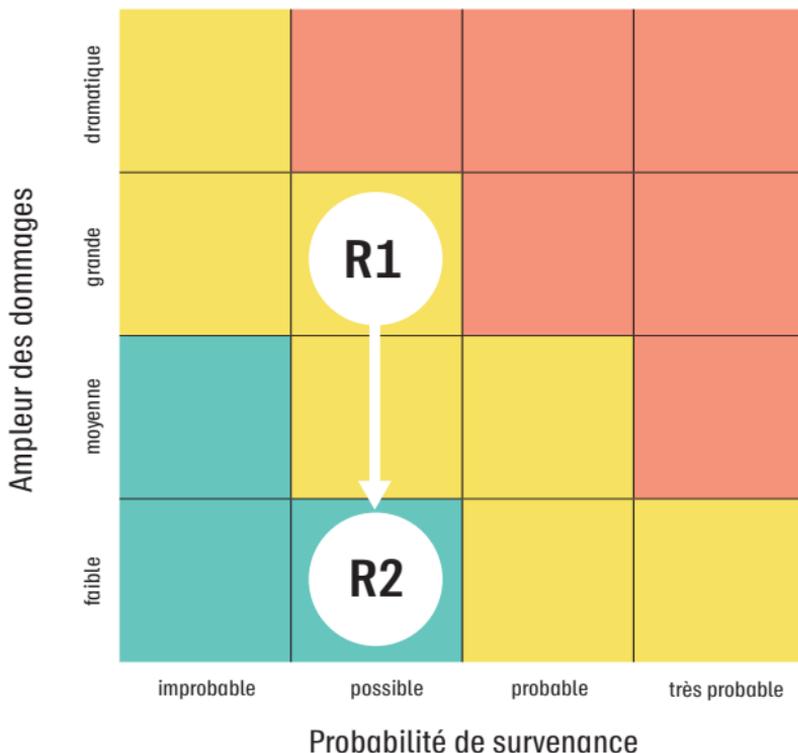
| Numéro | Risque | Estimation du risque | | Mesure | Risque résiduel | | Acceptable? Oui / non | Critère d'interruption / d'abandon de l'activité |
|--------|---------------------------|----------------------|---|---|-----------------|--|-----------------------|--|
| 1 | Fatigue d'un nageur | | • | Porter un gilet de natation ou réduire la distance | • | | | |
| 2 | Blessure au pied | • | | Porter des chaussures | • | | | Éclats de verre sur la rive |
| 3 | Foudre tombant dans l'eau | | • | Abandon de l'activité | • | | | Orage prévu dans la prochaine demi-heure |
| 4 | Hypothermie d'un nageur | • | | Porter une combinaison en néoprène, réduire le temps passé dans l'eau | • | | | Sans combinaison en néoprène: température de l'eau < 18° C, tremblements |

Formulez très concrètement les critères d'abandon de l'activité. En cas de situation de crise, il ne sera alors pas nécessaire de réfléchir ou de discuter longuement quant à l'abandon ou non de l'activité. Évitez les formulations génériques telles que «eau trop froide»; indiquez une température précise dans le tableau. L'objectif est de réduire le plus possible le risque. Si ce dernier reste dans la colonne rouge, il est inacceptable. Cela signifie qu'il faut prendre des mesures de sécurité additionnelles ou que l'activité est trop dangereuse et qu'il faut renoncer à la réaliser.



Matrice des risques

Il est possible de réduire un risque en limitant sa probabilité de survenance et/ou les dommages qu'il est susceptible de causer. La matrice ci-dessous montre une représentation possible du risque n° 4 «Hypothermie d'un nageur» repris du tableau des risques.



R1 correspond au risque avant l'adoption des mesures et R2 au risque après l'adoption de celles-ci. Sur place et durant l'activité, il s'agit de comparer les conditions rencontrées à celles figurant dans la matrice 3 x 3.

Contrôle de sécurité aquatique (CSA)

Le CSA est un test qui vérifie que le candidat a les compétences aquatiques nécessaires pour rejoindre seul le bord du bassin ou la rive après une chute inopinée dans l'eau. La condition minimale requise pour se baigner ou nager en eau profonde avec un groupe est la réussite du CSA par tous les membres du groupe.



