Principales consignes de sécurité à la piscine et en eaux libres

Afin d'éviter tout risque à la piscine et dans les zones de baignade publiques, l'INPES à créé un mode d'emploi à la baignade. Même si la natation semble être un passe-temps relaxant, une mésaventure est vite arrivée si vous êtes distrait. Malheureusement, de nombreuses personnes négligent les règles de sécurité de base, alors que leur simple respect permettrait d'éviter la plupart des accidents. Nous vous présentons une petite liste de rappels.

Consignes de sécurité à la piscine

La pratique de la natation est à la fois saine et divertissante, mais il est crucial de veiller à ce qu'elle demeure sécurisée pour vous et vos compagnons nageurs. Chaque piscine possède ses propres règlements, cependant, la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (FFSS) recommande quelques mesures générales à respecter :

1. Rafraîchissez-vous avant de vous baigner en prenant une douche.
2. N'allez pas nager si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes barbouillé.
3. Ne pas aller nager avec l'estomac trop plein ou vide.
4. Si vous n'êtes pas un bon nageur, allez dans l'eau à hauteur de votre estomac.
5. Prévenez un proche, lorsque vous allez vous baigner, et assurez-vous que des personnes puissent vous venir en aide en cas d'urgence.
6. Appelez uniquement à l'aide lorsque vous êtes réellement en danger. Aidez les autres si vous réalisez qu'ils ont besoin d'aide.
7. Ne surestimez pas vos capacités physiques.
8. Les flotteurs et brassards ne sont pas toujours un gage de sécurité dans l'eau.
9. Lisez attentivement le règlement que vous trouverez dans votre piscine.
10. Portez des vêtements de protection, tels que des chaussures de natation, une serviette, de la crème solaire et une casquette.

Consignes de sécurité en eaux libres

Nager en eau libre, que ce soit dans les lacs, les rivières ou les mers, diffère considérablement de la natation en piscine en raison des risques spécifiques qui y sont associés. Pour cette raison, la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (FFSS) recommande vivement de prendre les précautions suivantes dans de tels environnements aquatiques :

1. N’allez que dans les zones de baignade autorisées.
2. Avant de plonger dans l'eau, assurez-vous que la profondeur est suffisante et que la voie est libre.
3. Assurez-vous que l'eau et ses environs soient propres.
4. Si vous vous baignez en eaux libres, évitez les endroits où les bateaux et les barques circulent.
5. En piscine extérieure ou au lac, sortez immédiatement de l'eau si un orage éclate et abritez-vous à l'intérieur.
6. Lisez et suivez les recommandations des panneaux d'information qui peuvent être installés sur la plage. Ils vous informeront des dangers de la baignade dans cette zone.
7. Dans la mesure du possible, nagez en compagnie et près du rivage.
8. Soyez extrêmement prudent dans les zones à risque, telles que les zones à fort débit d'eau, les piscines naturelles ou les cascades. Si vous voulez sauter dans l'eau, vérifiez d'abord que la profondeur de l'eau est suffisante.
9. Adaptez votre maillot de bain à la température de l'eau. Si l'eau est très froide, il est conseillé d'utiliser des combinaisons spéciales.
10. À l'arrivée sur le site, localisez le poste de secours le plus proche. Appelez le 112 pour toute urgence.

Vous trouverez davantage de conseils sur la sécurité et les bonnes pratiques dans l’eau dans notre guide dédié.