Pour réussir le CSA, il faut réaliser les trois éléments suivants à la suite, sans interruption, sans porter ni lunettes de vue, lunettes de natation ou pince-nez:

1. Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde
2. Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute
3. Nager 50 m puis sortir de l'eau

2



Il est possible de faire passer le CSA en piscine ou dans un lac. Bien planifiée et dotée du dispositif de sécurité nécessaire, la réalisation du CSA en lac peut s'avérer intéressante.

Variantes

- Passer le test en étant habillé
- Culbuter d'un radeau et nager jusqu'à la rive

13



Préparation du CSA

Effectuer une roulade/culbute du bord du bassin dans une eau profonde

- Roulade sur un tapis qui débouche dans l'eau
- Culbute dans l'eau avec un départ en position accroupie

Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute

- Flotter en position ventrale ou dorsale, les bras et les jambes écartés (position dite du nénuphar). Avec et sans aide à la flottaison
- Pédaler en position verticale, les jambes écartées, ou battements de jambes en position horizontale. Mouvement de pagayage des bras dans l'eau

Nager 50 m

- En binôme, en position ventrale ou dorsale, transporter une frite aquatique sur une longueur de bassin, les bras tendus, mouvement de jambes libre
- Transporter un «trésor» sur une planche de natation sur une longueur de bassin, les bras tendus en position ventrale, mouvement de jambes libre. Voir également la carte 15

Garder les yeux ouverts

La sécurité d'une activité aquatique est conditionnée par le fait que les participants se sentent également à l'aise sous l'eau.

La capacité d'une personne à ouvrir les yeux dans différentes situations fait partie des compétences aquatiques fondamentales:

- sous l'eau
- sur l'eau après avoir émergé
- sans lunettes
- sans frotter ses yeux pour enlever l'eau

La maîtrise de cette compétence permet de mieux s'orienter et de se concentrer sur l'activité aquatique.



Exercices

Selfie

Les participants font des selfies sous l'eau à l'aide d'un accessoire aquatique (qui fait office de téléphone portable). Exercice à faire seul ou en groupe.

Variante

Le responsable indique le nombre de personnes qui doivent figurer sur le selfie sous l'eau.



Jonglage

Les participants tentent de jongler sous l'eau avec un ou deux accessoires aquatiques.

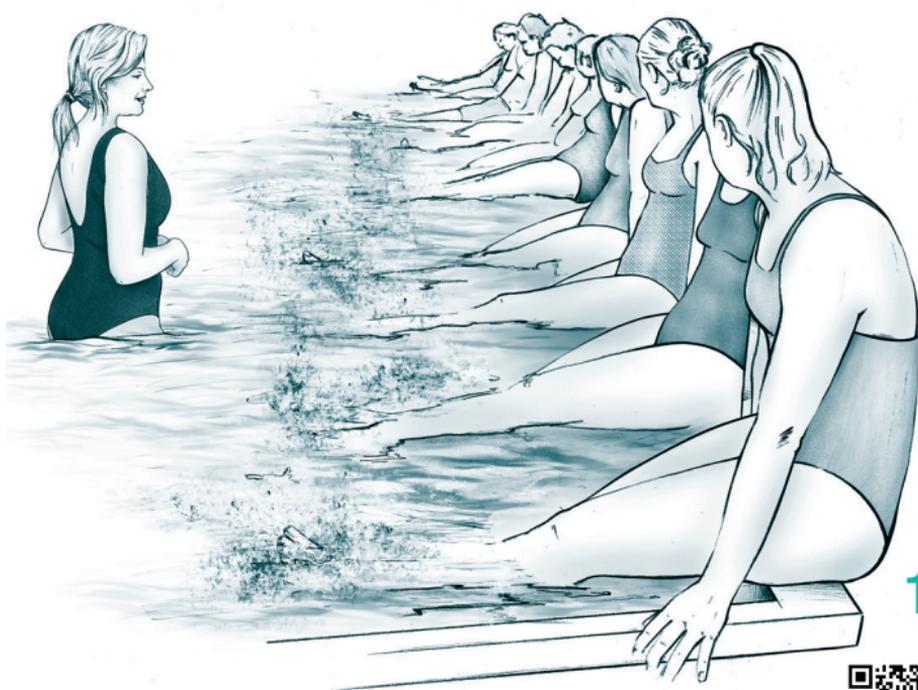
Variante

Jonglage à deux ou avec quelques participants disposés en cercle

Nager

La respiration, la capacité à flotter, la capacité à glisser et la propulsion sont quatre éléments essentiels dans l'eau. Prendre confiance et avoir du plaisir sont deux conditions importantes pour l'apprentissage de la natation. Les principes sont les suivants:

- Donner confiance en étant présent dans l'eau, à condition de pouvoir garder une vue d'ensemble de la situation
- Privilégier les exercices sous forme d'histoires et de jeux pour augmenter le facteur plaisir
- Exercices: augmenter progressivement la difficulté



Battements de jambes en position ventrale et /ou dorsale



Étape 1

Assis au bord du bassin, les jambes et les pieds tendus: battre de jambes en éclaboussant.

Étape 2

Couché sur l'eau avec la main d'une tierce personne soutenant le dos ou le ventre: tenter d'avancer en effectuant des battements de jambes. Le reste du groupe exécute l'exercice de l'étape 1.

Étape 3

Battements de jambes en position dorsale: maintenir la planche de natation sur le ventre. Battements de jambes en position ventrale: tenir la planche de natation devant la tête avec les bras tendus.

Étape 4

Avancer en effectuant des battements de jambes, sans aide.



Compétences en matière de surveillance

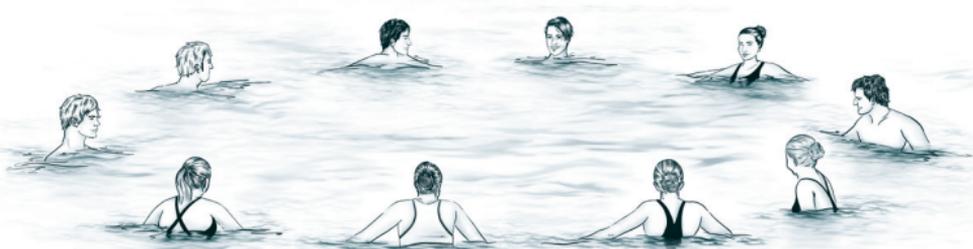
Dans votre fonction de personne chargée de la surveillance:

- vous êtes capable de planifier, d'organiser et de réaliser une activité dans, sur ou au bord de l'eau avec un groupe que vous connaissez;
- vous optez pour des lieux en adéquation avec les capacités et les compétences du personnel encadrant et des participants;
- vous savez que les compétences requises diffèrent selon que les eaux sont stagnantes, libres ou en mouvement;
- vous connaissez les risques liés à l'activité aquatique envisagée, vous êtes en mesure de les analyser, de les évaluer et de les réduire ou de les éviter grâce à des mesures adéquates;
- vous êtes capable de reconnaître les situations d'urgence et de donner l'alerte en temps opportun;
- vous êtes en mesure d'intervenir dans le processus de noyade sans vous mettre vous-même ni d'autres personnes en danger;
- vous êtes capable de vous occuper du patient en cas d'urgence jusqu'à l'arrivée des secours.



Garder une vue d'ensemble

Ces deux illustrations comportent le même nombre de personnes en un même lieu, mais lors d'activités différentes. Parvenez-vous dans les deux cas à garder une vue d'ensemble de la situation?



Réfléchissez tôt au nombre d'accompagnateurs dont vous aurez besoin.

Surveillance et organisation

Optez pour une manière de vous organiser adaptée à l'activité afin de pouvoir garder constamment votre groupe à l'œil. Confiez la surveillance et le rôle de meneur de jeu à deux personnes distinctes afin que chacune d'elle puisse vouer son entière attention à sa tâche. Le meneur de jeu peut également être un membre approprié du groupe.



Aspects organisationnels

Les mesures proposées ici dépendent de l'activité prévue ainsi que de la décision résultant de la matrice 3 x 3.

Position de la personne chargée de la surveillance

- À un emplacement surélevé au bord du bassin ou sur la rive
- Sans être ébloui par le soleil
- Dans l'eau: sur une petite embarcation, un radeau ou un paddle

Comportement de la personne chargée de la surveillance

- N'assume pas simultanément le rôle de meneur de jeu
- Bouge pour rester vigilant
- Compte régulièrement les participants
- Observe l'ensemble du groupe ainsi que tout l'espace dans lequel se déroule l'activité

Organisation de l'apprentissage

- Binômes; principe du contrôle réciproque
- Rotation à différents postes
- Nager en boucle
- Subdivision et délimitation claires de l'espace dédié à l'activité
- Définition de zones d'attente
- Choix de points d'entrée et de sortie de l'eau bien visibles

Mesures de sécurité

- Mettre à la disposition des participants des bonnets de bain colorés, des combinaisons en néoprène et des gilets de natation
- S'entourer d'accompagnateurs qualifiés
- Convenir de règles avec les participants et les faire respecter
- Convenir de critères d'abandon de l'activité et s'assurer que tous les participants les connaissent
- Définir un lieu de rassemblement

Secourir à moindres risques

Ne vous mettez pas en danger lorsque vous procédez à un sauvetage. En cas d'urgence, optez pour l'intervention la moins risquée.

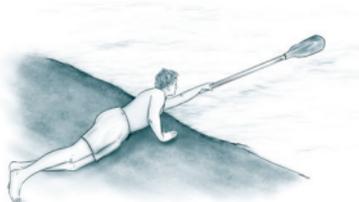
Les illustrations ci-dessous montrent différentes possibilités, en commençant par la moins risquée.



Appeler



Tendre



Lancer



Naviguer, ramer



Marcher dans l'eau

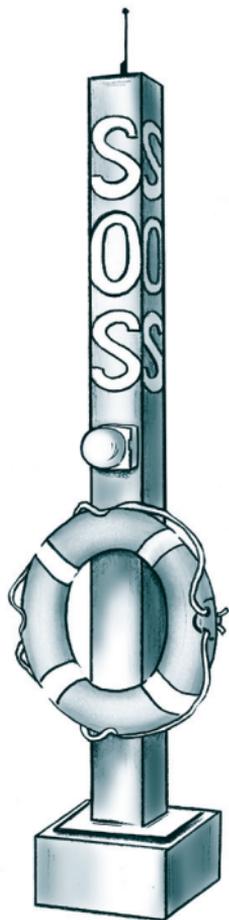


Nager



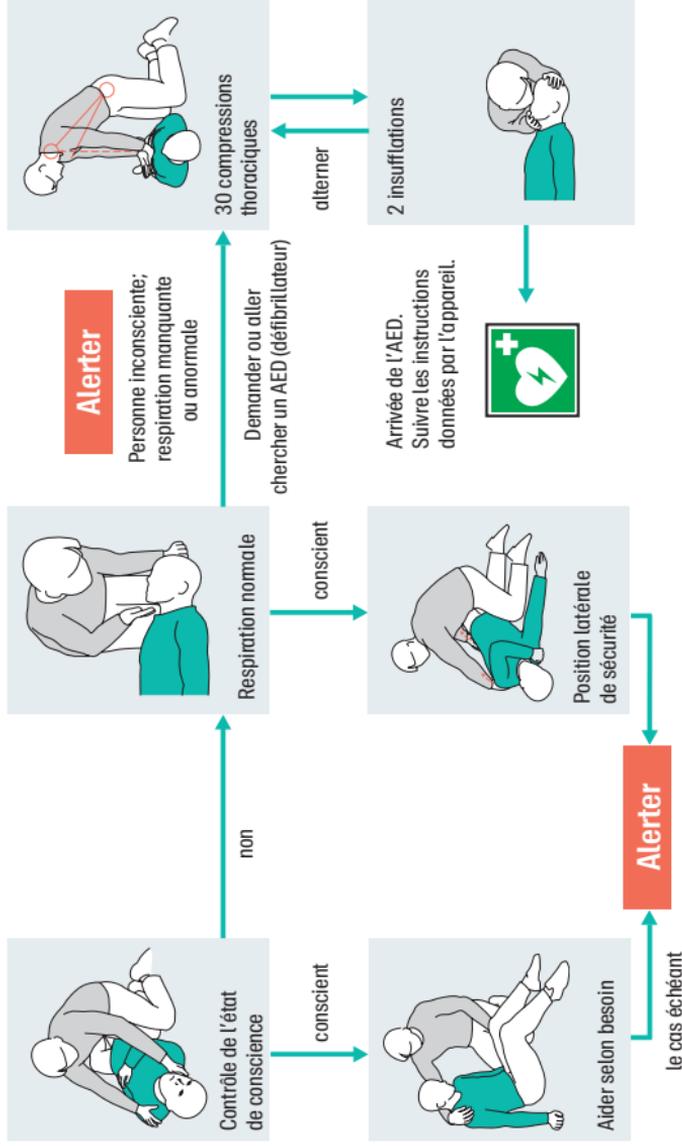
Comportement en cas d'urgence

- Essayez de garder votre calme.
- Avant de porter secours, appelez à l'aide. Adressez-vous directement aux personnes à proximité de vous et demandez-leur de vous prêter main forte.
- Si nécessaire, alertez les secours ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
- Si pénétrer dans l'eau est inévitable, donnez l'alerte avant de vous mettre à l'eau.
- Composez le numéro d'urgence 112 et répondez aux questions qui vous sont posées.
- Examinez les dangers que présente l'environnement (rive en pente raide, courant fort, etc.).
- Mieux vaut donner l'alerte à tort que de regretter de ne pas l'avoir fait.
- Pénétrez dans l'eau seulement si vous ne vous mettez pas en danger.



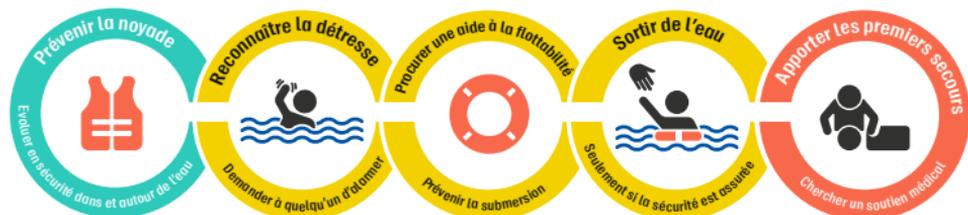
Premiers secours: schéma BLS-AED

Contrôle de la sécurité des alentours



Société Suisse de Sauvetage (SSS)

Les cartes se basent sur le modèle d'action «Éviter les noyades» de la SSS, présenté sur la carte 2.



Les six maximes de la baignade de la SSS peuvent être téléchargées sur le site Internet de cette organisation.

Jeunesse+Sport (J+S)

Le dépliant «Facteur humain – Activités de plein air en sécurité» ainsi que les recommandations relatives au domaine d'action «Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité» extrait du jeu de cartes «Des activités J+S de qualité – Transmettre» indiquent de manière pratique ce à quoi les moniteurs J+S doivent veiller pour tenir compte de la sécurité lors d'activités J+S. Ces documents peuvent être obtenus sur le site Internet de J+S.

À l'eau!

Les présentes cartes ont été testées en piscine et en eaux libres. Si vous deviez néanmoins avoir des commentaires ou des suggestions, merci de les adresser à sport@bpa.ch.

Auteurs:

Christoph Müller, BPA; Fabienne Meier, SSS;
Stéphanie Bürgi-Dollet, SSS; Daniel Rüttimann, SSS;
Sarina Buser, J+S

Le BPA s'engage pour votre sécurité.

Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

Partenaires

swimsports

swiss aquatics 

**bfu
bpa
upi**

Bureau de prévention
des accidents

bpa.ch